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 агресивної поведінки студентій під час воєнного стану в Україні»

Здобувачки групи ПЛз-01с
Маценко Яна Анатоліївна

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

_____ Яна МАЦЕНКО
(підпис) (Ім'я та ПРІЗВИЩЕ здобувача)

Керівник доцент, кандидат психологічних наук, Сергій НІКОЛАЄНКО_____
(посада, науковий ступінь, вчене звання, Ім'я та ПРІЗВИЩЕ) (підпис)

Суми – 2024

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ 3
ВСТУП 5
РОЗДІЛ 1. 8
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ 8
1.1. Агресивна поведінка як психічна властивість особистості 8
1.2. Чинники та прояви агресивної поведінки 9
1.3. Особливості агресивної поведінки студентів 15
Висновки до розділу 1 17
РОЗДІЛ 2. ЕМРІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ 19
2.1. Особливості та проблеми, пов'язані з дистанційним навчанням під час воєнного стану 19
2.2 Планування експерименту дослідження агресивної поведінки під час воєнного стану. Особливості вибірки та методи дослідження. 28
2.3. Результати емпіричного дослідження гендерних особливостей агресивної поведінки 32
Висновки до розділу 2 43
РОЗДІЛ 3. 45
ПРОГРАМА ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ 45
3.1. Особливості роботи з агресією за допомогою арт-терапії 45
3.2. Програма занять для зниження рівня агресивності за допомогою технік арт-терапії 47
3.3. Часткова апробація програми 49
ВИСНОВКИ 52
ДОДАТКИ 54
СПИСОК ДЖЕРЕЛ 66

АНОТАЦІЯ

Воєнний стан в Україні створює численні виклики для молоді, зокрема для студентів. Вплив війни на психологічний стан студентів стає важливим предметом дослідження, оскільки агресивність може стати однією з реакцій на стресові ситуації, небезпеку та нестабільність.

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню особливостей агресивної поведінки студентів в умовах воєнного стану. Проведено аналіз видів агресивних реакцій та їх суттєві аспекти, а також особливості реакцій студентів в конфліктних ситуаціях в умовах воєнного стану.

У ході дослідження було застосовано методики «Методика діагностики показників та форм агресії Басса-Дарки» та «Тест Томаса-Кілманна». Отримані результати оброблялися за допомогою методів математичної статистики. Було проведено ранжування показників та форм агресивності, кореляційний аналіз.

Проаналізовано теоретичні підходи до вивчення агресивних реакцій. Аргументовано використання психологічного тренінгу та арт-терапії для профіліктики надмірних агресивних реакцій. Складено програму профілактики та корекції надмірного рівня агресивності студентів в умовах воєнного стану за допомогою арт-терапії.

У роботі представлено опис програми профілактики та її часткову апробація, а також результати її ефективності у вигляді даних тестування, проведеного після проходження програми з учасниками які брали участь у загальному опитуванні. Розроблені рекомендації включають заходи психологічної підтримки, створення програм психоемоційної реабілітації та впровадження освітніх заходів, спрямованих на формування навичок стресостійкості та конструктивної поведінки в умовах кризи.

Ця робота має практичне значення для психологів, педагогів та адміністрацій навчальних закладів, що стикаються з проблемами агресивності серед студентів, а також може бути корисною для подальших досліджень у галузі психології кризи та психічного здоров'я молоді в умовах воєнного конфлікту.

SUMMARY

The state of war in Ukraine creates numerous challenges for young people, in particular for students. The impact of war on the psychological state of students becomes an important subject of research, since aggressiveness can become one of the reactions to stressful situations, danger and instability.

The qualification work is dedicated to the study of the characteristics of aggressive behavior of students in the conditions during martial law. An analysis of the types of aggressive reactions and their essential aspects, as well as the peculiarities of students' reactions in conflict situations during martial law have been conducted.

In the course of the study, the techniques "Bass-Darki test of aggressive and hostile personality reactions and "Thomas-Kilmann's test" were applied. The obtained results were processed using the methods of mathematical statistics. Ranking of indicators and forms of aggressiveness, correlation analysis have been conducted.

Theoretical approaches to the study of aggressive reactions are analyzed. The use of psychological training and art therapy for the prevention of excessive aggressive reactions is argued. A program of prevention and correction of the excessive level of aggressiveness of students in the conditions of martial law with the help of art therapy has been drawn up.

The work presents a description of the prevention program and its partial approval, as well as the results of its effectiveness in the form of test data conducted after the program with participants who took part in a general survey. The developed recommendations include psychological support measures, the creation of psycho-emotional rehabilitation programs and the implementation of educational measures aimed at the formation of stress resistance skills and constructive behavior in crisis conditions.

