

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Сумський державний університет
Факультет іноземної філології та соціальних комунікацій
Кафедра психології, політології та соціокультурних технологій

«До захисту допущено»

В.о. завідувача кафедри
психології, політології та
соціокультурних технологій

_____ Андріана КОСТЕНКО
(підпис) (Ім'я та ПРІЗВИЩЕ)
_____ 2024 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня бакалавр
зі спеціальності 053 Психологія,
Освітньо-професійної програми Психологія
на тему: «Особливості проявів ворожості студентів з різним рівнем суб'єктивного
благополуччя»

Здобувача групи ПЛ-01
Ященка Сергія Андрійовича

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень.
Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на
відповідне джерело.

(підпис)

Ященко Сергій
(Ім'я та ПРІЗВИЩЕ здобувача)

Керівник ст. викладач, к. психологічних н., доцент Наталія ТЕСЛИК _____
(посада, науковий ступінь, вчене звання, Ім'я та ПРІЗВИЩЕ) (підпис)

ЗМІСТ

Анотація	3
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВОРОЖОСТІ ТА ФЕНОМЕНУ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ	7
1.1 Основні підходи до вивчення поняття «ворожість».....	7
1.2 Суб'єктивне благополуччя як психологічний феномен.....	13
Висновки до першого розділу.....	18
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВІВ ВОРОЖОСТІ СТУДЕНТІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ.....	20
2.1 Методичні засади дослідження особливостей проявів ворожості студентів з різним рівнем суб'єктивного благополуччя	20
2.2 Результати дослідження проявів ворожості студентів з різним рівнем суб'єктивного благополуччя	21
2.3 Інтерпретація отриманих результатів.....	28
Висновки до другого розділу	30
РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЯ ПРОЯВІВ СТАНУ ВОРОЖОСТІ У СТУДЕНТІВ.....	32
3.1 Можливості корекції проявів стану ворожості у студентів в межах різних психологічних концепцій	32
3.2 Корекція проявів стану ворожості в межах когнітивно-поведінкової терапії	34
3.3 Програма корекції проявів стану ворожості у студентів.....	37
3.4 Часткова апробація програми корекції проявів стану ворожості студентів...	41
Висновки до третього розділу.....	47
ВИСНОВКИ.....	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	52
ДОДАТКИ	57

Анотація

Кваліфікаційна робота присвячена аналізу феноменів ворожості та суб'єктивного благополуччя. В рамках нашого дослідження нами було проаналізовано низку джерел які описують особливості формування зазначених психологічних феноменів. Так, було встановлено, що ворожість – це фундаментальний аспект психіки людини, який виражається у вигляді різноманітних поведінкових та когнітивних реакцій. На формування даного феномену впливають біологічні, особистісні та соціокультурні чинники. Феномен суб'єктивного благополуччя, в свою чергу, складна психологічна структура, яка має власну систему структурних компонентів. На формування даного стану впливають обставини середовища, задоволеність людиною своїм особистісним становищем, матеріальний стан, тощо. Суб'єктивне благополуччя, в свою чергу формує у людини конфліктну поведінку людини, її здатність адаптуватись до нових умов середовища.

Для встановлення наявності або відсутності взаємозв'язку нами було проведено емпіричне дослідження ворожості та суб'єктивного благополуччя. Стосовно ворожості, абсолютна більшість студентів мають середній рівень вираженості даної якості, з тенденцією до високого. За допомогою методики на визначення рівня суб'єктивного благополуччя ми встановили, що абсолютній більшості опитуваних притаманний низький рівень даної якості. Втім, значний кореляційних зв'язків не було встановлено за жодним із показників, який представлений у використаних, нами, методиках.

Також, нами було проаналізовано перспективи корекції стану ворожості у межах різних психотерапевтичних методик. Для формування нашої програми ми використали методи когнітивно-поведінкової терапії. Часткова апробація корекційної програми, хоч і продемонструвала наявність певні змін у її учасників, проте, дані зміни не можна вважати статистичного значимим.

Ключові слова: ворожість, суб'єктивне благополуччя, психокорекція, студенти, цинізм, агресивність, психологічне благополуччя, стосунки, фізичне здоров'я та благополуччя.

Abstract

The qualification work is devoted to the analysis of the phenomena of hostility and subjective well-being. As part of our research, we analyzed a number of sources that describe the peculiarities of the formation of these psychological phenomena. Thus, it was found that hostility is a fundamental aspect of the human psyche, which is expressed in the form of various behavioral and cognitive reactions. The formation of this phenomenon is influenced by biological, personal and socio-cultural factors. The phenomenon of subjective well-being, in turn, is a complex psychological structure that has its own system of structural components. The formation of this state is influenced by environmental circumstances, a person's satisfaction with his or her personal situation, financial situation, etc. Subjective well-being, in turn, forms a person's conflict behavior, his or her ability to adapt to new environmental conditions.

To establish the presence or absence of a relationship, we conducted an empirical study of hostility and subjective well-being. Regarding hostility, the vast majority of students have an average level of this quality, with a tendency to high. Using the methodology for determining the level of subjective well-being, we found that the vast majority of respondents have a low level of this quality. However, no significant correlations were found for any of the indicators presented in the methods used by us.

We also analyzed the prospects for correcting the state of hostility within the framework of various psychotherapeutic methods. We used cognitive-behavioral therapy methods to develop our program. Although the partial testing of the correctional program demonstrated some changes in its participants, these changes cannot be considered statistically significant.

Key words: hostility, subjective well-being, psychocorrection, students, cynicism, aggressiveness, psychological well-being, relationships, physical health and well-being.

ВСТУП

Актуальність дослідження: аналіз психічного стану сучасних студентів є важливою сферою психологічних досліджень. Пояснюється це специфічними умовами, в яких вони вимушені навчатись. За останні декілька років більшість закладів перейшли на формат змішаного навчання, що обумовлено об'єктивними обставинами в суспільстві. Карантинні обмеження, а потім і військовий стан справляють значний вплив на психічний стан населення України. Загальний процес отримання вищої освіти має свої особливості, які можуть стимулювати розвиток негативних аспектів психологічного стану студентів, що призводить до зниження їхньої ефективності. Розуміння того, як рівень суб'єктивного благополуччя впливає на взаємодію між людьми, включаючи прояви ворожості, відкриває нові можливості для корекції проявів даного стану серед студентів.

Наше дослідження розширює загальнонаукове представлення про феномени ворожості та психологічного благополуччя. На основі попереднього дослідження психологічної літератури було встановлено, що рівень суб'єктивного благополуччя стимулює у людини розвиток тих чи інших форм поведінки. Так, ми зробили припущення, що низький рівень суб'єктивного благополуччя сприяє розвитку негативних форм ворожої поведінки людини. Основний фокус нашого дослідження спрямований на емпіричне виявлення або спростування наявності взаємозв'язку між феноменами ворожості і психологічного благополуччя.

Об'єкт дослідження: прояви ворожості студентів

Предмет дослідження: особливості проявів ворожості студентів з різним рівнем суб'єктивного благополуччя

Мета дослідження: дослідження особливостей та психокорекція проявів ворожості студентів з різним рівнем суб'єктивного благополуччя.

Завдання:

1. Розкрити основні теоретичні підходи до проблеми ворожості студентів та взаємозв'язків із проявами суб'єктивного благополуччя.

2. Проведення емпіричного дослідження проявів ворожості студентів з різними рівнями суб'єктивного благополуччя.

3. Визначити можливості когнітивно-поведінкової терапії у психокорекції ворожості.
4. Розробити та частково апробувати корекційну програму проявів ворожості студентів з різним рівнем суб'єктивного благополуччя.

Гіпотеза дослідження:

1. У студентів з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя переважають деструктивні прояви ворожості;
2. Психологічна корекція ворожості студентів можлива із врахуванням рівня суб'єктивного благополуччя особистості та застосуванням методів КПТ.

Методи дослідження:

- Теоретичні (аналіз джерел).
- Емпіричні: Діагностика ворожості Кука-Медлей; Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі.
- Методи математичної статистики: описова статистика (середнє значення, мода, медіана, стандартне відхилення, мінімум, максимум), кореляційний аналіз, t-критерій Стьюдента.
- Методи активного впливу: методи когнітивно-поведінкової терапії.

Теоретичне значення результатів дослідження: теоретична цінність дослідження полягає у тому, що воно формує новий підхід в контексті дослідження питання ворожості та встановлення взаємозв'язків даної якості з рівнем суб'єктивного благополуччя.

Практичне значення результатів дослідження: практичне значення дослідження полягає у розробці корегувальної програми проявів стану ворожості студентів, яка може бути застосована в межах професійної діяльності психолога, а також, в межах курсу «Віктимологія та профайлінг».

Апробація (Стаття): публікація статті у співавторстві за темою кваліфікаційної роботи. Стаття в процесі друку в електронному журналі «Psychology Travelogs». Видавництво: Хмельницький національний університет.

Структура роботи: робота складається з трьох розділів, дев'яти параграфів та висновків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВОРОЖОСТІ ТА ФЕНОМЕНУ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ

1.1 Основні підходи до вивчення поняття «ворожість»

Дослідженню ворожості у психології присвячена значна кількість праць. Це обумовлено фундаментальністю даного стану. Він є одним з ключових аспектів регуляції людської поведінки. Але слід відзначити, що однозначного визначення даного стану в психологічній літературі не існує. Так, ворожість описують як комплекс афектів, котрий суміщає в собі наступні емоції: гнів, відразу, огиду [2]. Проблематика ворожості стала предметом дослідження у роботах таких вчених як: З. Фрейд, А. Адлер, А. Басс, Е. Фромм, К. Лоренц та інші. В своїх роботах вчені трактують феномен ворожості виходячи з основних положень того психологічного напрямку, який вони представляють. Так, А. Басс пропонує наступний варіант визначення терміну ворожості. Воно звучить наступним чином, ворожість – тривале, стійке негативне відношення або система оцінок, що застосовується до оточуючих суб'єктів, предметів та явищ [22]. Розглядаючи даний варіант трактування феномену ворожості, слід звернути увагу на наявність таких критеріїв як тривалість та стійкість. Даний аспект визначає, що ворожість слід розцінювати як тривалий стан, який людина переживає певний період часу. Це важливо при відокремленні поняття стану від почуття, яке є більш звичним та виступає в якості короткотривалої реакції на подразник. Також, важливо відмітити сферу впливу ворожості. Розглядаючи такі категорії як суб'єкти, предмети та явища, можна зробити висновок, що дане почуття не прив'язане виключно до предметів матеріального світу.

К. Ізард розглядає ворожість, як складну форму афективно-когнітивної орієнтації, яка, в свою чергу, формується з переліку різних емоцій, потягів та афективно-когнітивних структур [42]. В даному випадку, наше уявлення про почуття ворожості слід доповнити фактом наявності в ньому когнітивного аспекту. Це виключає припущення про те, що ворожість є простою реакцією на подразник, а виступає більше як складний структурний елемент психіки людини.

Актуальність вивчення даного психологічного феномену обумовлена також тим фактом, що ворожість виступає основою для різноманітних форм поведінки, з якими людина зустрічається протягом всього життя. Слід відмітити, що розгляд ворожості виключно як основи для агресивної або конфліктної поведінки є недоречним, адже прояв негативного впливу даного феномену можна знайти в багатьох сферах життя людини. Так, наприклад, в ході одного з досліджень, яке було спрямоване на аналіз формуючих факторів розвитку адиктивної поведінки у підлітків, було встановлено, що порушені, дисгармонійні внутрішньосімейні стосунки є одним з визначальних факторів розвитку такого типу поведінки. Молоді люди, чії стосунки з батьками можна охарактеризувати ворожістю та директивністю більше схильні до адиктивної поведінки, на відміну від своїх однолітків, котрі мають позитивні стосунки з батьками [27]. Звідси можна зробити висновок, що в даному випадку ворожість виступає формуючим фактором для розвитку одного з видів деструктивної поведінки, а саме адиктивної. Даний тип поведінки, у наведеному прикладі, є одним з варіантів втечі від реальності, шляхом впливу на свій психічний стан.

Важливим елементом при дослідженні ворожості є відношення суспільства до різних проявів даного стану. Засоби масової інформації мають значний вплив на формування суспільної думки. В певній мірі вони здатні маніпулювати загальними настроями які панують в суспільстві. В подібному випадку, надзвичайно важливо дослідити вплив ЗМІ на формування агресивної та ворожої поведінки серед людей. Для цього ми проаналізували роботу, основний фокус уваги якої був направлений на деструктивний вплив ЗМІ і творів художньої літератури, як причини формування агресивної поведінки серед старшокласників. Проведене дослідження дало змогу зрозуміти, що ЗМІ та художня література, хоч і не є основною причиною розвитку ворожості, але може виступати як одна з супутніх детермінант. Відбувається це шляхом поширення тенденцій насилля в інформаційному просторі людини [12].

В ході дослідження впливу економічної депривації на соціо- і психогенез особи встановлено, що матеріальні обмеження виступають одним з базових чинників психологічного дискомфорту людини. Обумовлено це тим, що проблеми

з фінансовим станом, які породжують різного роду позбавлення, породжують безсилля, або ж навіть депресію. Разом з тим, економічно депривована особа переживає цілий спектр негативних почуттів, серед яких тривожність, невпевненість, страх майбутнього, фрустрація, агресивність та роздратованість. Неспроможність задоволення базових потреб, як особистісних так і соціальних, негативним чином впливають на самоусвідомлення, провокують кризи та емоційні перепади. Описаний психічний стан є сприятливим для розвитку ворожості, яка може виникати на двох рівнях. Ворожість до навколишнього світу, та ворожість спрямована на себе. Останній вид провокує розвиток внутрішньо-особистісних конфліктів [38].

Теоретичне дослідження феномену ворожості неможливе без встановлення факторів, котрі сприяють розвитку даного негативного стану. Детермінантами, які провокують формування у особи ворожості, як тривалого стану, можуть бути вроджені особливості, такі, наприклад, як стать. Так, в ході одного з досліджень, було встановлено, що не зважаючи на те, як в сучасному світі відбувається переосмислення класичних гендерних ролей, масова природа даного феномену зберігається такою ж, як і раніше. Результати дослідження продемонстрували, що чоловіки більш схильні до проявів ворожої та агресивної поведінки, аніж жінки. Говорячи про конкретні види проявів ворожості, то чоловікам притаманна фізична агресія та комунікативні прояви ворожості, жінки, враховуючі той факт, що загальний рівень ворожості у них нижчий, схильні до проявів опосередкованої агресії [28]. Дане дослідження демонструє нам як біологічні так і соціально-демографічні чинники впливу на формування стану ворожості у особи.

В процесі аналізу формуючих чинників ми звернули нашу увагу на інше дослідження, яке було спрямоване на встановлення взаємозв'язку між переживанням людиною заздрощів різного типу та розвитком ворожості. Так, в ході даного дослідження було отримано сильні позитивні кореляційні зв'язки між показником заздрості та майже всіма, доступними в рамках обраних методик, показниками ворожості та агресивності. Також емпірично було доведено, що особам які мають схильність до переживання заздрощів притаманна підвищена

ворожість. Дані особи готові виражати негативні оцінки іншим людям шляхом невербальних та вербальних комунікацій, демонструвати неприязнь, яка втілюється у вигляді надмірної та необґрунтованої критики суперників, а також іронії, чорному гуморі, зловтішанні, сарказмі [21].

Також, особливу увагу слід також приділяти особистісному досвіду особи. Протягом життя людина переживає різного роду події та ситуації, які формують її представлення про себе та навколишній світ. Сучасні обставини, які склались в Україні, на превеликий жаль, змушують звернути увагу на такий аспект, як психічна травматизація дітей. В ході дослідження, спрямованого на аналіз наслідків травмуючих подій у школярів, були проаналізовані наступні рівні на яких відмічається травматизація, а саме: когнітивний, особистісний та поведінковий. Хотілось би звернути увагу саме на останній рівень, адже на ньому дослідники відмічають ворожість до оточуючих людей, як наслідок травматизації дитини. Таким чином, можна сказати, що травматичний досвід людини також виступає у ролі формуючого фактору розвитку стану ворожості [17].

Стосовно впливу ролі психологічних відмінностей, можна сказати, що одним з ключових аспектів в рамках структури психіки людини є акцентуації характеру. Дана особливість багато чому визначає поведінку особи, її емоційну сферу, характерні закономірності у сприйнятті навколишнього середовища, тощо. Так, в ході одного з досліджень, проведеного У. Міхайлишиною та В. Ільїною в якому використовувались методика на визначення акцентуацій характеру (Г. Шмішек), методики на діагностику агресивності (Л. Почебут) та «Агресивна поведінка» (Є. Ільїн, П. Ковальов) було досліджено зв'язок та вплив акцентуацій характеру з агресивною поведінкою підлітків. В ході дослідження було отримані результати, які дають можливість зробити наступні висновки: акцентуації характеру дійсно мають зв'язок з проявами агресивності та ворожості. Результати кореляційного аналізу продемонстрували, що особам з дистимічним, гіпертимним, психостенічним, шизоїдним та конформним типом акцентуацій характеру не характерні прояви агресивності та ворожості. В той же час, особи яким притаманний екзальтований, демонстративний, неврівноважений, емотивний, застрягаючий, астено-

невротичний, істероїдний, епілептоїдний, та нестійкий типи акцентуації характеру, мають більшу схильність до проявів агресивності та ворожості. Якщо говорити більш конкретно, то їм властиві саме: фізична та вербальна, види агресії, а також спалахи гніву[29].

Для формування повноцінної картини феномену ворожості, на нашу думку, важливо звернути увагу саме на взаємозв'язок даного стану з іншими негативними психічними явищами. Дослідження, описане далі, демонструє взаємозв'язок ворожості та стресу. В межах даного дослідження, яке проводилось серед людей які перебувають під підвищеним впливом стресу, а саме військовослужбовців ЗСУ, було проаналізовано загальний вплив стресу на розвиток негативних станів психіки. Підвищений рівень стресогенності обставин в яких перебуває дана категорія осіб, на нашу думку, очевидна, адже це обумовлено тим, що військовослужбовці позбавлені можливості вести звичний образ життя та вимушені у короткий строк перелаштувати себе та власний організм для різного роду видів діяльності, які підвищують загальний ризик для здоров'я та життя. В результаті дослідження, проведеного Ужгородським національним університетом, було встановлено, що підвищений рівень стресу має формувальний вплив на розвиток негативних аспектів людської психіки, поміж яких також значилась ворожість. На основі кореляційного аналізу було встановлено, що високий такого показнику як стрес тісно пов'язаний з формуванням ворожості та ворожих настроїв особистості [24]. Таким чином, можна зробити висновок, що робота зі станом ворожості вимагає врахування обставин, в яких перебуває людина. Глибинне дослідження умов життя та психічного стану особу є ключовим аспектом успішної корекції негативних проявів стану ворожості.

При розгляді ворожості у контексті емоційного та психічного життя, важливо врахувати, що ворожість може виявлятися також у формі спрямованої поведінки. Як зазначала Л. Руденко, «спрямованість поведінки визначається системою домінуючих мотивів. Змістовий компонент мотивації вказує на актуальні потреби і їх структурну композицію. Після задоволення потреби поведінка переорієнтовується на задоволення інших актуальних потреб. Існує оптимум

мотивації, за яким виникає емоційна поведінка, яка пов'язана з адекватністю або неадекватністю реакцій на ситуацію. Задоволення або невдоволення породжує емоційний стан задоволення або невдоволення» [33, с. 418]. Тобто, важливо враховувати, що виступає основним тригером, який викликає у людини відчуття ворожості. Тригери можуть виступати об'єктами або суб'єктами в житті людини, або ж мати ефемерний характер, як наприклад, грубі узагальнення.

Ворожість, як стан, також аналізують виходячи з позиції наявності мотивації у людини. Ворожість, що має мотивацію, є логічним продовженням негативного відношення людини, її дій, прямої агресії. Мотивована ворожість є нормальним феноменом та трапляється у цілком здорових людей. Людина усвідомлює це почуття, тому не потребує додаткових психологічних сил для його подолання. Не мотивована ворожість, в свою чергу, не залежить від об'єктивних обставин і часто виражається у виді нав'язливих думок. Дана особливість стану ворожості не піддається логічному осмисленню і потребує більшої кількості зусиль для контролю.

Підводячи підсумки стосовно стану ворожості, можна сказати, що це складний структурний компонент людської психіки, який можна вважати однією з фундаментальних її частин. Не зважаючи на загальний негативний характер даного стану, можна також знайти і його позитивні прояви, хоч і набагато рідше. На формування та його розвиток свій вплив мають значна кількість факторів які можуть виступати окремо або разом. До таких факторів можна віднести біологічні, особистісні та соціокультурні особливості особи. Відносно першої категорії були проаналізовані роботи, які доводять вплив статі людини на розвиток та види проявів стану ворожості у чоловіків та жінок. Стосовно психологічних особливостей слід згадати про вплив акцентуації характеру на розвиток ворожості, а також загальний стан ментального здоров'я особи. Негативний вплив таких чинників як стрес, заздрість, образу формують підґрунтя для активних проявів стану ворожості, які можуть виступати як самостійний елемент або йти як доповнення описаних почуттів, які переживає людина в конкретний момент часу. При аналізі соціокультурних чинників, можна зробити висновок, що загальний стан

суспільства, відношення в ньому до насилля впливає на переживання людиною ворожих настроїв. Також сюди можна віднести загальну невдоволеність людиною її матеріальним та соціальним становищем, як важливу детермінанту формування ворожості.

1.2 Суб'єктивне благополуччя як психологічний феномен

Для того, щоб сформуванати початкове уявлення про феномен суб'єктивного благополуччя, на нашу думку, було б доречним надати певне визначення даного феномену. Отже, суб'єктивне благополуччя – це динамічне переживання, яке обумовлюється задоволеністю основних потреб особистості в різних сферах. Часто цей феномен також пов'язують з поняттям соціального благополуччя, яке передбачає наявність у людини близьких стосунків з іншими людьми, або ж наявність чітких життєвих цілей, тощо. Продовжувати даний список можна достатньо довго, адже суб'єктивне благополуччя є кінцевим результатом самоусвідомлення та оцінки людиною себе [3].

Як і з будь-яким іншим психологічним терміном, важко визначитись саме з одним конкретним варіантом визначення. Дослідники К. Рейес, Д. Шмоткін та К. Рифф розглядають два підходи стосовно вивчення феномену психологічного благополуччя. А саме, позитивний та негативний, і роблять висновок, що дані підходи чудово доповнюють один одного. Це означає, що для досягнення оптимального рівня благополуччя слід однаково враховувати як позитивні так і негативні аспекти життя [43]. М. Селігман, в свою чергу, стверджує, що психологічне благополуччя неможливо досягти шляхом зменшення негативних емоцій та їх впливу. Для позитивного результату необхідно також розвивати в собі певний перелік якостей, серед яких він виділяє впевненість у собі, оптимізм, стресостійкість та вміння долати труднощі [41]. До особливостей суб'єктивного благополуччя, можна віднести зв'язок даного феномену з рівнем толерантності до невизначеності, конструктивністю копінг-стратегій [31]. На думку Л. Яворської та Г. Філоненко суб'єктивне благополуччя особистості залежить від конкретних

представлень даної людини про світ, особливостей сприйняття інших людей, а також комунікативних та мотиваційних характеристик людини [39].

Поняття суб'єктивного благополуччя є предметом дослідження у цілій низці природничих та соціальних наук. Обумовлено це фактом наявності в рамках даного феномену елементів, які стосуються не тільки, безпосередньо, психологічної сторони даного феномену, а й економічних, біологічних, соціологічних сторін буття людини. Науковий інтерес до даного феномену обумовлений сучасним станом суспільства та тієї динамікою з якою він змінюється. Важливо, в подібному контексті, розуміти наскільки успішно людина адаптується до нових умов, і як один з вимірюваних критеріїв саме і виступає феномен суб'єктивного благополуччя. Він допомагає проаналізувати вплив конкретних явищ, що впливають на задоволеність людиною власним становищем. Не дивлячись на загальний характер терміну «суб'єктивне благополуччя», у своїй роботі О. Абрамюк та А. Липецька змогли створити концептуальну структуру даного феномену. Так, на їх думку, цей феномен вміщує в себе когнітивний, емоційний та «евдемоністичний» компонент. Під емоційним дослідники розуміють інтенсивність позитивних переживань загалом, а також оцінку людиною власного емоційного стану. Когнітивний компонент означає оцінку індивідом власного життя та задоволеність ним. «Евдемоністичний» компонент дослідники описують як функціональні компоненти, котрі забезпечують людині оптимальне позитивне функціонування. Сюди можна віднести: автономію, контроль над навколишнім середовищем, особистісне зростання, наявність цілей та амбіцій, позитивне відношення з оточуючими, самоприйняття [1].

Тепер, маючи певне уявлення про даний феномен, слід переходити до більш детального аналізу в розрізі психології. Область проблематики досліджень суб'єктивного благополуччя торкається найрізноманітніших тем та проблем. До її сфери можна віднести дослідження області ціннісних орієнтації, трансформаційних процесів суспільства, соціальної мобільності, корекції соціально психологічних особливостей ставлення до здоров'я, психологічний зміст благополуччя студентів в залежності від типів їх спрямованості. Широкий спектр робіт, пов'язаних з темою суб'єктивного благополуччя демонструє великий

потенціал дослідження даного аспекту психіки, а також вплив, який він формує на сфери життя людини [20].

Обставини, які склались в сучасному українському суспільстві в наслідок війни, вимагають детального психологічного дослідження, адже подібного роду, екстремальні ситуації, не можуть пройти безслідно для більшості представників суспільства. Л. Малімон, А. Пашкіна та О. Максимчук у своєму дослідженні «Аналіз суб'єктивне благополуччя з точки зору чинника соціально-психологічної адаптації особистості до умов, що виникли», емпірично дослідили переважаючі характеристики соціально-психологічної адаптації у осіб з різним рівнем суб'єктивного благополуччя. Особи з низьким рівнем переважно демонструють копінг-стратегії, котрі базуються на засадах самоконтролю, уникнення і планування дій стосовно проблеми. В той же час, у осіб з високим рівнем суб'єктивного благополуччя в значній мірі переважає стратегія прийняття відповідальності. Також, особи з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя демонструють низькі показники по наступним критеріям: стійкість емоційного переживання і точність орієнтації соціальних очікувань. Це вказує, що дані люди більш вразливі до зайвих коливань емоцій, зривів. У осіб з високим рівнем суб'єктивного благополуччя соціальна адаптованість формується на основі широкого охоплення сигналів соціуму, а також готовності та здатності до конструктивних дій, для досягнення цілей [23]. Таким чином, можна сказати, що високий рівень суб'єктивного благополуччя виступає основою для успішною соціально-психологічної адаптації людини до екстремальних умов середовища. Також, це говорить нам про те, що особи з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя складніше переживають непередбачувані обставини. Найбільш сприятливими умовами для розвитку суб'єктивного благополуччя є наявність усталених умов життя людини. Через це, невизначеність заважає досягненню окремих елементів суб'єктивного благополуччя [6].

Для формування цілісної картини впливу війни на суб'єктивне благополуччя людини, було проаналізовано статтю С. Мащак та Х. Кучвари «Особливості суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни». Результати, які були

отримані в ході дослідження демонструють нам, що за умов війни ціннісно-мотиваційні орієнтації українців демонструють значні відмінності у контексті суб'єктивного, психологічного благополуччя і щастя. Інакше кажуть, на задоволеність людиною життям мають вплив не лише об'єктивні впливи середовища, а й суб'єктивні особливості людини, до яких можна віднести власну систему цінностей і мотивацію. Подібні аспекти важливі, адже вони, безпосередньо, впливають на усвідомлення людиною власного майбутнього, вміння ставити перед собою цілі та бачити сенс в подальшому житті. В такому випадку надзвичайно важливо розуміти те, що не всі об'єктивні обставини може змінити людини. Через що виникає потреба у переоцінці існуючої ситуації та зміні відношення до неї. Українці, що мають високий рівень усвідомлення життя за умов війни мають вищий рівень суб'єктивного благополуччя, на відміну від тих, хто не бачить сенсу в житті та втратили мету [25].

Рівень суб'єктивного благополуччя може формувати у людини різного роду стани, як позитивного так і негативного характеру. При низькому рівні даного показника людина схильна до пошуку причин, за якими вона не здатна реалізувати себе як в контексті соціальному так і особистісному. Подібні пошуки причини можуть приводити людину до помилкових результатів та негативних уявлень, як про себе, так і про навколишній світ. Підтвердженням даного припущення є дослідження яке було спрямоване на аналіз рівню суб'єктивного благополуччя та розладами харчової поведінки у осіб підліткового та юнацького віку. Обумовлено це тим, що часто причинами РХП виступають саме психологічні проблеми. Досліджуючи, безпосередньо, зв'язок цих двох явищ дослідники приходять до таких висновків. Чим вище показник усвідомленої саморегуляції, тим більш впевнено себе відчуває людина, приймає власне тіло. Це, в свою чергу, супроводжується більш високим рівнем суб'єктивного благополуччя. Також, важливо враховувати те, наскільки добре людина здатна регулювати власну поведінку та емоції. Подібні якості впливають не тільки на суб'єктивне благополуччя, а й на харчову поведінку безпосередньо. Важливим фактором також є здатність людини до автономності, об'єктивна та зважена оцінка ситуації,

толерантність до змін. Отже, можна сказати, що проблеми з рівнем суб'єктивного благополуччя здатні породжувати проблеми психосоматичного характеру [34].

Розглядаючи особливості даного психологічного феномену саме серед студентів важливо розуміти, що дана категорія осіб має специфічні умови життя. На даному етапі людина відчуває певний тиск пов'язаний з потребою в успішній самореалізації. Процес самореалізації відбувається одразу на декількох рівнях і торкається різних сфер життя людини. Студент проходить процес професійної самоідентифікації та усвідомлення себе як спеціаліста в, обраній ним, сфері. В залежності від обраної професії, процесу навчання, загального навантаження людина може відчувати задоволення або фрустрацію [4]. Дані почуття мають значний вплив на особу в конкретний період її життя та формують низький або високий рівень суб'єктивного благополуччя. Також, на даному етапі життя людина проходить важливий етап становлення особистості, адже саме у віці студентства проходить формування різноманітних психологічних структур, до яких можна віднести цілісну систему цінностей, морально-етичних орієнтирів, самоідентифікацію, автономність, тощо. В залежності від цілісності даних психологічних структур людина може відчувати задоволення життям та гармонію з навколишнім світом, або ж навпаки, перебувати в низці внутрішньоособистісних конфліктів, котрі заважатимуть формуванню позитивного образу суб'єктивного благополуччя.