This work is of practical importance for psychologists, teachers and administrators of educational institutions facing problems of aggression among students, and may be useful also for further research in the field of psychology of crisis and mental health of youth in conditions of military conflict.

ВСТУП

Актуальність дослідження. Вивчення особливостей агресивної поведінки студентів під час воєнного стану в Україні є актуальним з кількох причин.По-перше, військовий стан та військові дії в Україні можуть викликати стрес, тривогу та психологічну травматизацію у молодих людей, що може вплинути на їхню поведінку, включаючи підвищення рівня агресивних проявів у поведінці.По-друге, у суспільстві виникає соціальна динаміка, тобто, військові дії в Україні можуть змінити соціальне середовище, зокрема відносини між людьми, що також може вплинути на підвищення проявів агресівної поведінки серед студентської молоді.По-третє, люди, які пережили війну або її наслідки, можуть виявляти агресивність як спосіб захисту від травматичних спогадів та емоційного стресу.Тому дослідження вибраної нами теми може допомогти зрозуміти психологічні аспекти впливу війни в Україні на молодіжну психіку та виявити можливі шляхи профілактики та корекції агресивної поведінки серед студентів.

Численні дослідники вивчали агресивну поведінку особистості в контексті різних дисциплін – таких, як психологія, соціологія та військова психологія (А. Басс, Н. Дмитрієв, К. Лоренц, Ф. Перлз, Д. Річардсон, Е. Фромм, З. Фройд та інші).

Крім того, свій внесок вивчення агресивної поведінки безпосередньо під час війни зробили наступні дослідники: А. Бандура, С. Пінкер, Ф. Зімбардо, С. Мілграм, М. Креншоу, Дж. Шей, Л. Берковіц та інші.

Мета дослідження: виявити особливості агресивної поведінки студентів ЗВО в умовах війни в Україні та скласти програму профілактики та корекції агресивної поведінки студентів.

Об'єкт дослідження: агресивна поведінка особистості.

Предмет дослідження: особливості агресивної поведінки студентів під час військових дій в Україні.

Завдання дослідження.

1. Визначити теоретичні засади вивчення агресивної поведінки особистості.

2. З'ясувати особливості навчання та взаємодії з соціумом студентів ЗВО під час військових дій в Україні.

3. Емпірично дослідити особливості агресивної поведінки студентів під час військових дій в Україні.

4. Скласти програму профілактики та корекції прояву надмірної агресівної поведінки у студентів під час військових дій в Україні.

5. Провести часткову апробацію складеної програми з профілактики та корекції надмірної агресивної поведінки студентів під час військових дій в Україні.

Гіпотеза:

1) студенти, які перебувають в умовах воєнного положення та воєнних дій в Україні, можуть мати підвищений рівень прояву агресивної поведінки;

2) розробка та апробація спеціальної програми профілактики та корекції проявів надмірної агресивної поведінки у студентів під час воєнного положення та воєнних дій в Україні приведе до зниження в них проявів агресивної поведінки.

Методи дослідження:

теоретичні методи: систематизація, аналіз, синтез, узагальнення теоретичних положень з проблеми агресивної поведінки особистості;

емпіричні методи: опитувальник Басса-Дарки "Дослідження рівня агресивності" та тест Томаса-Кілманна для визначення типів поведінки у конфлікті;

методи математичної статистики: описова та кореляційна статистика;

методи активного психологічного впливу на особистість: соціально-психологічний тренінг в контексті арт-терапії.

Теоретична значущість полягає у тому, що ми уточнили та поглибили знання про агресивність та типи поведінки у конфлікті у студентів в умовах воєнного стану в Україні.

Практична значущість полягає у тому, що ми склали програму профілактики та корекції надмірних агресивних реакцій студентів в умовах воєнного стану в Україні, яка може бути корисною для використання

психологами задля покращення емоційного стану студентів під час навчання.

Часткова апробація результатів. Було проведено 3 онлайн заняття на платформі Зум з вісьмома студентами ВНЗ, та проведено тестування після частково проведеної програми тренінгу, що підтвердило ефективність складеної програми.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Основний текст роботи викладений на 46 сторінках.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ

1.1. Агресивна поведінка як психічна властивість особистості

Існує теорія, що аналізує агресивність людини, порівнюючи її зі способами поведінки тварин. Ця концепція пояснює агресію через біологічні механізми, що допомагають виживати в умовах конкуренції з іншими істотами. Її ціль полягає в захисті себе та виявленні домінантності через перемогу або подолання супротивника. Ці погляди інтегруються у рамках етіологічної теорії агресії, яка стверджує, що людина, яка виступає захисником і забезпечує життя собі та своїм родичам, має біологічні передумови для прояву агресивності. За цим підходом прихильники етологічної теорії вважають агресивну поведінку людини вродженою реакцією, що спонтанно визначається її біологією. Ці ідеї були висвітлені у роботах К. Лоренца.