Окремо слід виділити положення студентів першокурсників, котрі не відчувають ще бажаною впевненості, можуть переживати сумніви стосовно обраної ними професії. Дані негативні елементи можуть доповнювати негативний психологічний стан, обумовлений тими фактами, що людина потрапляє в нове середовище, яке має свої звичаї, правила й обмеження. Нездатність адаптуватись до нього знижує загальний рівень задоволення від життя, та стає суттєвим фактором впливу на відчуття суб'єктивного благополуччя [7].

Феномен суб'єктивного благополуччя також визначає схильність людини до проявів ворожості. Це відбувається на двох рівнях одразу, як загальному (тобто розвиток ворожості в цілому), так і конкретному (схильність людини до окремих

проявів ворожої поведінки). Особистісна готовність людини до конструктивного розв'язання конфліктів є важливою складовою суб'єктивного благополуччя. Вона передбачає опанування людиною вміння займати конструктивну позицію в момент конфлікту, дотримуватись правил та настанов міжособистісної комунікації, а також вміння активно діяти на всіх етапах управління конфліктною ситуацією. Особа обирає стратегію поведінки в конфліктній ситуації в залежності від індивідуальних особливостей, сімейних та суспільних переконань, цінностей, досвіду [5].

Підсумовуючи, можна сказати, що феномен суб'єктивного благополуччя складне психічне утворення, яке базується на значному переліку чинників, до яких відносяться як внутрішні так і зовнішні обставини. Таким чином, формування даного феномену відбувається під впливом обставин середовища, задоволеністю людиною своїм особистісним становищем, матеріальний стан, стан психічного здоров'я, переживання позитивних чи негативних подій, вмінням реагувати на стрес та конструктивно його долати, здатність ставити цілі, наявність мети та сенсу життя, тощо. Даний перелік не можна назвати повністю вичерпним, але він дає нам уявлення про те, на що слід звернути увагу при аналізі формуючих впливів на стан суб'єктивного благополуччя. Також, нами були проаналізовано, що стан суб'єктивного благополуччя впливає на конфліктну поведінку людини, її здатність адаптуватись до нових умов середовища. Низький рівень суб'єктивного благополуччя, як було досліджено, здатний провокувати навіть такі негативні психічні явища як розлади харчової поведінки. У студентів даний феномен може деформуватись внаслідок навантаження та фрустрації яка виникає в ході навчання, а також перебудовою людини до нового середовища.

Висновки до першого розділу

Аналіз досліджень які стосуються теми ворожості дає нам вичерпне уявлення про даний стан в контексті психології. Так, ворожість – це тривале, стійке негативне відношення або система оцінок, що застосовується до оточуючих суб'єктів, предметів та явищ. На формування та його розвиток свій вплив мають значна

кількість факторів. До таких факторів можна віднести біологічні, особистісні та соціокультурні особливості особи. Відносно першої категорії були проаналізовані роботи, які доводять вплив статі людини на розвиток та види проявів стану ворожості у чоловіків та жінок. Стосовно психологічних особливостей слід згадати про вплив акцентуації характеру на розвиток ворожості, а також загальний стан ментального здоров'я особи. Негативний вплив таких чинників як стрес, заздрість, образа формують підґрунтя для активних проявів стану ворожості, які можуть виступати як самостійний елемент або йти як доповнення описаних почуттів, що переживає людина в конкретний момент часу. При аналізі соціокультурних чинників, можна зробити висновок, що загальний стан суспільства, відношення в ньому до насилля впливає на переживання людиною ворожих настроїв. Також сюди можна віднести загальну невдоволеність особистості її матеріальним та соціальним становищем, як важливу детермінанту формування ворожості.

Феномен суб'єктивного благополуччя, в свою чергу, складна психологічна структура, яка має власну систему структурних компонентів, до яких можна віднести когнітивний, емоційний та «евдемонічний» елементи. На формування даного стану впливають обставини середовища, задоволеність людиною своїм особистісним становищем, матеріальний стан, стан психічного здоров'я, переживання позитивних чи негативних подій, вмінням реагувати на стрес та конструктивно його долати, здатність ставити цілі, наявність мети та сенсу життя, тощо. Суб'єктивне благополуччя, в свою чергу формує у людини конфліктну поведінку людини, її здатність адаптуватись до нових умов середовища. Низький рівень суб'єктивного благополуччя, як було досліджено, здатний провокувати навіть такі негативні психічні явища як розлади харчової поведінки. У студентів даний феномен може деформуватись внаслідок навантаження та фрустрації яка виникає в ході навчання, а також перебудовою людини до нового середовища.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВІВ ВОРОЖОСТІ СТУДЕНТІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

2.1 Методичні засади дослідження особливостей проявів ворожості студентів з різним рівнем суб'єктивного благополуччя

Для дослідження зазначених психологічних феноменів використано наступні методики: «Діагностика ворожості Кука-Медлей», «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі».

Опитано 93 студенти, які сформували цільову аудиторію дослідження. Кількісно вибірка має наступний вигляд: 48 осіб жіночої статі та 45 осіб чоловічої. У відсотковому співвідношенні це виглядає так: 51,6 % жінок та 48,4 % чоловіків. Для обрахування результатів було застосовану програму «Microsoft Office Excel».

Шкала Кука-Медлей, яка було основною саме в дослідженні рівня та типів прояву ворожості серед студентів налічує 27 питань. На основі відповідей респондента формуються три основні шкали, а саме: шкала цинізму, агресивності та, безпосередньо, ворожості. Кожна шкала має градацію, яка складається з чотирьох рівнів вираженості конкретного аспекту. Дані рівні мають наступні назви: низький, середній з тенденцією до низького, середній з тенденцією до високого, високий [35].

Для дослідження феномену суб'єктивного благополуччя нами було обрано «Модифіковану шкалу суб'єктивного благополуччя БіБіСі». Методика налічує 24 запитання, проте, на відміну від стандартної форми, модифікована методика використовує 5-бальну оціночну шкалу. Для формування цілісної картини суб'єктивного благополуччя дана методика використовує три субшкали:

- Психологічне благополуччя – здатність контролювати власне життя, переживати оптимізм стосовно майбутнього, бути впевненим у власних думках та переконаннях, розвиватись та рости як особистість, тощо
- Фізичне здоров'я та благополуччя – задоволеність власним фізичним здоров'ям, якістю сну, спроможністю працювати та здійснювати повсякденну

активність, займатись спортом і також відпочивати. Також до цього параметру входять відсутність тривоги та депресії.

- Стосунки – комфортність у спілкуванні з людьми, наявність позитивних дружніх та особистісних відносин, здатність попросити допомогу у інших, задоволеність сексуальним життям, тощо.

Після проходження опитування бали за даними шкалами сумуються і формують основну шкалу суб'єктивного благополуччя. Кожна з даних субшкал поділяється на 3 рівні: високий, середній та низький [15].

2.2 Результати дослідження проявів ворожості студентів з різним рівнем суб'єктивного благополуччя

Опис отриманих результатів слід розпочати з оприлюднення загальних даних по двох, використаних в нашій роботі, методиках. За методикою «Шкала ворожості Кука-Медлей» нами були отримані наступні результати. Не дивлячись на те, що акцент нашого дослідження спрямований в більшій мірі саме на ворожість, на нашу думку є доречним продемонструвати дані за всіма шкалами, які наявні в методиці.

Таблиця 2.1

Описова статистика за методикою «Шкала ворожості Кука-Медлей»

	Шкала цинізму	Агресивність	Ворожість
Середнє значення	53,74	33,04	19,59
Медіана	54	34	20
Мода	53	36	19
Стандартне відхилення	8,46	6,46	3,99
Мінімум	13	14	5
Максимум	70	48	27
Коефіцієнт варіації	16%	20%	20%

За шкалою цинізму середнє значення становить 53,74 бали, що згідно з офіційною інтерпретацією методики відноситься до середнього рівня вираженості з тенденцією до високого. Стандартне відхилення $\pm 8,46$ демонструє нам, що абсолютна більшість результатів, отриманих в ході дослідження, знаходиться в даному діапазоні вираженості досліджуваної якості, серед студентів. Згідно з

показником коефіцієнту варіації, який відноситься до середнього рівня, структуру вибірку слід вважати відносно однорідною. Формування кривої результатів дослідження демонструє нам наявність правосторонньої асиметрії, що може свідчити про наявність великої кількості результатів, вищих за середній рівень. В загальному, аналіз результатів за шкалою цинізму демонструє нам, що більшість студентів мають середній рівень даної якості, з тенденцією до високого. В той же час, згідно з даними стосовно максимум та мінімум по отриманій вибірці, можна сказати, що серед опитаних є люди як з низьким рівнем, так і з екстремально високим. Відсотковий розподіл за даною шкалою має наступний вигляд: низький – 1,08 %; середній, з тенденцією до низького – 4,30 %; середній, з тенденцією до високого – 89,25 %; високий – 5,38 %.

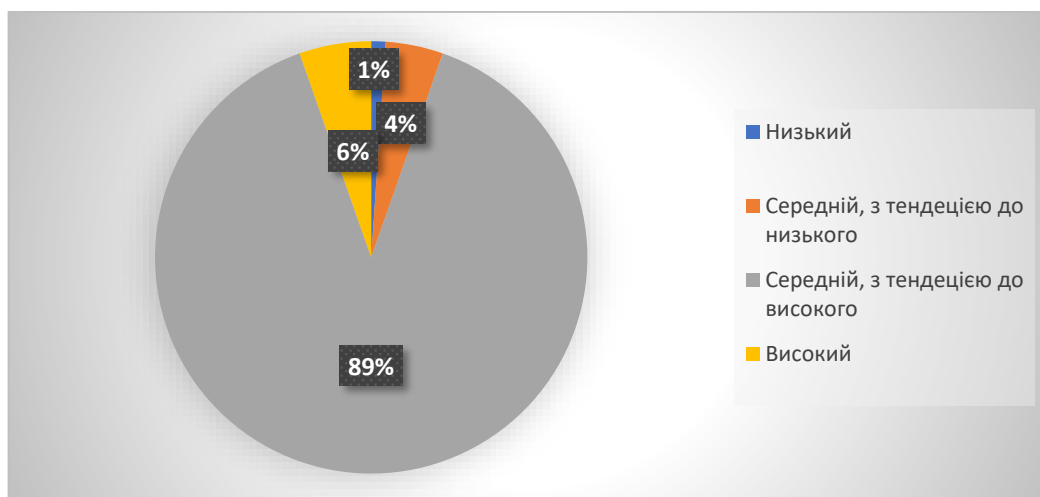


Рис. 2.1. Рівні цинізму студентів

За шкалою агресивності середнє значення становить 33,04 бали. Дане значення знаходиться в межах середнього рівня, з тенденцією до високого. Стандартне відхилення $\pm 6,46$ балів говорить нам про те, що більшість результатів знаходяться в межах двох рівнів вираженості даної якості, а саме: середній, з тенденцією до низького і середній, з тенденцією до високого. Формування кривої результатів дослідження свідчить про нормальний розподіл результатів по вибірці. Отримані дані свідчать про те, що, хоч і в незначній мірі, але все ж таки переважає середній рівень, з тенденцією до високого. Мінімум та максимум по вибірці вказують на те, що серед опитаних є особи з низьким та високим рівнем вираженості агресивності. Відсоткове співвідношення за шкалою ворожості має

наступний вигляд: низький - 1,08 %; середній, з тенденцією до низького – 30,11 %; середній, з тенденцією до високого – 65,59 %; високий – 3,23 %.

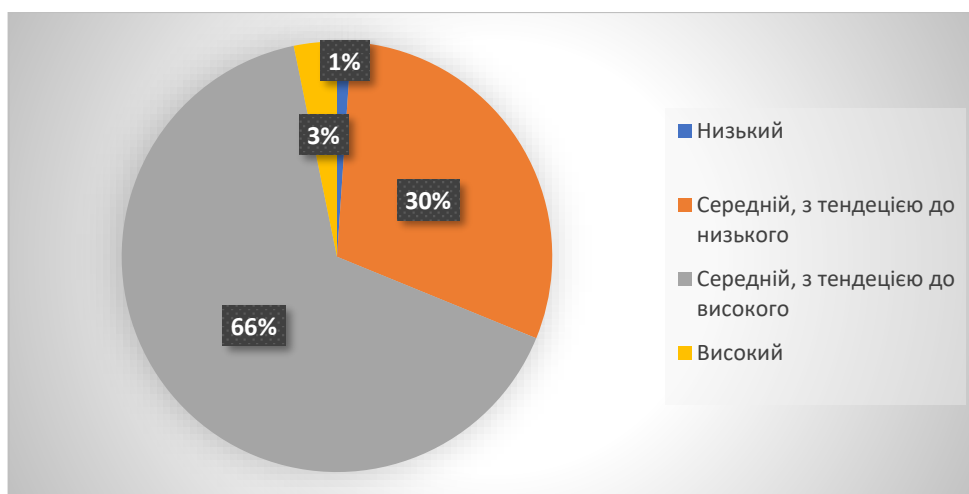


Рис 2.2. Рівні агресивності студентів

Дані, отримані при аналізі шкали ворожості, демонструють наступне. Середнє значення – 19, 59 балів. Даний результат відноситься до середнього рівня вираженості, з тенденцією до високого. Стандартне відхилення в $\pm 3,99$ балів вказує на те, що більшість результатів вибірки знаходиться в межах двох рівнів вираженості. Середнього, з тенденцією до низького та середнього, з тенденцією до високого. Коефіцієнт варіації знаходиться в межах середнього рівня, що свідчить про відносну однорідність отриманої вибірки. Формування кривої результатів також демонструє нормальний розподіл результатів серед опитаних. Загальний аналіз результатів демонструє нам, що переважають саме результати, які, за офіційним трактуванням методики, слід відносити до середнього рівня вираженості, з тенденцією до високого. Аналіз мінімуму та максимуму по вибірці демонструє нам також наявність низького та високого рівнів вираженості ворожості. Відсотковий розподіл результатів за рівнями має наступні результати: низький – 2, 15 %; середній, з тенденцією до низького – 29,03 %; середній, з тенденцією до високого – 63,44 %; високий – 5,38 %.

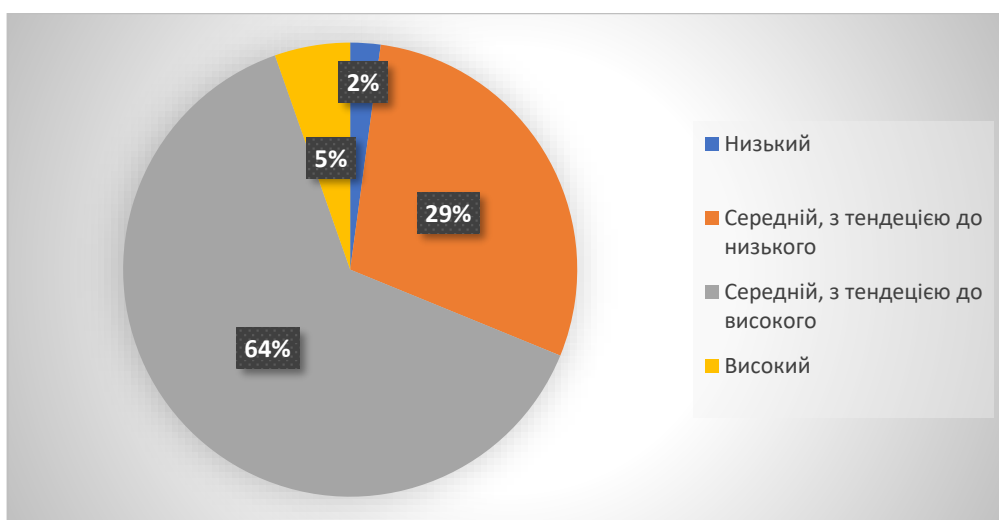


Рис 2.3. Рівні ворожості студентів

Тепер слід перейти до оприлюднення результатів, які були отримані в ході опитування за шкалою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі». В даному випадку, на нашу думку, також буде доречною демонстрація результатів за всіма шкалами, які доступні в методиці, не дивлячись на те, що основний фокус дослідження спрямований саме на шкалу суб'єктивного благополуччя. Дане рішення обумовлене тим, що аналіз всіх доступних факторів формує більш повне уявлення про даний психологічний феномен та його прояви серед студентів.