Молодий філософ із Сорбони Конрад Лоренц у останньому номері L'Arc написав про те, що філософія майбутнього буде терористичною; це не буде філософія терору, а радше терористична філософія, пов'язана з активною політикою терору.

Проте, Лоренц висловлює погляд щодо можливості контролю цієї агресії та виражає надію на розвиток виховання, що сприятиме зміцненню моральної відповідальності людей за своє майбутнє.

Але ж інші прихильники цієї теорії вважають, що навіть маючи величезне бажання вони не можуть повністю управляти своєю агресивністю, що призводить до необхідності війн, вбивств і конфліктів, які можуть в кінці кінців призвести до загибелі людства в ядерній війні.

Трохи згодом теорія фрустрації-агресії отримала найбільше визнання, оскільки вона визнає, що будь-яка фрустрація породжує внутрішній побічний ефект або мотив для прояву агресії.

Представники біхевіоризму досить ретельно досліджували поведінку, яку можна вважати агресивною, та встановили зв'язок між агресією та

фрустрацією. Фрустрація, яка може бути описана як "почуття обману" або "марне очікування", визначається як негативний стан психіки, що виникає внаслідок неможливості задовольнення певних потреб.

Цей стан виявляється у відчуттях розчарування, тривоги, роздратування та, нарешті, безнадійності, що значно підриває продуктивність. Таким чином розчарування - це певний емоційний стан, що виникає, коли зустрічаються непереборні перешкоди на шляху до досягнення бажаних цілей або задоволення деяких потреб.

Отже, будь-який прояв агресії зазвичай виникає у конкретних ситуаціях фрустрації. Існують різні типи агресії, які можуть бути прямими (фізичні конфлікти) або непрямими (глузування, критика), а також моментальними (відбуваються негайно) або відстроченими. Агресія може бути спрямована на іншу особу або на себе (самогубство, самозвинувачення). Фрустрація і агресія часто виникають як наслідок порівняння у соціумі, наприклад, коли людина має відчуття, що наче б то менше отримує, ніж інші, або коли має переконання, що її люблять менше.

Фрустрація може зростати, посилюючи або закріплюючи агресивність у людини, або викликаючи у неї відчуття неповноцінності (яке може призвести до направлення агресії на себе). В кінці кінців, це може виявитися не лише в агресивній налаштованості на того, хто спричинив фрустрацію (наприклад, якийсь сильніший чи той, хто викликав фрустрацію), але й на тих, хто слабший (навіть якщо вони не мають прямого зв'язку з фрустрацією) або тих, кого вважають ворогами.

Агресія - це процес сприйняття реальності з однієї сторони, що забарвлений негативними емоціями. Це призводить до спотвореного, необ'єктивного та неправильного розуміння подій та спонукає до поведінки, яка вважається неадекватною

1.2. Чинники та прояви агресивної поведінки

Особливості агресивної поведінки часто вказують на те, що вона може мати певну корисну мету для особи, але неефективні або неадекватні

методи можуть призвести до загострення конфліктів і погіршення ситуації. Згідно з аналізами, чим сильніша фрустрація та невротичність особистості, тим більше може бути неадекватної агресивної поведінки.

У висновку можна зазначити, що механізм фрустрації є значущим чинником, який сприяє виникненню агресивної поведінки, особливо в контексті війни. Фрустрація, викликана різноманітними перешкодами та стресовими ситуаціями, які часто супроводжують війну, може призводити до напруги та роздратування, що збільшує ймовірність вияву агресії.

Під час війни, коли існують великі непевності, загрози та потреба в конкуренції за ресурси, фрустрація може посилитися, сприяючи ескалації конфлікту та агресивних дій. Зростання фрустрації серед населення може стати причиною масової агресії та подальшого загострення конфлікту.

Необхідно зазначити, що не всі випадки агресії є результатом фрустрації. Іноді агресія може виникати через використання "позиції сили" та проявом своєї безпосередньої влади. Дослідження умов, за яких відбувається прояв агресії внаслідок фрустрації, показують важливість урахування подібностей та відмінностей між агресором і жертвою, обґрунтованості чи необґрунтованості самої агресивності та особистісних характеристик. На сьогоднішній день агресію розглядають як можливий спосіб виходу із ситуації де присутня фрустрація, але це не абсолютний наслідок.

Згідно з теорією соціального навчання, фрустрація та конфлікт можуть сприяти виникненню агресії, але це не єдині умови. Для прояву агресивної поведінки важливо мати певну схильність до неї у подібних ситуаціях. Така тенденція формується та має закріплення завдяки соціальному навчанню, яке ґрунтується на спостереженні за поведінкою тих, хто оточує і особистому досвіді.

Отже, соціальне оточення відіграє ключову роль у формуванні схильності до агресії. За словами Арнольда Басса, фрустрація є блокуванням бажаної поведінки, і він вводить поняття "атаки", як акту, що

надає організму ворожих стимулів; атака спричиняє значну агресивну реакцію, тоді як фрустрація викликає менш виразну.

Крім того, Арнольд Басс розглядає кілька факторів, які впливають на інтенсивність агресивних реакцій: частота та інтенсивність атак, фрустрацій та роздратування. Люди, які часто зазнають гнівних стимулів, мають схильність реагувати більш агресивно, ніж ті, хто рідко опиняється в подібних ситуаціях.

Розвинена звичка до агресії та атаки може ускладнити розмежування ситуацій, коли агресивна поведінка є необхідною, а коли ні; це призводить до постійної схильності людини реагувати агресивно. Культурні та субкультурні стандарти, які особа вбирає, сприяють формуванню у неї агресивності, наприклад, через викладення агресивних сцен у мультфільмах та фільмах під час дитинства та вивчення їх норм.

Характеристики темпераменту людини, такі як рівень імпульсивності, інтенсивність реагування і активність, мають важливий вплив на розвиток агресивних форм поведінки та сприяють формуванню агресивності як властивості особистості.

Бажання зберегти власну гідність, захиститися від групового тиску та вираження незалежності зазвичай породжує тенденцію до непокори, а у випадку зіткнення з опором оточуючих це може викликати прояв агресії в особи.

Басс висловлює погляд, що значущим є розрізнення видів агресивної поведінки, виходячи з дихотомії. Ця система класифікації враховує різницю між фізичною та вербальною, активною та пасивною, спрямованою та ненаправленою агресією.

Таблиця 1.1.

Види агресії по Арнольду Бассу

Тип агрессії	Приклад
Фізична - активна – пряма	Нанесення іншій людині ударів холодною зброєю, побиття чи нанесення поранення за допомогою вогнепальної зброї.
Фізична - активна – непряма	Створення міні-пасток; змови з найманим убивцею з метою знищення ворога.
Фізична - пасивна – пряма	Перешкоджння фізично іншій людині досягти своєї цілі або зайнятися бажаною роботою (наприклад, сидяча демонстрація).
Фізична - пасивна – непряма	Відмова від виконання завдань, які необхідні (наприклад, відмова звільнити територію під час сидячої демонстрації).
Вербальна - активна – пряма	Образа словами чи словесне приниження іншої людини.
Вербальна - активна - непряма	Розповсюдження злісного наклепу чи пліткування про людину.
	Відмова від розмови з іншою людиною, відмова від відповідей на запитання тощо.

Вербальна пасивна пряма Вербальна - пасивна – не пряма	Відмова давати певні словесні пояснення (наприклад, відмова висловитися на захист людини, яку піддають критиці незаслужено).

Головна мета фізичної агресії полягає у завданні болю або шкоди іншій особі. Оцінка інтенсивності агресивної поведінки може бути здійснена шляхом оцінки ймовірності того, що агресія призведе до травм та серйозності цих травм. Наприклад, стріляння в людину з близької відстані вважається більш насильницькою формою агресії, ніж просте далеке погрозливе висловлювання.

Вербальна агресія може завдавати болю та ображати, оскільки слова мають потенціал завдавати шкоду. Серед вербальної агресії варто виділити наведені нижче форми.

1. Негативні коментарі та критичні зауваження;

2. Вираження негативних емоцій, таких як лайки, прихована образа, недовіра, ненависть;

3. Висловлення думок та бажань агресивного характеру, наприклад, загрози або прокляття;

4. Використання образів;

5. Загрози, примус і здирництво;

6. Звинувачення та обвинувачення;

7. Іронічні коментарі, глузування, образливі та образливі жарти;

8. Крик та рев;

9. Агресія у мріях та фантазіях, що виявляється у словах, уявленнях, іноді у малюнках.