Таблиця 2.2

Прояви суб'єктивного благополуччя студентів

	Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я та благополуччя	Стосунки	Суб'єктивне благополуччя
Середнє значення	38,37	20,68	15,84	74,88
Медіана	39	21	15	75
Мода	41	21	15	77
Стандартне відхилення	8,94	4,60	3,76	14,54
Мінімум	17	9	9	44
Максимум	60	31	25	115
Коефіцієнт варіації	23%	22%	24%	19%

Згідно отриманим даним, показник середнього значення за шкалою психологічного благополуччя становить 38,37 балів, що, згідно з інтерпретацією методики, слід віднести до низького рівня вираженості даного показника.

Стандартне відхилення в $\pm 8,94$ демонструє нам те, що більшість результатів знаходиться в межах низького та середнього рівнів. Коефіцієнт варіації 23% слід вважати як значний. Це свідчить про наявність певної неоднорідності вибірки, проте, вона не є критичною, тому отримані дані слід рахувати валідними. Формування кривої вибірки демонструє нам нормальний розподіл результатів. Мінімум та максимум демонструє нам наявність низького та високого рівнів серед всіх відповідей. Загальний аналіз результатів демонструє нам, що у відсотковому співвідношенні переважають учасники з низьким рівнем психологічного благополуччя. Якщо бути точним, то дане відсоткове співвідношення має наступний вигляд: низький рівень – 50,54 %; середній рівень – 34,41 %; високий рівень 15,05 %.

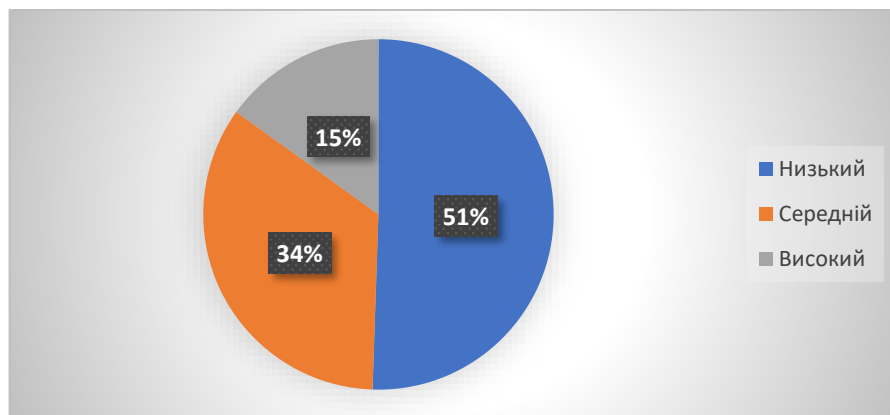


Рис 2.4. Рівні психологічного благополуччя студентів

За шкалою фізичного здоров'я та благополуччя було отримано наступні результати. Середнє значення показника – 20,68 балів, що згідно офіційній інтерпретації відноситься до середнього рівня. Стандартне відхилення в $\pm 4,60$ вказує на те, що більшість результатів знаходяться в межах низького та середнього рівнів. Коефіцієнт варіації 22% також слід вважати значним, але недостатньо високим, щоб вважати вибірку неоднорідною. Формування кривої вибірки демонструє нормальний розподіл даних. Максимум та мінімум демонструє нам наявність як високого так і низького рівнів в межах вибірки. Кількість учасників з низьким та середнім рівнями є відносно рівною, проте незначну перевагу у кількості мають учасники з низьким рівнем задоволеності власним фізичним

здоров'ям та благополуччям. Відсотковий розподіл за рівнями має наступний вигляд: низький – 44,09%; середній – 41,94%; високий – 13,98%.

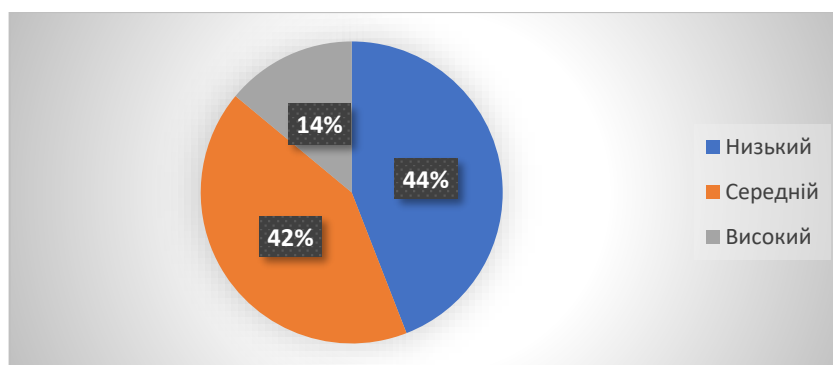


Рис 2.5. Рівні фізичного здоров'я та благополуччя студентів

За шкалою стосунків результати мають наступний вигляд. Середній рівень становить 15,84 балів, що відноситься до низького рівня. Стандартне відхилення в $\pm 3,76$ балів свідчить про те, що більшість результатів знаходяться в межах низького та середнього рівнів. Коефіцієнт варіації в 24% знаходиться в рамках норми, тому вибірки можна вважати однорідною. Формування кривої результатів вибірки демонструє нормальний розподіл даних. Мінімум та максимум говорить нам про наявність всіх рівнів задоволеності стосунками у вибірці. Кількісно значну перевагу мають учасники з низьким рівнем задоволеності стосунками. Точний розподіл має наступний вигляд: низький рівень – 61,28%; середній – 25,81%; високий – 12,90%.

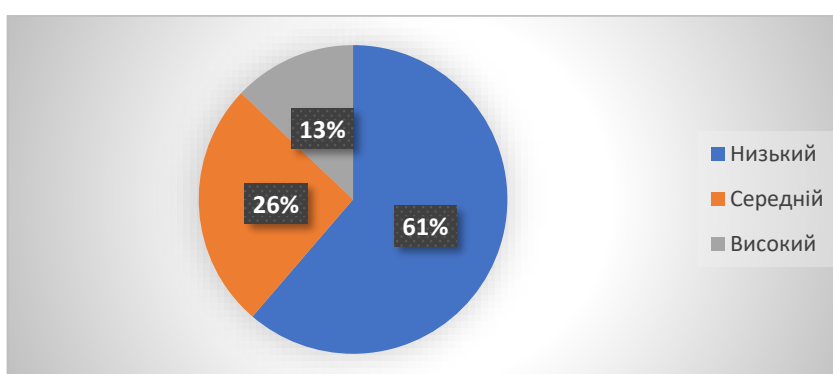


Рис 2.6. Рівні стосунків студентів

За основною шкалою суб'єктивного благополуччя ми маємо наступні результати. Середній показника становить 74,88 балів. Дане значення знаходиться в межах низького рівня. Стандартне відхилення в $\pm 14,54$ свідчить про те, що більшість результатів знаходяться в межах низького та середнього рівнів.

Коефіцієнт варіації 19% вважається середнім, свідчить про те, що вибірку слід вважати відносно рівномірною. Побудова кривої на основні отриманих даних також свідчить про нормальний розподіл даних. Мінімум та максимум свідчать про те, що у вибірці задіяні учасники з усіма рівнями суб'єктивного благополуччя. Відсотковий розподіл за рівнями має наступний вигляд: низький – 53,76%; середній – 35,48%, високий – 10,75%.

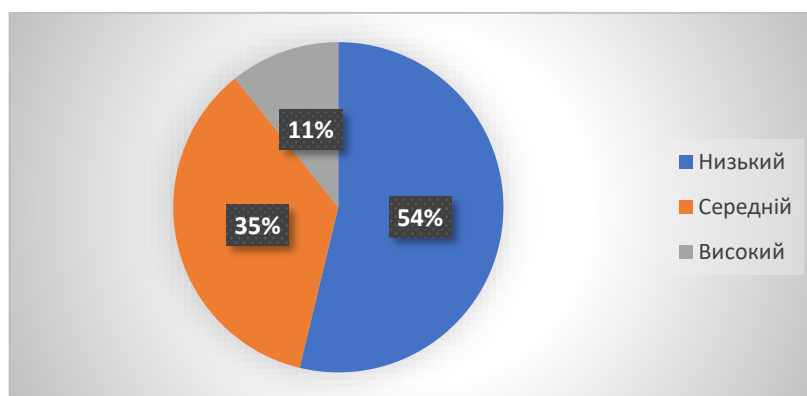


Рис 2.7. Рівні суб'єктивного благополуччя студентів

Для підтвердження, або ж, спростування гіпотези також є необхідним застосування кореляційного аналізу. Так як, згідно нашої гіпотези, низький рівень суб'єктивного благополуччя сприяє розвитку рівня ворожості серед студентів, нами було проведено відповідне дослідження. Проте, жодних вагомих зв'язків не було встановлено. Це свідчить про відсутність зв'язку між рівнем суб'єктивного благополуччя і ворожості, з властивими їй, проявами.

Таблиця 2.3

Взаємозв'язки проявів ворожості та суб'єктивного благополуччя студентів

	Шкала цинізму	Агресивність	Ворожість
Психологічне благополуччя	-0,08	0,05	-0,05
Фізичне здоров'я та благополуччя	-0,03	0,003	-0,09
Стосунки	0,11	0,14	-0,05
Суб'єктивне благополуччя	-0,03	0,07	-0,07

Примітка: отримані результати $t_{\text{емп.}}$ не досягають рівня статистичної значимості

Для отримання достовірних даних стосовно рівня значимості відмінностей у проявах ворожості серед учасників з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя, та серед учасників з середнім та високим рівнем суб'єктивного благополуччя, нами було використано t-критерій Стьюдента. За шкалою цинізму $t_{\text{кр.}} = 1,98$ ($p \leq 0.05$) ми отримали $t_{\text{емп.}} = 0,5$. За шкалою агресивності $t_{\text{кр.}} = 1,99$ ($p \leq 0.05$) ми отримали $t_{\text{емп.}} = 1$. За шкалою ворожості $t_{\text{кр.}} = 1,98$ ($p \leq 0.05$) ми отримали $t_{\text{емп.}} = 1,3$. Слід відмітити, що об'єднання учасників з середнім та високим рівнями суб'єктивного благополуччя мотивовано низькою кількістю учасників в даних рівнях окремо. Так, було встановлено, що за всіма шкалами методики на визначення особливостей прояву ворожості $t_{\text{кр.}} > t_{\text{емп.}}$, що свідчить про відсутність відмінностей значимого рівня за даними критеріями.

2.3 Інтерпретація отриманих результатів

Аналіз отриманих результатів дає нам наступне уявлення про феномени ворожості та суб'єктивного благополуччя серед студентів. Стосовно ворожості можна сказати, що середній рівень, з тенденцією до високого може бути обумовлений об'єктивними обставинами у вигляді війни. Як було вказано раніше, процес отримання вищої освіти може супроводжуватись різними факторами, які підвищують рівень стресу, що переживає особа. До таких чинників можна віднести: загальне навантаження, дедлайни, іспити, тощо. Перелічені речі провокують у особи почуття постійного навантаження. В додаток до цього, події які обумовлені війною забирають можливість для повноцінного відпочинку та поновлення психологічних ресурсів. Війна формує у особи відчуття тривоги, стресу, суму, розчарування, невпевненості у майбутньому, тощо. Можна зробити припущення, що дані фактори стають на перешкоді повноцінному функціонуванню особи. В ході переживання низки негативних чинників людина в певній мірі виснажується, через що відбувається розвиток ворожих настроїв серед студентства.

Аналізуючи окремо шкали цинізму та агресивності також можна помітити, що обидні вони мають середній рівень вираженості, з тенденцією до високого. Дані фактори можуть розвиватись на фоні постійних негативних новин, які отримує людина в сучасному інформаційному просторі.

Аналізуючи феномен суб'єктивного здоров'я та чинників, що його формують ми дійшли до наступних висновків. Загальні результати по всіх шкалах мають низький рівень. За шкалою «суб'єктивне благополуччя» більшість респондентів продемонстрували низький рівень. Так як, дана шкала тісно пов'язана з переживанням оптимістичних настроїв, вірою в майбутнє, впевненістю у власній життєвій позиції та особистісним ростом, стає очевидним, що в силу об'єктивних умов сучасності дані аспекти життя викликають сумніви, через що відбувається загальне зниження рівня психологічного благополуччя серед студентства.

За шкалою фізичного здоров'я та благополуччя також було отримано негативні результати. Так як, у формування даної якості входять чинники пов'язані не тільки безпосередньо з фізичним здоров'я, якістю сну, здатністю виконувати фізичну активність, виконувати повсякденні справи, а й чинники психологічного характеру, на кшталт відсутності депресії або тривоги, то можна зробити припущення, що високий рівень стресогенності, який породжений війною, змушує людину відійти від свого звичного образу життя. Переживання тривоги та депресії є поширеною проблемою у сучасної молоді. Це можна пояснити також тим, що студентство важливий етап життя, який багато в чому визначає майбутнє людини. Під натиском такої кількості негативних чинників відбувається закономірне погіршення фізичного самопочуття людини.

Інтерпретуючи результати за шкалою стосунків також важливо звернути увагу на те, що її формує. До таких чинників відноситься комфортність людини у спілкуванні, наявність позитивних дружніх та особистісних стосунків, здатність попросити допомоги у інших, задоволеність сексуальним життям, тощо. Дана шкала також демонструє низький рівень у всієї вибірки. Спроможність підтримувати позитивні міжособистісні стосунки процес, який також вимагає наявності певних психологічних та особистісних ресурсів. Можна зробити

припущення, що виснаження даних ресурсів призводить до того, що більшість студентів відчують певні складнощі у підтриманні якісних міжособистісних стосунків. Також, слід відмітити, що на даний момент, підтримання реального фізичного контакту, який є важливим, в сучасних обставинах не завжди є можливим. Все це призводить до погіршення стану стосунків у значної кількості осіб, що і відображують результати вибірки.

Проаналізувавши всі субшкали стає очевидним, що загальний рівень суб'єктивного благополуччя також буде мати низький рівень серед переважно більшої частини вибірки. При наявності низького рівня по всіх трьох субшкалах, основна шкала також має такий результат. До негативних наслідків низького рівня суб'єктивного благополуччя відносяться: нездатність людиною отримувати задоволення від життя, відсутність віри в майбутнє, нездатність підтримувати міжособистісні стосунки, відсутність мотивації, занижена самооцінка, розвиток конфліктної поведінки, розвиток психічних розладів, тощо. Не обов'язково людина буде переживати весь спектр негативних наслідків, проте якась їх частина все ж таки знайде свій прояв.