Пряма агресія являє собою направлений вплив на жертву, тоді як непряма агресія виявляється без прямого впливу на неї. Остання може включати в себе різноманітні форми, такі як наклеп, розповсюдження негативних відгуків або напади на об'єкти, котрі в є оточенні жертви.

Відповідно до поглядів Б. Г. Ананьєва, Т. М. Курбатова досліджує структуру агресії, виходячи з різних рівнів психологічної організації людини: індивідуальний, суб'єктно-діяльнісний та рівень індивідуальної агресії. На індивідуальному рівні агресія виявляється як захист себе, майбутніх поколінь, особистого майна та зв'язку з природними фундаментальними аспектами людської існування. Рівень суб'єктної діяльності відображається в звичайній поведінці індивіда і пов'язаний з реалізацією бажань та досягнення мети, а також відповідною реакцією на загрози. Рівень особистісної агресивності автора пов'язаний з полем мотивації, що виявляється у домінуючому становищі через агресивну поведінку та вибір засобів досягнення мети. Проте відрізнити суб'єктно-діяльнісний рівень від рівня агресивності особистості складно [26].

Урешті-решт, слід враховувати й найновішу теорію, що з'явилася нещодавно - теорію примусової сили. Її основна ідея полягає в тому, що фізичне насильство (силу примусу) використовується для досягнення певного результату, коли інші методи вже вичерпані або недоступні, наприклад, коли вичерпані можливості переконання. У даному контексті Фішбах розглядає концепцію інструментального типу агресії як засобу досягнення певної мети, де заподіяння шкоди є лише засобом для впливу. Він також вказує на ворожий характер агресії, де вчинення шкоди жертві може бути сприйняте як самоцільна дія, здійснена в рамках самої агресії.

Агресивність може виявлятися на різних рівнях, від ледве помітного до занадто сильного. Навіть у гармонійно розвиненій особистості може бути присутня певна міра агресивності.

Повна відсутність агресивності може призвести до пасивності та неспроможності приймати активну позицію в житті. З іншого боку,

перебільшений розвиток агресивності, як акцентуація, може визначати характер особистості, перетворюючи її на конфліктну та нездатну до соціальної взаємодії. У вкрай вираженому випадку це може бути патологією, яка проявляється як соціальна та клінічна агресія: агресивна поведінка втрачає свою вибіркову раціональність і стає стандартним способом реагування, виливаючись у неприпустиму ворожість, злість, жорстокість та негативізм.

Функції агресії можуть бути наступними.

1. Використання агресії як засобу досягнення певної мети;

2.Використання агресії для психологічного розрядження та заміщення заблокованих потреб;

3. Використання агресії як самостійну ціль;

4. Використання агресії як способу задоволення потреб у реалізції та ствердж.енні себе.

1.3. Особливості агресивної поведінки студентів

При аналізі будемо розглядати саме молодих людей, тобто осіб студентського віку, тому важливо зазначити вікові рамки. Розглядаючи період студентства будемо ідентифікувати його як юнацький вік. Тому важливо відзначити, що його межі юнацького віку не були чітко визначені в науковій літературі. Це питання вже зачепили такі дослідники

Г. С. Абрамова, Л. С. Виготський, П. Я. Гальперін, А. В. Запорожець, І.С. Кон тощо. На думку Г. С. Абрамової, початком юнацького віку можна вважати 18 років, кінцем – 22 роки [1].

В. В. Гінзбург у своїх дослідженнях вказує на те, що період юнацтва у хлопців може тривати від 16 до 18 років і до 22-24 років, у дівчат – від 15-16 до 18-20 років. З іншого боку, В. В. Бунака підкреслює, що рання молодість охоплює період від 17 до 20 років, а пізня молодість – від 20 до 25 років. Д. Б. Бромлів називає період з 21 до 25 років ранньою дорослістю, в той час як Д. Біррен об'єднує молодість і ранню дорослість у загальний період від 17 до 25 років. Незважаючи на різницю поглядів, вікові

проміжки, визначені вченими, узгоджуються з періодом навчання в більшості вищих навчальних закладів для більшості студентів.

У цій віковій категорії відзначається інтенсивна соціальна активність. З юридичного погляду, юнаки та дівчата набувають повноцінного членства в суспільстві. Щодо соціального розвитку, Л. С. Виготський визначає його через специфічні відносини між дітьми та соціальним середовищем, особливо актуальними у юнацькому віці через різкі зміни у способі життя та соціальних взаємин [13].

Суспільні умови вимагають вирішення питань про подальший курс життя та вибір професії, причому цей вибір має значний вплив на поведінкові стратегії. Зміна життєвого стилю, соціального статусу, групової приналежності, а також пристосування до нових колективів та умов життя може призвести до виникнення вікової кризи. Ця криза, у свою чергу, може викликати стрес та незадоволення, що в свою чергу може породити агресивну поведінку зі сторони особи.

Дослідженнями Н. В. Тарабаріної та К. Д. Шафранської було встановлено, що понад у половині випадків особи юнацького віку виявляють екстрапунітивні реакції, тоді як інтрапунітивні та імпунітивні реакції спостерігаються майже удвічі рідше. Зокрема, екстрапунітивна форма реакції, яка проявляється у вигляді агресії, характерніша для осіб які мають сильну нервову систему, в той час як інтрапунітивна реакція частіше спостерігається у тих, хто має слабку нервову систему.

Одержуючи увагу до важливості фрустрації у виникненні юнацької агресії, можна відзначити, що цей феномен пов'язаний із різними аспектами, такими як біологічні фактори та інтелект юнаків чи дівчат. Зазначаючи вплив фрустрації, слід враховувати не лише її взаємодію з біологічними аспектами, але й з інтелектуальним розвитком молоді.

Висновки до розділу 1

1. У висновку можна відзначити, що агресивна поведінка як психічна властивість особистості є складним явищем, яке можна розглядати з різних теоретичних підходів. Теорія Лоренца зосереджує увагу на природному інстинкті та еволюційних аспектах, вказуючи на важливість агресії для виживання виду. З іншого боку, біхевіористичний підхід звертає увагу на навчені властивості, вважаючи агресію результатом виховання та досвіду.

Крім того, теорія агресивності Лоренца може допомогти розуміти агресивну поведінку під час війни. Вона вказує на те, що агресія може мати глибокі еволюційні корені і є природним механізмом виживання. Під час війни цей інстинкт може зміцнюватися через стресові умови, відчуття загрози та конкуренції за ресурси.

Проте важливо пам'ятати, що агресивна поведінка під час війни не є винятковою чи необхідною. Багато факторів, таких як соціальні умови, виховання, психологічні особливості та етичні переконання, також впливають на спосіб, яким люди реагують на конфліктні ситуації.

Таким чином, хоча теорія агресивності Лоренца може пояснити деякі аспекти агресивної поведінки під час війни, важливо враховувати інші фактори, що впливають на це явище. Поглиблене розуміння агресивної поведінки під час війни вимагає комплексного підходу, який об'єднує різні теорії та аспекти людської психології та поведінки.

Зазначимо, що обидві теорії можуть взаємодіяти та пояснювати аспекти агресивної поведінки. Важливо враховувати контекст, в якому розвивається це явище, а також індивідуальні відмінності в психічній будові особистості. Для повноти розуміння агресивної поведінки необхідно розглядати інтегративний підхід, який об'єднує різноманітні фактори, що впливають на цей аспект людської поведінки.

2. У висновку можна відзначити, що механізм фрустрації виступає важливим чинником, який сприяє виникненню агресивної поведінки у

людей. Фрустрація, викликана перешкодами на шляху досягнення мети чи задоволення потреби, може породжувати напругу та емоційне напруження, які в деяких випадках виливаються в агресивні вчинки.

Проте важливо зазначити, що агресія від фрустрації не є єдиною можливою реакцією. Розуміння та вирішення причин фрустрації, а також вжиття конструктивних стратегій управління конфліктами можуть сприяти зменшенню рівня агресії та примиренню в умовах війни.

Отже, механізм фрустрації виступає важливим фактором, який пов'язаний з агресивною поведінкою в контексті війни. Розуміння цього механізму дозволяє краще розуміти динаміку конфліктів та виконувати ефективніші заходи для їх превенції та розв'язання.

Індивідуальні особливості, соціальні умови та культурні впливи також впливають на те, як людина взаємодіє з фрустрацією. Деякі особи можуть виявляти конструктивні стратегії управління фрустрацією, тоді як інші можуть обирати агресивні форми вираження.