Проте, провівши кореляційний аналіз серед всієї вибірки не було виявлено жодних позитивних або негативних кореляційних зв'язків між ворожістю, агресивністю і цинізмом та всіма шкалами, що формують суб'єктивне благополуччя. Це говорить нам про те, що прямого зв'язку між низьким рівнем суб'єктивного благополуччя та ворожості, разом з іншими її проявами, немає. Аналіз даних за допомогою t-критерія Стьюдента також не вказав на наявність відмінностей прояву ворожості у осіб з різним рівнем суб'єктивного благополуччя. Це можна пояснити тим фактом, що за наявності низького рівня суб'єктивного благополуччя людина зосереджена на переживанні негативних актуальних почуттів та емоцій, але вона не спрямовує їх на оточуючих людей. Таким чином можна сказати, що гіпотеза нашої роботи не підтвердилась.

Висновки до другого розділу

Емпіричне дослідження ворожості, та зв'язку даної якості з рівнем суб'єктивного благополуччя, дало нам повноцінне наукове представлення досліджуваних аспектів серед студентів. Так, нами були встановлено, що більшість досліджуваних мають середній рівень ворожості, з тенденцією до високого. Даний показник можна вважати завищеним відносно норми. Такі самі результати було отримано і в ході дослідження інших аспектів ворожості представлених у методиці, а саме цинізму та агресивності. Логічним поясненням таким результатів є війна в Україні, яка ускладнює життєдіяльність абсолютної більшості українського населення. В тому числі і студентів.

Результати за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» демонструють нам, що більшість опитуваних демонструють низький рівень суб'єктивного благополуччя. Окрім основного показника результати за 3 субшкалами (психологічне благополуччя, фізичне здоров'я та благополуччя, стосунки) також демонструють низький рівень у переважної більшості. На основі отриманих даних можна зробити припущення, що об'єктивні обставини мають значний формувальний вплив на даний психологічний феномен.

Кореляційний аналіз продемонстрував, що ворожість та її прояви не мають прямого чи зворотнього кореляційного зв'язку з феноменом суб'єктивного благополуччя. Таким чином можна сказати, що гіпотеза нашого дослідження не підтвердилась.

РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЯ ПРОЯВІВ СТАНУ ВОРОЖОСТІ У СТУДЕНТІВ

3.1 Можливості корекції проявів стану ворожості у студентів в межах різних психологічних концепцій

Психологія налічує в собі значну кількість напрямів для корекції негативних проявів психічної діяльності. Методологія даних напрямів, в більшості випадків, відповідає тим засадам, на яких базується конкретний психологічний напрям. Наприклад, прихильники психоаналітичного підходу найчастіше застосовують методики, котрі на своїй меті мають розкриття глибинних, підсвідомих елементів психіки особистості, що допомагає їм визначитись, які конкретно сфери особистості вимагають корекції, для ефективного результату. В межах гештальт-терапії, негативні аспекти психіки розглядаються в якості результату незавершених або ж незадовільнених потреб людини, і т.д. Основуючись на тому, що ворожість є фундаментальним елементом людської психіки, корекція негативних проявів даного стану описана в межах декількох психологічних напрямів. Щоб сформулювати повноцінне уявлення про психокорекційний потенціал проявів стану ворожості студентів необхідно провести порівняльний аналіз одразу декількох психотерапевтичних підходів.

Р. Мей, основним напрямом якого була робота в межах екзистенційної психології, відмічав важливість понять «буття» та «небуття». За його думкою, буття-в-світі є перманентним усвідомленням себе як живого організму, який з'явився у світ. Проте, в той же час, усвідомлення смерті є однозначним та неминучим фактором. Усвідомлення людиною даного факту надає характер абсолютності всім видам її повсякденної діяльності. На думку Р. Мея, перед усвідомленням смерті життя становиться більш значимим та важливим. В тому випадку, коли людина не здатна сміливо прийняти факт небуття, спокійно усвідомлюючи його, він знаходить свій прояв в безлічі інших способів. До таких способів він відносить: сліпе слідування очікуванням оточуючих, загальна ворожість, яка займає значне місце у взаємовідносинах з людьми [36].

Е. Фромм зазначав, що ворожість – це закономірний наслідок невдалої реалізації людиною її внутрішньої природи. Даний автор, після аналізу людської

поведінки дійшов до висновку, що існує два основних види втілення індивідом його внутрішньої природи: спосіб бути та спосіб мати. Людей, яким притаманний спосіб «мати», можна охарактеризувати завищеною орієнтацією на демонстративність в контексті повсякденного життя, а також на їх вкоріненість в суспільство. При тому, конкретний спосіб, за допомогою якого вони надаватимуть собі значимість у власному уявленні про себе, не відіграє особливої ролі. Люди яким властивий даний тип реалізації внутрішньої природи можуть використовувати владу, знання, матеріальні речі, тощо. Їх основною метою є демонстрація іншим, що це їх власність. Подібне відношення до життя призводить до низки негативних якостей, а саме: догматизм, агресивність, ворожість, невпевненість та нетерпимість, яка базується на несвідомому страху втрати накопиченої власності. Це провокує невротизацію та все більше стимулює бажання «мати», через що зростає внутрішня напруга [11]. В подібному випадку основний фокус корекції базується на зміні акцентів людини на внутрішні цінності індивіда, що допомагає, тим самим, спрямувати ресурси на розвиток внутрішнього світу людини.

В межах індивідуальної психології за А. Адлером, ворожість слід розцінювати як реакцію на оточуючих, особою, яка не в змозі компенсувати наявні в неї недоліки за допомогою почуття вищості. Основні завдання психологічної допомоги в напрямі індивідуальної психотерапії Адлера є:

- Ріст самооцінки, зниження почуття неповноцінності, підвищення впевненості в собі, а також розвиток почуття власної значущості;
- Корекція цілей на життя, аттитюдів (системи ставлень особистості) з перспективою зміни стилю життя, мотивів поведінки, створення реалістичних, досяжних цілей;
- Розвиток соціального інтересу який буде виступати основою для психічного здоров'я особистості [32].

К. Хорні, в межах характерологічної теорії, розглядала ворожість як приховане почуття. Вона також окремо відзначала ворожий тип як один з видів прояву характеру людини. Згідно її думки, особи з даним типом мають орієнтацію проти людей, що, в свою чергу, сформовано на уявленні про те, що життя будується

за «законом джунглів» і перемогу здобуває особа, яка є сильнішою. Людина, котра стимулює своєю поведінкою дану життєву орієнтацію, апріорі сприймає оточуючих з почуттям ворожості, вважає інших лицемірними, в контексті поведінки – надає перевагу маніпулюванню. Психотерапевтичний процес за теорією К. Хорні виступає швидше як процес навчання, в ході якого клієнт дізнається, що його невротичне прагнення до людей, маскує під собою ворожість і самолюбство [30].

Тема корекції проявів стану ворожості було також проаналізовано в межах гештальт-терапії, так як даний напрям є одним з провідних у психологічній практиці. Дж. Енрайт вважає, що ціль гештальт-терапії в тому, щоб допомогти клієнту краще розуміти себе, поведінку, свої почуття, а також навчитись самостійно приймати рішення та брати на себе відповідальність за власні дії. Аналізуючи джерело про реалізацію програми корекції з використанням методів гештальт-терапії на групі осіб у кризовому стані, відмічено позитивну динаміку в подоланні негативних проявів кризових станів, таких як посттравматичний синдром, криза ідентичності та інші стани, супроводжувались тривожністю, депресією, агресивністю і ворожістю. Результати підтверджують, що методи гештальт-терапії ефективні у зменшенні проявів ворожості, коли вона виникає в контексті різних кризових станів. [10].

Ми також провели аналіз арт-терапії як можливого методу корекції ворожості. Так, було виявлено, що одним із завдань арт-терапії є надання соціально прийняттого виходу для агресивності та інших негативних почуттів. [40].

3.2 Корекція проявів стану ворожості в межах когнітивно-поведінкової терапії

Когнітивно-поведінкова терапія один з найпоширеніших психотерапевтичних напрямів у сучасній психології. Прийнято вважати, що А. Бек, який в 60-х роках ХХ ст. наголошував на важливості когнітивного компоненту у неадаптивних видах поведінки людини, є засновником даного напрямку. А. Бек також наголошував: «Повторювані логічні помилки підкріплюють і посилюють негативізм. Зберігати логічність – нелегко, адже іноді ми схильні покладатися на інтуїцію, стереотипи, стигми, емоції, отриманий досвід, специфічним чином відібрану інформацію.

Однак всі ці помилки і викривлення можна скоректувати» [16, с. 40]. Основна концепція КПТ полягає в тому, що думки та реакції людини на навколишній світ у більшій мірі базуються на тому, яким чином конкретна людина інтерпретує ситуацію. На дану інтерпретацію впливають наявні в неї переконання, думки, та деякі інші фактори, які б могли мати роль перешкоди в процесі адекватного сприйняття подій. Основні положення КПТ звучать так:

- На людину впливають не самі події, а сенс, який вона їм надає. Однакові події можуть мати різні поведінкові реакції в залежності від їх інтерпретації.
- Емоційна реакція, що здається неадекватною або непропорційною події, пов'язана з індивідуальною інтерпретацією того, що відбувається.
- Позбавити людину дисфункціональних переживань та дезадаптивної поведінки можна за допомогою зміни стійких переконань і ситуативних інтерпретацій на більш адекватні [18].

Можна стверджувати, що ідентичні ситуації можуть мати різний вплив на окремих людей. Кожна людина тлумачить життєві обставини відповідно до свого унікального досвіду. Особистий життєвий шлях впливає на цей процес, формуючи унікальні патерни поведінки. У психології цей феномен можна легко спостерігати емпірично. Для кращого уявлення про це можна навести приклад з копінг-стратегіями. Їх класифікують як адаптивні, відносно адаптивні та неадаптивні, залежно від їхньої ефективності. Хоча найефективніше використання адаптивних стратегій, люди часто вдаються до тих, які їм більш характерні, навіть якщо вони не ефективні в конкретній ситуації. Це має відношення і до виявів ворожості. Чимало ситуацій можуть викликати різні прояви, тому важливо дослідити причини і установки, які призводять до негативної оцінки ситуації людиною, що страждає від ворожості по відношенню до себе або оточуючих.

Ворожість, в першу чергу, це психічний стан, який зазвичай має прояв у вигляді когнітивних і поведінкових реакцій людини. До проявів даного стану можна включити ворожу та агресивну поведінку, негативізм, конфліктність, низьку мотивацію до діяльності, підозріливість до оточуючих, та інші. Як було вказано в першому розділі нашого дослідження, на формування та розвиток названого стану

мають вплив, різного роду, об'єктивні обставини навколишнього середовища, власний досвід людини та деякі вроджені характеристики. Орієнтуючись на основні засади когнітивно-поведінкової терапії, можна зробити висновок, що обраний нами метод є доцільним в контексті формування адаптивних форм поведінки у особи.

А. Бек та А. Еліс були одними з перших, хто звернув увагу на важливість психотерапевтичного впливу не лише на існуючі симптоми, а й на когнітивні утворення, адже вони мають визначальний вплив на поведінку особи.

Опираючись на визначення Дж. Келлі, ворожість – це постійні спроби знайти факти, які б підтверджували соціальний прогноз, проте, останній вже довів власну неспроможність. В даному контексті ворожість проявляється у виді мстивої поведінки відносно інших, або ж як спроби нанести їм шкоду. Згідно теорії Дж. Келлі, ворожість є результатом того, що людина дотримується неадаптивного конструкту при зіткненні з суперечливим фактом. Особи з подібним видом когнітивних установок не спроможні визнати, що їх соціальні установки та очікування не співпадають з об'єктивною ситуацією. Як наслідок, дані установки вимагають перегляду. Людина з високим рівнем ворожості намагається примусити інших вести себе так, як би це співпадало з її упередженою картиною світу.

При корекції ворожості важливо враховувати наявність негативних зовнішніх обставин, як формувального фактору для розвитку різноманітних проявів стану ворожості. Слід зробити акценти на тому, що можливість об'єктивно змінити ситуацію в якій знаходиться студент, існує не завжди. В межах когнітивного підходу значну увагу приділяють індивідуальній оцінці подій людиною. Людина надає існуючим обставинам власний психологічний сенс. Домінування негативного світосприйняття виступає значним фактором розвитку деструктивних реакцій та сприяє закріпленню деструктивних форм поведінки.

Основною сферою для корекції в межах когнітивно-поведінкової терапії є сфера переконань та дезадаптивних суджень студента. В нашому випадку вони сприяють розвитку негативного представлення про оточення, що призводить до розвитку ворожої поведінки. Ефективна робота з існуючими деструктивними переконаннями допоможе реструктурувати систему суджень студента та, в

подальшому, стане фундаментом для розвитку та навчання конструктивним формам поведінки, які виступають основою в ефективній саморегуляції дій та думок особи.

Емоційні реакції, що виникають внаслідок хибних і неадаптивних суджень, легше піддаються корекції, оскільки вплив спрямовується на глибинну основу проблеми. Під час корекційної роботи особа вчиться соціально прийнятним способам вираження ворожості, що допомагає в розвитку адаптивних поведінкових реакцій і зменшує деструктивний вплив ворожих станів.

Методи когнітивно-поведінкової терапії, які ми використали для створення корекційної програми, багаторазово демонстрували власну ефективність під час роботи з емоційними, когнітивними і поведінковими проблемами. Подібний підхід передбачає, що люди, які схильні до проявів ворожості потребують розвитку навичок саморегуляції. Для навчання необхідним навичкам ми застосували психологічні інтервенції релаксаційного, комунікативного, а також когнітивного характеру. Різноманітність і комплексність використаних вправ дозволять охопити широкий спектр проявів ворожості, забезпечуючи змістовну основу для розвитку навичок саморегуляції. Це також сприятиме корекції неадаптивних уявлень і суджень, які особа зможе самостійно виявляти та контролювати їх вплив.

3.3 Програма корекції проявів стану ворожості у студентів

З метою корекції проявів стану ворожості студентів була розроблена корекційна програма, яка налічує 7 зустрічей по 80 хвилин. Дана програма, першочергово, базується на основних засадах когнітивно-поведінкової психотерапії. В разі вдалої реалізації створеної програми ми очікуємо отримати позитивні зміни у сфері суджень студентів, що, в свою чергу, дасть нам основу для формування нових адаптивних форм поведінки.

Мета програми: корекція проявів стану ворожості у студентів

Завдання програми:

1. Надання психологічної інформації про те, що собою являє ворожість, як стан, та які існують особливості його прояву серед студентів.
2. Виявлення та корекція деструктивних когнітивних установок.

3. Навчання конструктивним формам поведінки та навичкам ефективної саморегуляції.

Стандарти участі для учасників: програма розроблена для всіх осіб які перебувають, на даний момент, у статусі студента.

Організація занять: для проведення занять необхідне приміщення яке буде мати гарну звукоізоляцію, та матиме достатньо простору для комфортного розміщення всіх учасників. З технічного обладнання необхідними будуть: ноутбук, проектор. Також програма адаптована для проведення в онлайн-форматі. Організація занять включає в себе 7 занять, 1 раз на тиждень кожне. Тривалість – 80 хвилин.