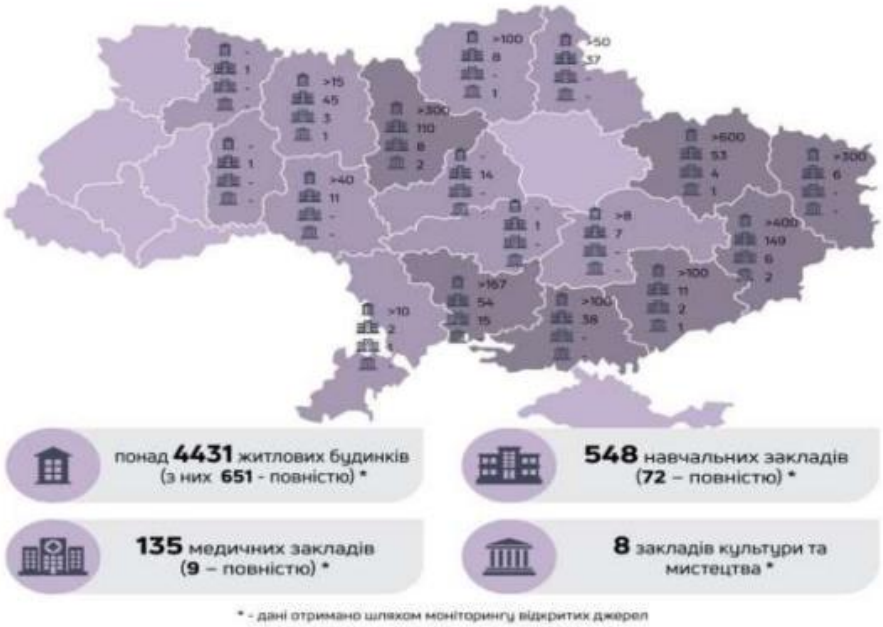
Отже, механізм фрустрації становить лише один пазл у складному мозаїчному зображенні агресивної поведінки. Щоб зрозуміти це явище повністю, необхідно розглядати фрустрацію у контексті інших факторів, що впливають на людську психіку та поведінку.

3. Крім того, беручи до уваги юнацький вік, стає очевидним, що період юності є складним для особистості, особливо з урахуванням навчання у вищих навчальних закладах. Цей віковий період характеризується активним соціальним життям та розвитком різних аспектів особистості. Під час етапу дорослішання відбувається формування світогляду, розвиток самостійності в судженнях, підвищення моральних стандартів та прагнення до самовиховання. Ці фактори можуть сприяти виникненню агресивної поведінки серед студентів. Однак важливо зауважити, що не існує однієї конкретної причини агресивної поведінки, тому дослідники визначають кілька потенційних факторів, які можуть впливати на неї.

РОЗДІЛ 2. ЕМРІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

2.1. Особливості та проблеми, пов'язані з дистанційним навчанням під час воєнного стану

Війна завжди створює стрес для людей, а особливо це відчувають підлітки та молодь, оскільки вони є найбільш вразливою частиною суспільства в період свого розвитку та соціального зростання. У цей період життя учні та студенти не лише навчаються, а й входять в групу тих, хто потребує підтримки для свого морального стану. В Україні наразі мало розвинена сфера психологічної підтримки, тому українцям важче впоратися з тяжкими емоційними станами, порівняно з іншими країнами Європи та Америки. Зниження морального стану може бути спричинене різними факторами, такими як переїзд в іншу область або країну, втрата близьких або рідних, мовний бар'єр з однолітками за кордоном, що призводить до порушення потреби у живому спілкуванні, невпевненість у майбутньому та відсутність чітких планів, а також втрата будинку, школи або університету. Це лише декілька прикладів негативного впливу воєнних подій на психологічний стан людей. Така статистика руйнування інфраструктури в Україні станом на 23 березня 2022 року є додатковим підтвердженням масштабної дестабілізації та її впливу на життя громадян.



Статистика руйнування інфраструктури в Україні

станом на 23 березня 2022

Ще одним негативним аспектом, що впливає на навчальний процес, є використання дистанційної форми навчання, яка стала актуальною ще два роки тому під час пандемії, розділивши школярів та вчителів, студентів та викладачів. Студенти та учні, які розпочали отримувати освіту в період з 2020 по 2022 рік, не мають досвіду ранкових пробуджень для вчасного приходу в школу чи університет, обмеженого візуального спілкування з викладачем або однолітками, що може впливати на їх соціальне й особистісне зростання, а також не надає можливості виробити навички самоорганізації та підготуватися до вступу в інші навчальні заклади. Крім того, дистанційна форма навчання ускладнює повноцінне засвоєння деяких предметів, таких як фізкультура, музика, мистецтво, лабораторні роботи та креслення, а також усвідомлення деяких аспектів інших предметів. Значною проблемою є також гіподинамія, спричинена малорухливістю учнів та студентів під час дистанційного навчання. Отже, війна, разом із дистанційною формою навчання, призвела до численних негативних наслідків для освітнього процесу та життя сучасних учнів і студентів [3].