Структура занять:

1. Процедура знайомства, привітання.
2. Теоретичний блок (інформаційні повідомлення, презентації)
3. Практичний блок (вправи з когнітивно-поведінкової терапії)
4. Обговорення
5. Підбиття підсумків заняття, фідбек
6. Завершення тренінгу

Таблиця 3.1

Програма корекції проявів стану ворожості у студентів

№	Структура заняття	Обладнання, реквізит	Час
	Заняття 1		
1	Привітання	-	5 хв.
2	Вправа 1. «Прийняття правил роботи в групі»	-	10 хв.
3	Вправа 2. «Моя буква» [14]	Фліп-чарт, маркери	10 хв.
4	Вправа 3. «Компліменти» [14]	М'ячик	10 хв
5	Вправа 4. «Асоціативний ряд «Ворожість»»	Папір, ручка	10 хв.

6	Інформаційне повідомлення «Ворожість»	Проектор	20 хв.
7	Вправа 5. «Дати почуттям назву» [13]	Папір, фломастери	10 хв.
8	Рефлексія	-	5 хв.
Заняття 2			
9	Вправа 1. «Мій настрій» [26]	-	10 хв.
10	Мозковий штурм «Прояви ворожості»	-	20 хв.
11	Інформаційне повідомлення «Прояви ворожості»	Проектор	20 хв.
12	Вправа 2. «Техніка ввічливої відмови» [9]	-	15 хв.
13	Вправа 3. «Моє бажання» [14]	-	10 хв.
14	Рефлексія		5 хв.
Заняття 3			
15	Привітання	-	5 хв.
16	Вправа 1. «Рахунок» [19]	-	5 хв.
17	Мозковий штурм «Причини ворожості»	Проектор	20 хв.
18	Інформаційне повідомлення «Вплив установок на прояви стану ворожості»	Проектор	15 хв.
19	Вправа «Дискусія»	-	15 хв.
20	Вправа «Агресивна енергія» [8]		10 хв.
21	Рефлексія	-	10 хв.
Заняття 4			
22	Привітання	-	5 хв.

23	Вправа 1. «Кольоровий настрої» [37]	Папір, фломастери	10 хв.
24	Мозковий штурм «Кофлікти»	Фліпчарт, маркери	25 хв.
25	Вправа 2. «Таксі» [19]	-	20 хв.
26	Вправа 3. «Опануй себе»	-	5 хв.
27	Вправа 4. «Без маски» [26]	-	5 хв.
28	Рефлексія		10 хв.
Заняття 5			
29	Привітання	-	5 хв.
30	Вправа 1. «Дві брехні одна правда» [14]	-	10 хв.
31	Вправа 2. «Портрет» [26]	-	15 хв.
32	Вправа 3. «Хто я?» [26]	-	10 хв.
33	Вправа 4. «Я через 5 років»	-	10 хв.
34	Вправа 5. «Лист в майбутнє» [13]	-	15 хв.
35	Підведення підсумків	-	15 хв.
Заняття 6			
36	Привітання	-	5 хв.
37	Вправа 1. «Сніжний ком» [14]	-	10 хв.
38	Перевірка домашнього завдання	-	10 хв.
39	Вправа 2. «Дзеркало» [26]	Фліпчарт, маркери	15 хв.
40	Вправа 3. «Методи уникнення та виходу» [8]	Проектор, папір, фломастери	30 хв.
41	Домашнє завдання	-	5 хв.
42	Рефлексія	-	5 хв.
Заняття 7			
43	Привітання	-	5 хв.
44	Перевірка домашнього завдання	-	10 хв.

45	Вправа 1. «Моя ціль» [26]	-	20 хв.
46	Вправа 2. «Смуга перешкод» [14]	Стільці	20 хв.
47	Вправа 3. «Ярмарка»	-	15 хв.
48	Підведення підсумків участі у тренінговій програмі	-	10 хв.

Детальний опис всіх вправ тренінгової програми наведений у Додатку А.

3.4 Часткова апробація програми корекції проявів стану ворожості студентів

З метою апробації нами було проведено 5 тренінгових онлайн-занять, по 80 хв. кожне. Набір тренінгових вправ було адаптовано під формат онлайн-зустрічей. Цільовою аудиторією виступали студенти першого курсу Сумського державного університету спеціальності «Психологія». Загальна група, для якої проводилась дана серія тренінгів налічувала 11 осіб, проте, реальна присутність була, в середньому, 7 осіб.

В ході першого заняття основною задачею було знайомство з учасниками, встановлення комфортної атмосфери для налагодження продуктивного процесу взаємодії, а також окреслення первинного уявлення про стан ворожості. Також було проведено опитування для встановлення вхідних даних у учасників тренінгової програми за методиками «Шкала ворожості Кука-Медлей» і «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі».

На другому занятті основна робота була спрямована на формування у учасників розуміння того, які існують види проявів ворожості, яким чином вони проявляється в повсякденному житті, які форми вони можуть мати, тощо. Також учасників було ознайомлення з існуючими видами ворожості (наприклад, мотивована і немотивована ворожість).

В рамках третього заняття учасників було ознайомлено з особливостями конфліктної поведінки. Конфліктна поведінка виступає одним з основних проявів ворожої поведінки та часто зустрічається в повсякденному житті. Учасникам тренінгу було продемонстровано які існують стратегії поведінки в конфлікті. Також було проведено вправи на формування навичок ввічливої відмови, а також вміння відстоювати власну позицію шляхом конструктивної дискусії.

На четвертому занятті ми провели роботу пов'язану з встановленням основних установок, які провокують розвиток стану ворожості у особи. Для цього нами було застосовано вправи з рефлексії. Також, учасники були ознайомлені з напрямками котрі допомагають реалізувати негативну енергію в конструктивному напрямі.

П'яте заняття, яке по сумісності є заключним, було розраховане на закріплення учасниками отриманих навичок, для подальшого застосування їх у повсякденному житті.

Для визначення рівня ефективності нашої програми було проведено опитування учасників. Одні й ті самі методики були надані учасникам для на початку тренінгової програми та вкінці. Таким чином було отримано вхідні та вихідні дані. Завдяки порівнянню початкових та фінальних даних можна дійти до висновків чи була програма ефективною. Порівнювати ми буде середні значення.

Першою на черзі буде методика «Діагностика ворожості Кука-Медлей» яка включає в себе шкали цинізму, агресивності та ворожості. Розподіл учасників за рівнями у відсотковому співвідношенні має наступний вигляд.

Таблиця 3.2

Розподіл рівнів за методикою «Шкала ворожості Кука-Медлей»

Рівні	До тренінгів			Після тренінгів		
	Цинізм	Агресивність	Ворожість	Цинізм	Агресивність	Ворожість
Низький	0%	0%	0%	14,29%	0%	14,29%
Середній з тенд. до низ.	14,29%	57,14%	28,57%	14,29%	42,86%	57,14%

Середній з тенд. до вис	85,71%	42,86%	71,43%	71,43%	57,14%	28,57%
Високий	0%	0%	0%	0%	0%	0%

За шкалою «цинізм» до тренінгових занять більшість учасників мали середній рівень вираженості, з тенденцією до високого. Після проходження тренінгових занять розподіл рівнів дещо змінився, а саме, з'явилися особи, які мають низький рівень прояву даної якості. Збільшилось значення серед учасників, які мають середній рівень вираженості, з тенденцією до низького. Проте, більшість демонструє середній рівень, з тенденцією до високого.

За шкалою «агресивність» до тренінгових занять більшість учасників демонстрували середній рівень вираженості, з тенденцією до низького. Після проходження серії зустрічей розподіл став рівним між середнім рівнем, з тенденцією до високого та середнім рівнем, з тенденцією до низького. Таким чином можна сказати, що показник «агресивність» продемонстрував незначний ріст.

За шкалою «ворожість» можна відмітити те, що до тренінгової програми, більшість учасників мали середній рівень вираженості даної якості, з тенденцією до високого. Після проведення часткової апробації корекційної програми більшість учасників демонструють середній рівень вираженості, з тенденцією до низького. При тому, також можна відмітити, що з'явилися особи з низьким рівнем ворожості, яких не було до проведення програми.

В табл. 3.3 наведені значення середнього арифметичного за всіма переліченими шкалами до та після тренінгової програми.

Таблиця 3.3

Порівняння середніх значень до та після корекційної програми за методикою «Діагностика ворожості Кука-Медлей»

Показник	До тренінгової програми	Після тренінгової програми
Цинізм	52,00	42,14
Агресивність	30,86	28,43
Ворожість	18,57	15,29

Можна помітити, що за шкалою «цинізм» середнє значення зменшилось на 9,86 балів. За шкалою агресивність рівень вираженості даної якості у студентів зменшився на 2, 43 балів. За шкалою «ворожість» також відбулись зміни, середнє значення даного показника зменшилось на 3,28 бали.

Для аналізу рівня значимості отриманих змін було використано Т-критерій Стьюдента. За шкалою «цинізм» $T_{emp} > T_{кр}$. Таким чином можна сказати, що отримані зміни знаходяться в зоні не значимих результатів. За шкалами «агресивність» та «ворожість» $T_{emp} > T_{кр}$, що також свідчить про не значимість отриманих змін в ході проведення часткової апробації тренінгової програми.

На черзі аналіз даних за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі». Відсотковий розподіл учасників за рівнями вираженості конкретних показників наведено в табл. 3.3.

Таблиця 3.4

Порівняння показників до та після корекційної програми за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі»

Показники	До тренінгів			Після тренінгів		
	Низький	Середній	Високий	Низький	Середній	Високий
Психічне благополуччя	28,57 %	57,14 %	14,29 %	28,57 %	42,86 %	28,57 %
Фізичне здоров'я та благополуччя	42,86 %	42,86 %	14,29 %	42,86 %	14,29 %	42,86 %
Стосунки	28,57 %	42,86 %	28,57 %	28,57 %	28,57 %	42,86 %
Суб'єктивне благополуччя	28,57 %	57,14 %	14,29 %	42,86 %	14,29 %	42,86 %

За шкалою «психічне благополуччя» можна відмітити збільшення кількості учасників з високим рівнем даного показника, проте також важливо звернути увагу і на збільшення кількості осіб з низьким рівнем.

За шкалою «фізичне здоров'я та благополуччя» помітна позитивна динаміка, тому що, кількість учасників з низьким рівнем даного показника зменшилась, і в той же момент, збільшилась частка учасників з високим рівнем даної якості.

За шкалою «стосунки» збільшилась частка учасників з низьким рівнем задоволеності даною якістю життям, проте збільшився відсоток учасників з високим рівнем. За шкалою «суб'єктивне благополуччя» також можна відмітити схожу тенденцію, а саме збільшення частки учасників з низьким та високим рівнем даної якості.

В загальному можна відмітити тенденцію зменшення кількості учасників з середнім рівнем, проте збільшення частки осіб з низьким та високим рівнем. Подібні закономірності стосуються 3 шкал представлених у методиці. Лише за шкалою «фізичне здоров'я та благополуччя» зменшилась частка учасників з низьким та середнім рівнем і збільшилась з високим. Таку динаміку можна пояснити тим, що корегувальна програма охоплює певні прояви аспектів особистості, які можливо раніше людина не відмічала в собі. Дана тенденція змушує звернути увагу на нові особливості та звернутись до переосмислення певних особистісних якостей. Підтвердженням даного припущення виступає той фактор, що шкали, за якими зменшилась частка учасників з середнім рівнем, та збільшилась з низьким та високим, відносяться більше до інтернальних представлень особи про себе, в той час як шкала «фізичне здоров'я та благополуччя» має конкретні об'єктивні показники у вигляді наявності певних травм, захворювань, тощо.

Середні значення до та після тренінгової програми зображені в табл. 3.3. В цілому по всіх параметрах можна відмітити незначний ріст показників доступних в методиці.

Таблиця 3.5

Порівняння середніх значень за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі»

	До тренінгової програми	Після тренінгової програми
Психічне благополуччя	43,43	44,86
Фізичне здоров'я та благополуччя	21,29	23,29
Стосунки	17,43	18,86
Суб'єктивне благополуччя	82,14	87,00

За показником «психічне благополуччя» відбувся незначний ріст в 1,43 бали. За шкалами «фізичне здоров'я та благополуччя» і «стосунки» також можна відмітити незначний ріст в 2 і 1,43 бали відповідно. За основною шкалою «суб'єктивне благополуччя» також можна відмітити ріст в 4,86 бали. Проте, аналіз даних за T-критерієм Стьюдента демонструє нам, що рівень змін за всім шкалами знаходиться в межах не значимих результатів. $T_{emp} > T_{кр}$ при значимості $p \leq 0,05$.

Наявні, за обома методиками, зміни виявились не достатньо значимими, щоб говорити про внесення вагомих змін в поведінку та світосприйняття учасників тренінгів. В той же час, не значимість отриманих змін не слід розцінювати як однозначний фактор неефективності розробленої програми. Перешкодою для реалізації повного потенціалу розробленої програми могли стати одразу декілька факторів. Слід враховувати, що часткова апробація розробленої програми передбачає зменшення обсягу проведених занять та пройдених вправ. В такому разі, результат, отриманий в процесі проходження учасниками тренінгової програми можна рахувати як неповноцінний.

Також важливою обставиною можна розцінювати формат проведення тренінгів. В силу об'єктивних обставин ми вимушені обирати формат онлайн-зустрічей, що має свою специфіку. Для адаптації програми під даний формат зустріч нами було відкинути певну кількість методик, через те, що вони вимагають живої взаємодії в рамках аудиторії між учасниками. В цілому, жива взаємодія та формат офлайн-зустрічей демонструє більшу зацікавленість учасників та має кращий результат, що пояснюється особливостями міжособистісної взаємодії в межах групової роботи.

Останнім, але не менш важливим фактором, на нашу думку, є повітряні тривоги. В межах серії зустрічей доводилось неодноразово переривати та переносити тренінги в зв'язку з загрозою, яка виникає під час повітряних тривог. Подібний фактор однозначно відволікає учасників від основної сфери взаємодії та змушує акцентувати увагу на забезпеченні безпеки в конкретний момент часу, що змушувало їх відволікатись від основної теми нашої взаємодії.

Підсумовуючи можна сказати, що проведена корекційна програма внесла певні зміни в поведінку та світосприйняття учасників, проте, дані зміни не є достатньо значимими. Причинами подібного результату є низка об'єктивних факторів, до яких можна віднести неповний формат тренінгової програми (часткова апробація), особливості онлайн-занять та наявність об'єктивних загроз життю та безпеці учасників (повітряні тривоги). Не дивлячись на те, що в емпіричній частині нашого дослідження не було встановлено прямого взаємозв'язку між явищами ворожості та суб'єктивного благополуччя, результати апробаційної програми продемонстрували, що при корекційній діяльності на тему ворожості слід враховувати опосередкований вплив на явище суб'єктивного благополуччя, щоб не запобігти негативним наслідкам.

Висновки до третього розділу

В ході роботи було проаналізовано, яким чином в рамках різних психологічних концепцій прийнято розглядати питання стану ворожості, та його проявів. Так, в екзистенційному підході Р. Мея ворожість слід трактувати як наслідок того, що людина усвідомлює факт небуття, але не здатна прийняти його. В межах гуманістичної теорії, представником якої є Е. Фромм, ворожість розглядається як логічне продовження неадаптивної стратегії поведінки особи, метою якої є накопичення атрибутів зовнішньої демонстрації переваги над іншими. А. Адлера, в контексті індивідуальної психології, вважає, що ворожість є наслідком того, що особа не здатна компенсувати власні недоліки за рахунок почуття вищості. К. Хорні, в межах характерологічної теорії, відносить ворожість до однієї з стратегій поведінки, в якій людина схильна сприймати оточуючий світ за «законом джунглів». Людині з подібної стратегією притаманне упереджене ставлення до оточуючих, схильність до проявів маніпулятивної поведінки, а також деформоване уявлення, що всі оточуючі люди – лицеміри.

Основним напрямом для розробки корекційної програми стала когнітивно-поведінкова терапія. Даний напрям налічує значну кількість методів які мають

високий потенціал в рамках корекції проявів стану ворожості. Основною сферою психотерапевтичного впливу є сфера когнітивних установок. В тому випадку, якщо у людини відбувається формування дезаптивних когнітивних установок, це призводить до спотвореного уявлення про, оточуючий її, світ, та, відповідно, провокує деструктивні види реакцій на нього. Ворожість, як було встановлено в першому розділі, багатокomпонентний психологічний феномен який формується під впливом багатьох факторів. Використовуючи методи когнітивно-поведінкової ми маємо змогу змінити ключові аспекти психіки особистості, що веде до створення нових адаптивних навичок поведінки.

На основі озвучених положень когнітивно-поведінкової терапії було розроблено психокорекційну програму, мета якої полягає в розвитку та реструктуризації сфери суджень і переконань людини, що стане основою для розвитку та навчання адаптивним формам поведінки. Таким чином ми спробуємо сформуванати систему переконань та суджень, а також навчити новим формам поведінки студентів, для зменшення проявів ворожості.

Було проведено часткову апробацію тренінгової програми, що, в свою чергу, внесло певні зміни в прояви стану ворожості учасників, проте, дані зміни не є достатньо значимими. Причинами подібного результату є низка об'єктивних факторів, до яких можна віднести неповний формат тренінгової програми (часткова апробація), особливості онлайн-занять та наявність об'єктивних загроз життю та безпеці учасників (повітряні тривоги). Не дивлячись на те, що в емпіричній частині нашого дослідження не було встановлено прямого взаємозв'язку між явищами ворожості та суб'єктивного благополуччя, результати апробаційної програми продемонстрували, що при корекційній діяльності на тему ворожості слід враховувати опосередкований вплив на явище суб'єктивного благополуччя, щоб запобігти негативним наслідкам.

ВИСНОВКИ

В ході роботи над кваліфікаційної роботою нами було проведено наступні види роботи: аналіз теоретичних джерел, проведення емпіричного дослідження явищ ворожості та суб'єктивного благополуччя серед студентів, розробка та часткова апробація корекційної програми.

Так, в ході аналізу теоретичних джерел ми отримали наступні результати. Аналіз досліджень які стосуються теми ворожості дає нам вичерпне уявлення про даний стан в контексті психології. Так, ворожість – це тривале, стійке негативне відношення або система оцінок, що застосовується до оточуючих суб'єктів, предметів та явищ. На формування та його розвиток свій вплив мають значна кількість факторів. До таких факторів можна віднести біологічні, особистісні та соціокультурні особливості особи. Відносно першої категорії були проаналізовані роботи, які доводять вплив статі людини на розвиток та види проявів стану ворожості у чоловіків та жінок. Стосовно психологічних особливостей слід згадати про вплив акцентуації характеру на розвиток ворожості, а також загальний стан ментального здоров'я особи. При аналізі соціокультурних чинників, сюди можна віднести загальну невдоволеність особистості її матеріальним та соціальним становищем, як важливу детермінанту формування ворожості.

Феномен суб'єктивного благополуччя, в свою чергу, складна психологічна структура, яка має власну систему структурних компонентів, до яких можна віднести когнітивний, емоційний та «евдемонічний» елементи. На формування даного стану впливають обставини середовища, задоволеність людиною своїм особистісним становищем, матеріальний стан, стан психічного здоров'я, переживання позитивних чи негативних подій, вмінням реагувати на стрес та конструктивно його долати, здатність ставити цілі, наявність мети та сенсу життя, тощо. У студентів даний феномен може деформуватись внаслідок навантаження та фрустрації яка виникає в ході навчання, а також перебудовою людини до нового середовища.

Емпіричне дослідження ворожості, та зв'язку даної якості з рівнем суб'єктивного благополуччя, дало нам повноцінне наукове представлення

досліджуваних аспектів серед студентів. Так, нами були встановлено, що більшість досліджуваних мають середній рівень ворожості, з тенденцією до високого. Даний показник можна вважати завищеним відносно норми. Такі самі результати було отримано і в ході дослідження інших аспектів ворожості представлених у методиці, а саме цинізму та агресивності. Логічним поясненням таким результатів є війна в Україні, яка ускладнює життєдіяльність абсолютної більшості українського населення. В тому числі і студентів.

Результати за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» демонструють нам, що більшість опитуваних демонструють низький рівень суб'єктивного благополуччя. Окрім основного показника результати за 3 субшкалами (психологічне благополуччя, фізичне здоров'я та благополуччя, стосунки) також демонструють низький рівень у переважній більшості. На основі отриманих даних можна зробити припущення, що об'єктивні обставини мають значний формувальний вплив на даний психологічний феномен.

Кореляційний аналіз продемонстрував, що ворожість та її прояви не мають прямого чи зворотнього кореляційного зв'язку з феноменом суб'єктивного благополуччя. Аналіз даних за T-критерієм Стьюдента також продемонстрував, що наявність відмінностей у проявах ворожості серед студентів з високим та середнім рівнем суб'єктивного благополуччя, та проявів ворожості у студентів з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя не є значимою. Таким чином можна сказати, що гіпотеза нашого дослідження не підтвердилась.

В ході роботи було проаналізовано, яким чином в рамках різних психологічних концепцій прийнято розглядати питання стану ворожості, та його проявів. Так, в екзистенційному підході Р. Мея ворожість слід трактувати як наслідок того, що людина усвідомлює факт небуття, але не здатна прийняти його. В межах гуманістичної теорії, представником якої є Е. Фромм, ворожість розглядається як логічне продовження неадаптивної стратегії поведінки особи, метою якої є накопичення атрибутів зовнішньої демонстрації переваги над іншими. А. Адлера, в контексті індивідуальної психології, вважає, що ворожість є наслідком того, що особа не здатна компенсувати власні недоліки за рахунок почуття вищості.

К. Хорні, в межах характерологічної теорії, відносить ворожість до однієї з стратегій поведінки, в якій людина схильна сприймати оточуючий світ за «законом джунглів». Людині з подібної стратегією притаманне упереджене ставлення до оточуючих, схильність до проявів маніпулятивної поведінки, а також деформоване уявлення, що всі оточуючі люди – лицеміри.

Основним напрямом для розробки корекційної програми стала когнітивно-поведінкова терапія. Основною сферою психотерапевтичного впливу є сфера когнітивних установок. В тому випадку, якщо у людини відбувається формування дезадаптивних когнітивних установок, це призводить до спотвореного уявлення про, оточуючий її, світ, та, відповідно, провокує деструктивні види реакцій на нього. Використовуючи методи когнітивно-поведінкової ми маємо змогу змінити ключові аспекти психіки особистості, що веде до створення нових адаптивних навичок поведінки.

На основі озвучених положень когнітивно-поведінкової терапії було розроблено психокорекційну програму, мета якої полягає в розвитку та реструктуризації сфери суджень і переконань людини, що стане основою для розвитку та навчання адаптивним формам поведінки.

Було проведено часткову апробацію тренінгової програми, що, в свою чергу, внесло певні зміни в прояви стану ворожості учасників, проте, дані зміни не є достатньо значимими. Причинами подібного результату є низка об'єктивних факторів, до яких можна віднести неповний формат тренінгової програми (часткова апробація), особливості онлайн-занять та наявність об'єктивних загроз життю та безпеці учасників (повітряні тривоги). Не дивлячись на те, що в емпіричній частині нашого дослідження не було встановлено прямого взаємозв'язку між явищами ворожості та суб'єктивного благополуччя, результати апробаційної програми продемонстрували, що при корекційній діяльності на тему ворожості слід враховувати опосередкований вплив на явище суб'єктивного благополуччя, щоб запобігти негативним наслідкам.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамюк О. О., Липецька А. С. Концептуальна структура феномену «суб'єктивне благополуччя» та особливості його вимірювання. *Психологія: реальність і перспективи*. 2019. № 11. С. 10–17. URL: https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi11.2 (дата звернення: 09.03.2024).
2. Асеева Ю. О., Аушева М. С. Аналіз рівня агресивності та ворожості серед сучасних підлітків. *Освіта та наука без меж* : XIV міжнар. наук.-практ. конф. молодих науковців, м. Перемишль. Перемишль, 2018. С. 104–107.
3. Афанасьєва Н. Суб'єктивне благополуччя як системоутворюючий чинник толерантності особистості. *Наукові перспективи (Naukovì perspektivi)*. 2022. № 8(26). URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-8\(26\)-359-370](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-8(26)-359-370) (дата звернення: 09.03.2024).
4. Воронова О. Ю. Особливості розвитку професійної рефлексії у студентів. *Проблеми сучасної психології*. 2021. № 3. С. 83–91.
5. Горова О. О. Особистісна готовність персоналу освітніх організацій до конструктивного розв'язання конфліктів як чинник суб'єктивного благополуччя. *Проблеми сучасної психології*. 2022. № 4. С. 29–36. URL: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2021-4-4> (дата звернення: 09.03.2024).
6. Данильченко Т. Суб'єктивне благополуччя як психологічний феномен. *Psychological prospects journal*. 2016. Т. 28. С. 93–107. URL: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2016-28-93-107> (дата звернення: 09.03.2024).
7. Жидецька С. В., Землянська О. В. Особливості професійного становлення особистості в процесі професійної підготовки. *Право і безпека*. 2015. Т. 2, № 57. С. 202–207.
8. Журавель Т. В., Сергеева К. В., Шаровара О. Г. "Зупинись! - Посміхнись!": методичний посібник з профілактики агресивної поведінки підлітків у центрах соціально-психологічної реабілітації. Київ : ФОП Буря, 2013. 124 с.

9. Журавель Т. В., Строева Н. М. Програма тренінгових занять для підлітків "Вибір до змін". Київ: МОН України, 2016.
10. Заборовська І. Р., Туриніна О. Л. Особливості застосування гештальт-терапевтичного методу в подоланні психологічних труднощів клієнтів. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*. Т. 2(3), № 54-66.
11. Зварич І. М., Чуйко Г. В., Колтунович Т. А. Екзистенційна та гуманістична психологія. Чернівці: Чернів. нац. ун-т, 2019. 496 с.
12. Зозуляк-Случик Р., Ковбас Б. Особливості деструктивного впливу засобів масової інформації і творів художньої літератури на формування агресивної поведінки старшокласників. *Освітній простір України*. 2017. № 10. С. 127–131. URL: <https://doi.org/10.15330/esu.10.127-131> (дата звернення: 09.03.2024).
13. Зуб Л. В., Лях Т. Л., Мельник Л. А. «Будуємо майбутнє разом»: програма профілактики конфліктів та правопорушень серед учнівської молоді: навчально-методичний посібник. Київ : ТОВ «ОБНОВА КОМП.», 2016. 298 с.
14. Ігри та вправи для тренінгів (зі скарбнички неформальної освіти): Ресурсний центр ГУРТ: *Ресурсний центр ГУРТ*. URL: <https://www.gurt.org.ua/articles/43009/> (дата звернення: 28.11.2023).
15. Карамушка Л., Терещенко К., Креденцер О. Адаптація на українській вибірці методик «The modified BBC subjective well-being scale (BBC-SWB)» та «Positive mental health scale (PMH-scale)». *Організаційна психологія Економічна психологія*. 2022. Т. 3-4, № 27. С. 85–94. URL: <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8> (дата звернення: 14.04.2024).
16. Карпенко Є. В. Методи сучасної психотерапії: навчальний посібник. Дрогобич : Посвіт, 2015. 116 с.
17. Кім О. Дослідження наслідків травмуючих подій у школярів. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2019. № 3(50)Т1. С. 201–212. URL: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2019-50-3-1-201-212> (дата звернення: 09.03.2024).

18. Когнітивна терапія А. Бека (Когнітивно-поведінкова терапія): основні положення - Большакова Анастасія. *Большакова Анастасія*. URL: <https://www.bolshakova-psy.com/kognityvna-terapiya-a-beka-kognityvno-povedinkova-terapiya-osnovni-polozhennya/> (дата звернення: 28.11.2023).
19. Копитко М. І., Томаневич Л. М. Тренінги з менеджменту: навчально-методичний посібник. Львів : ЛьвДУВС, 2017. 128 с.
20. Коробка І. М. Суб'єктивне благополуччя: теоретичні інтерпретації, чинники й ресурси підтримання. *Scientific bulletin of kherson state university series psychological sciences*. 2022. № 2. С. 85–93. URL: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2022-2-12> (дата звернення: 09.03.2024).
21. Лісовенко А., Долінська Л. Специфіка ворожості й агресивності осіб, схильних до переживання задрощів за різним типом. *Юридична психологія*. 2020. Т. 26, № 1. С. 31–39. URL: <https://doi.org/10.33270/03202601.31> (дата звернення: 09.03.2024).
22. Макаренко П. Психологічні особливості ворожості у професійному спілкуванні працівників ОВС. *Вісник Національного університету оборони України*. Харків, 2012, № 3(28). С. 213-215.
23. Малімон Л., Пашкіна А., Максимчук О. Суб'єктивне благополуччя як чинник соціально-психологічної адаптації особистості в умовах війни. *Psychological prospects journal*. 2023. № 42. URL: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-42-mal> (дата звернення: 09.03.2024).
24. Мащак С. О., Вихор М. Б. Особливості впливу стресу на психічне здоров'я військовослужбовців. *Науковий вісник ужгородського національного університету. серія: психологія*. 2023. № 3. С. 18–22. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.3.3> (дата звернення: 09.03.2024).
25. Мащак С. О., Кучвара Х. Б. Особливості суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни. *Науковий вісник ужгородського національного університету. серія: психологія*. 2023. № 6. С. 5–9.

- URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.6.1> (дата звернення: 09.03.2024).
26. Мельник Л., Пуха К., Журавель Т. Подолання агресивної поведінки: методичний посібник до пробаційної програми для дорослих. Київ : ФОП Буря, 2019. 151 с.
27. Мельничук М., Рева М. Психологічні особливості формування адиктивної поведінки підліткової та юнацької молоді. *Молодий вчений*. 2023. № 5 (117). С. 70–72. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2023-5-117-13> (дата звернення: 09.03.2024).
28. Мельничук М. Статеві відмінності агресивної поведінки дітей підліткового віку. *Молодий вчений*. 2021. № 4 (92). С. 171–174. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-4-92-35> (дата звернення: 09.03.2024).
29. Михайлишин У., Ільїна В. Вплив акцентуацій характеру на агресивну поведінку підлітків. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2021. № 2(55). С. 83–100. URL: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2021-55-2-83-100> (дата звернення: 09.03.2024).
30. Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії. 3-тє вид. Луцьк : Вежа-друк, 2017. 420 с.
31. Отич Д., Чабан І. Психологічні особливості суб'єктивного благополуччя осіб дорослого віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2022. С. 32–42. URL: [https://doi.org/10.31392/npu-nc.series12.2021.18\(63\).04](https://doi.org/10.31392/npu-nc.series12.2021.18(63).04) (дата звернення: 09.03.2024).
32. Практикум з групової психокорекції: підручник / С. Д. Максименко та ін. Мелітополь : Видавничо-полігр. центр «Люкс», 2015. 414 с.
33. Руденко Л. М. Процесуальні характеристики агресивної поведінки. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2012. Т. 19, № 21. С. 418–424.
34. Салюк М., Бутенко Л. Суб'єктивне благополуччя осіб підліткового та юнацького віку з ознаками розладів харчової поведінки. *Молодий вчений*.

1970. № 1 (101). С. 139–143. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-1-101-29> (дата звернення: 09.03.2024).
35. Степанюк О., Мельниченко О. Методичний посібник для фахівців, які впроваджують типову програму для кривдників: збірник практичних матеріалів. Київ, 2020. 132 с.
36. Столяренко О. Б. Психологія особистості: навчальний посібник. Київ: Центр учб. літ., 2012. 280 с.
37. Тренінг із формування комунікативних умінь і навичок. *Видавнича група «Основа»*. URL: <https://osnova.com.ua/trening-iz-formuvannya-komunikativnih-umin-i-navichok-zanyattya-iz-vpravami-ta-tehnikami/> (дата звернення: 29.11.2023).
38. Шмарова Н. Економічна депривація як негативний чинник психогенези особистості: теоретичний ракурс проблеми. *Психологія: реальність і перспективи*. 2020. № 14. С. 244–250. URL: https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi14.176 (дата звернення: 09.03.2024).
39. Яворська Л.М. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості / Л.М. Яворська, Г.С. Філоненко // *Наука і освіта*. – 2014. – №12. – С. 212-220
40. Яцина О. Ф. Основи психотерапії: практикум. Навчально-методичний посібник. Ужгород, 2021. 80 с.
41. Conn W. E. Authentic happiness: using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. by martin E. P. seligman. new york: *Horizons*. 2003. Vol. 30, no. 1. P. 170–172. URL: <https://doi.org/10.1017/s0360966900000426> (date of access: 09.03.2024).
42. Izard C. E. The psychology of emotions. Boston, MA : Springer US, 1991. URL: <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0615-1> (date of access: 19.11.2023).
43. Keyes C. L. M., Shmotkin D., Ryff C. D. Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*. 2002. Vol. 82, no. 6. P. 1007–1022. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007> (date of access: 09.03.2024).

ДОДАТКИ

Додаток А

ПРОГРАМА КОРЕКЦІЇ ПРОЯВІВ ВОРОЖОСТІ У СТУДЕНТІВ

Заняття 1

Мета: Знайомство, формування первинного уявлення про стан ворожості

Представлення тренера та теми заняття (5 хв.)

Вправа 1. «Прийняття правил роботи в групі» (10 хв.)

Мета: Розробити та прийняти правила групи.

Хід виконання: Ведучий пропонує учасникам сформулювати правила роботи в групі.

1. Конфіденційність.
2. Щирість.
3. Правило піднятої руки.
4. Правило вільної ноги.
5. Бути активним.
6. Поважати інших учасників тренінгу.

Вправа 2. «Моя буква» (10 хв.)

Мета: Розтопити лід і познайомитися ближче з учасниками тренінгу.

Хід виконання: Перед учасниками стоїть задача озвучити першу літеру їх ім'я. Потім, протягом 2 хвилин вони мають підібрати якомога більше слів на цю літеру, які б їх описували. Наприклад, мене звати Сергій, моя буква С. Я скромний, стриманий.

Вправа 3. «Компліменти» (10 хв)

Мета: Створення приємної атмосфери в рамках колективу

Хід виконання: Тренер пропонує учасникам придумати комплімент партнеру і кинути м'яч учаснику кому спрямований даний комплімент. В свою чергу, даний учасник кидає м'яч наступній людині, кому б він хотів зробити комплімент. Задача тренера простежити, щоб всі учасники отримали по компліменту.

Вправа 4. «Асоціативний ряд «Ворожість» (10 хв.)

Мета: Спрямування фокусу учасників на тему корекційної програми

Хід виконання: учасникам дається певний проміжок часу, за який вони мають написати визначену кількість асоціацій до слова «ворожість».

Інформаційне повідомлення «Ворожість» (20 хв.)

Мета: Надати психологічну інформацію про почуття ворожості

Хід виконання: Тренер надає інформацію, взаємодіє з групою, відповідає на запитання учасників.

Вправа 5. «Дати почуттям назву» (10 хв.)

Мета: Визначити основні почуття, які можуть виникати у людей в ході різних життєвих ситуацій

Хід виконання: Тренер просить учасників перелічити почуття, які вони найчастіше переживають в ході повсякденного життя, після чого їм пропонується розмістити їх в два стовпчики: позитивні та негативні.

Рефлексія (5 хв.)

Хід виконання: Учасники діляться враженнями та думками стосовно тренінгу.

Заняття 2

Мета: ознайомлення учасників з проявами стану ворожості

Вправа 1. «Мій настрій» (10 хв.)

Мета: Продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу в групі, сприяти більш тісній взаємодії між учасниками.

Хід виконання: На першому етапі тренер пропонує учасникам зобразити їх настрої на аркуші паперу. Після того як всі учасники закінчать з першим етапом, вони по черзі демонструють свій малюнок всьому колу, та пояснюють його.

Вправа 2. «Мозковий штурм – прояви ворожості» (20 хв.)

Мета: Запропонувати учасниками описати та перелічити основні, на їх думку, прояви стану ворожості.

Хід виконання: Тренер пропонує учасникам відповісти на запитання «Які існують прояви ворожості?». Учасники діляться на групи самим тренером, та обговорюють дане питання. Після відведеного часу кожна з груп висловлює власну думку.

Інформаційне повідомлення «Прояви ворожості» (20 хв.)

Мета: Надати наукову інформацію про почуття ворожості

Хід виконання: Тренер надає інформацію, взаємодіє з групою, відповідає на запитання учасників.

Вправа 2. «Техніка ввічливої відмови» (15 хв.)

Мета: Сформувати у учасників групи конкретні навички (навички ввічливої відмови)

Хід виконання: Учасники беруть участь у вигаданій ситуації, де одні виконують роль рекламного агента, а інші – клієнта, якому не потрібен товар, що пропонується. Задачею агента є продати товар, в той час, задача клієнта – відмовити, не прибігаючи до грубої поведінки.

У процесі обговорення необхідно дати кожному учаснику можливість висловитися та оцінити успішність дій партнера.

Вправа 3. «Моє бажання» (10 хв.)

Мета: Створення теплої атмосфери для заняття.

Хід виконання: Тренер просить учасників пофантазувати, якщо б існувала можливість, що одне бажання обов'язково здійсниться, то щоб обрав кожен учасник. Коли всі учасники озвучать їхні бажання, то тренер має наголосити, що вони здійсненні, якщо докласти відповідні зусилля.

Рефлексія (5 хв.)

Хід виконання: Учасники діляться враженнями та думками стосовно тренінгу.

Заняття 3

Мета: Формування у учасників навичок конструктивної поведінки в ході конфліктної ситуації.

Вправа 1. «Рахунок» (15 хв.)

Мета: Підвищення рівня згуртованості серед учасників

Хід виконання: Учасники заплющують очі та починають по черзі рахувати. Завдання полягає в тому, щоб дорахувати до конкретного числа не повторюючись та не перебиваючи один одного.

Мозковий штурм «Причини ворожості» (20 хв.)

Мета: Запропонувати учасниками описати та перелічити основні, на їх думку, причини ворожості.

Хід виконання: Тренер пропонує учасникам відповісти на запитання «Які існують основні причини ворожості?». Учасники діляться на групи самим тренером, та обговорюють дане питання. Після відведеного часу кожна з груп висловлює власну думку.

Інформаційне повідомлення «Вплив установок на прояви стану ворожості» (15 хв.)

Мета: Надати наукову інформацію про почуття ворожості

Хід виконання: Тренер надає інформацію, взаємодіє з групою, відповідає на запитання учасників.

Вправа «Дискусія» (15 хв.)

Мета: Формування у учасників навичок слухати та аналізувати протилежну думку, а також конструктивно доводити власну.

Хід виконання: Тренер озвучує тему дискусії після чого розділяє учасників на групи. Учасники, у створених групах, обговорюють аргументи, за допомогою яких вони зможуть захистити власну точку зору. В процесі учасники по чергово озвучують аргументи.

Вправа «Агресивна енергія» (10 хв.)

Мета: Визначити конструктивні шляхи вивільнення агресивної енергії.

Хід виконання: Учасникам пропонується представити список способів, за допомогою яких, на їх думку, можна вивільнити накопичену агресивну енергію.

Рефлексія (10 хв.)

Хід виконання: Учасники діляться враженнями та думками стосовно тренінгу.

Заняття 4

Мета: Розвиток в учасників навичок самопізнання для встановлення можливих причин ворожої поведінки.

Привітання (5 хв.)

Вправа 1. Кольоровий настрої (10 хв.)

Мета: Розвиток навичок самопізнання.

Хід виконання: Учасникам пропонується провести асоціацію, який колір відповідає їх теперішньому настрою. Після цього всім учасникам пропонується пояснити їх вибір.

Мозковий штурм «Конфлікти»

Мета: Обговорити з учасниками, що таке конфлікт, та яка роль ворожості в ньому.

Хід виконання: Тренер пропонує учасникам відповісти на запитання «Які існують прояви ворожості?». Учасники діляться на групи самим тренером, та обговорюють дане питання. Після відведеного часу кожна з груп висловлює власну думку.

Вправа 2. «Таксі» (20 хв.)

Мета: Розвиток вміння вирішувати конфліктну ситуацію конструктивним шляхом.

Хід роботи: Тренер озвучує ситуацію, в якій двоє учасників грають роль друзів які повертаються ввечері з кінотеатру, а третій учасник виступає в ролі таксиста. Місце в таксі лише одне, а живуть вони в різних кінцях міста, через що, хтось один має переконати іншого, що саме він має скористатись таксі.

Вправа 3. «Опануй себе» (5 хв.)

Мета: Розвиток самоконтролю.

Хід виконання: Учасники згадують негативні ситуації з минулого. Після цього їм пропонується описати реакцію яка в них виникла на відповідну ситуацію. Після того як всі ситуації та реакції будуть озвучені тренер демонструє техніки для самоконтролю, щоб учасники могли регулювати власний психоемоційний стан в критичних ситуаціях.

Вправа 4. «Без маски» (5 хв.)

Мета: Розвиток навичок самопізнання

Хід виконання: Учасники мають закінчити наступні фрази: "Особливо мені подобається, коли люди, що оточують мене...", "Чого мені іноді по-справжньому

хочеться, то це ...", "Іноді люди не розуміють мене, бо я...", "Вірю, що я...", "Мені буває соромно, коли я...", "Особливо мене дратує, що я...". Після заповнення учасники за бажанням діляться отриманими результатами.

Рефлексія (5 хв.)

Хід виконання: Тренер пропонує учасникам відповісти на запитання «Які існують прояви ворожості?». Учасники діляться на групи самим тренером, та обговорюють дане питання. Після відведеного часу кожна з груп висловлює власну думку.

Заняття 5

Мета: Формування у учасників подальшої стратегії розвитку конструктивних форм поведінки у житті за межами тренінгових занять.

Привітання (5 хв.)

Вправа 1. «Дві брехні – одна правда» (10 хв.)

Мета: Формування теплої атмосфери, краще знайомство учасників.

Хід виконання: Кожен з учасників озвучує три факти про себе. Один – правдивий, два інших – неправдиві. Задача інших учасників вгадати який факт є правдивим.

Вправа 2. «Портрет» (15 хв.)

Мета: Формування в учасників почуття відповідальності за власні вчинки та вміння скеровувати власну поведінку

Хід проведення: Учасникам пропонується зобразити два портрети. Один – ворожа людина, інший – навпаки. В ході створення портретів учасники можуть акцентувати увагу на різні атрибути, які притаманні конкретному типу людей. Після того як це буде готово всі учасники діляться тим, що у них вийшло та пояснюють певні особливості своїх робіт.

Вправа 3. «Хто я?» (10 хв.)

Мета: Розвивати здатність учнів до самопізнання та саморозкриття своєї особистості.

Хід виконання: Учасникам роздаються аркуши паперу, на яких пропонується намалювати сонце від якого будуть відходити 10-15 променів. На даних променях учасники мають відповісти на питання «Хто я?»

Учасники можуть використовувати для опису власні риси, особливості, тощо. Головне, щоб це підкреслювало їх ідентичність.

Далі тренер пропонує кожному коротко презентувати себе.

Вправа 4. «Я через 5 років» (15 хв.)

Мета: Формування у учасників власної картини майбутнього.

Хід виконання: Учасники мають уявити ким вони бачать себе через 5 років, 10, 15, які ставлять перед собою цілі, які існують методи для досягнення поставлених цілей. Після закінчення виконання учасники діляться своїми напрацюваннями.

Вправа 5. «Лист в майбутнє» (15 хв.)

Мета: Розвиток навичок далекоглядного планування.

Хід проведення: Тренер роздає аркуші паперу і просить протягом 15 хвилин написати листа собі самому, з майбутнього.

Рефлексія (5 хв)

Заняття 6

Привітання (5 хв.)

Вправа 1. «Сніжний ком» (10 хв.)

Мета: Знайомство, створення доброї, дружньої, робочої атмосфери.

Хід виконання: Група встає в коло і перший учасник називає своє ім'я, другий називає першого і так кожен по-черзі називає ім'я попереднього учасника.

Вправа 2. «Дзеркало» (15 хв.)

Мета: Знайомство, створення доброї, дружньої, робочої атмосфери.

Хід виконання: Обирається ведучий, інші учасники – дзеркала. Ведучий дивиться у дзеркала, вони відображають його рухи. Через декілька хвилин змінюється ведучий. Тренер, в свою чергу, дивиться на правильність відображення рухів учасниками.

Вправа 3. «Методи уникнення та виходу» (30 хв.)

Мета: Пояснити різницю між стратегією уникнення та стратегією виходу та доречністю їх використання в конфліктних ситуаціях.

Хід виконання: На першому етапі тренер дає інформацію про стратегію уникнення та стратегію виходу й різницю між ними. На другому етапі тренер просить учасників згадати ситуації, що зазвичай провокують гнів. На третьому етапі тренер пропонує учасник підставити стратегії уникнення та виходу під озвучені ситуації. На четвертому етапі тренер просить учасників поділитись, чи знайшли вони ситуації, щодо яких можна було б застосувати вказані стратегії.

Рефлексія (5 хв.)

Заняття 7

Привітання (5 хв.)

Перевірка домашнього завдання (10 хв.)

Вправа 1. «Моя ціль» (20 хв.)

Мета: Перевірити результати досягнення учасниками поставленої на початку мети.

Хід виконання: Тренер просить учасників пригадати перше заняття, та результат який учасники хотіли досягти. Після чого тренер дає час, щоб учасників створив порівняльну таблицю, з якими проявами ворожості найчастіше стикався учасник та стикається зараз. Після чого, учасник має написати методи, за допомогою яких він може боротись з даними проявами. Після чого відбувається обговорення.

Вправа 2. «Смуга перешкод» (20 хв.)

Мета: Сприяти розвитку навички подолання труднощів у учасників.

Хід виконання: Тренер візуалізує уявну смугу перешкод, після чого учасники діляться в групи по 3 людини. Одна людина долає смугу перешкод, інша допомагає, але виключно словесно, і остання людина навпаки заважає. Учасники по черзі долають смугу перешкод.

Вправа 3. «Ярмарка» (15 хв.)

Мета: Знайомство, краще усвідомлення власних якостей

Хід виконання: Учасники пишуть на картках 5 своїх якостей. Після як того всі закінчать відбувається обмін. В результаті учасники дивляться яких якостей вони позбулись та які придбали.

Рефлексія (10 хв.)