Аналіз недавніх досліджень та публікацій вказує на те, що організація дистанційного навчання під час воєнного стану переважно базується на досвіді, набутому під час пандемії. Існує значна кількість наукових досліджень, присвячених цій темі, як в Україні, так і в усьому світі. Провідні освітяни вже зробили певні узагальнення щодо ефективності дистанційного навчання, виокремили його переваги та недоліки, а також обговорили напрями розвитку та адаптації до місцевих умов. Проте на сьогоднішній день відчувається дефіцит фундаментальних досліджень щодо організації дистанційного навчання в умовах воєнного конфлікту. Хоча деякі публікації звертають увагу на дистанційне навчання в екстремальних умовах, таких як робота Смірнової О. та дослідження Лі та Лалані, які показують суттєві відмінності між дистанційним навчанням в звичайних умовах і під час кризових ситуацій, таких як пандемія або воєнний стан. Інші дослідження, наприклад яке провела Черепанова Ю., вказують на те, що порівняння онлайн та офлайн освіти є недоречним, оскільки обидва методи мають свої переваги та недоліки, і їх ефективність залежить від різних факторів. Більшість наукових досліджень зосереджені на теоретичних і методологічних аспектах дистанційного навчання та його впровадженні під час пандемії, і питання організації навчання в умовах воєнного стану залишається малодослідженим.

Отже, дослідження специфіки навчання під час воєнного стану в Україні зачепає різноманітні важливі аспекти. Відзначається, що освітні заклади та їх студенти опиняються у надзвичайних умовах, які включають стресові ситуації, примусові перерви в навчанні та переселення. Політична та соціальна нестабільність може ускладнювати навчальний процес та відволікати увагу від навчання.

Важливим фактором є також вплив воєнного стану на емоційний стан студентів та рівень їх агресивності. Період війни може призводити до збільшення стресу, тривоги та як наслідок агресивності серед студентської громадськості, що може впливати на їх успішність у навчанні та загальний

психічний стан. Тому надзвичайно важливо забезпечити належну підтримку та допомогу студентам під час цих важливих та непростих періодів.

Отже, враховуючи зазначені аспекти, держава та освітні установи повинні спрямувати свої зусилля на створення умов для якісного та ефективного навчання студентів під час воєнного стану в Україні.

Розглянемо проблеми, пов'язані з дистанційним навчанням під час воєнного стану.

Однією з цих проблем є нестабільне покриття Інтернетом. Не всі вищі навчальні заклади можуть перейти на онлайн-навчання через обмежене покриття мережами або відсутність Інтернету в регіонах, де тривають бойові дії. Очевидно, що в таких регіонах організація навчання взагалі неможлива без належного Інтернет-забезпечення.

Відсутність персональних комп'ютерів. Цей недолік у суспільстві зустрічається все рідше, тому що практично у кожному будинку та офісі є комп'ютер та доступ до Інтернету. Однак, в умовах воєнного стану такі ситуації трапляються досить часто. Люди вимушені переїжджати в більш безпечні регіони. Часто вони втрачають все своє майно, тому не можуть придбати необхідну техніку. З такою ситуацію зіткнулися тисячі переселенців з зони активних бойових дій, які мають можливість продовжувати навчання тільки за наявності комп’ютерів та інтернету[7].

Часто виникають труднощі з використанням онлайн-додатків, які вищі навчальні заклади використовують для проведення дистанційних лекцій або семінарів. У зв'язку з умовами воєнного стану, навантаження на університетські веб-сайти значно збільшується, що може призводити до їхньої недоступності.

Нестача кваліфікованих кадрів є серйозною проблемою. Якщо під час пандемії виникала недостатньо кваліфікованого персоналу для переходу до онлайн-навчання, то в умовах війни та переміщень ця проблема ще загострюється. Установи вищої освіти можуть втрачати персонал через

смерть, переїзд в безпечніші регіони або через відсутність доступу до Інтернету.

Нестача часу і засобів для впровадження дистанційної роботи. Перехід до ефективного онлайн-навчання потребує значних зусиль у формі часу та різних ресурсів, таких як фінансові, інформаційні, людські тощо. Ця ініціатива також потребує підтримки від організацій та керівництва, які зацікавлені в розвитку якісної онлайн-освіти. Проте це стає досить проблематичним у воєнний час. Як вже було відзначено, навчальний процес неможливо здійснити без внутрішньої організації у закладі вищої освіти. Проте багато таких закладів не мають достатньо фінансових або людських ресурсів для організації цих процесів у віртуальному форматі.

Студенти часто не готові до викликів дистанційного навчання. Ця форма навчання вимагає від них великої самодисципліни та психологічної міцності. Умови воєнного часу ще більше підсилюють ці вимоги, оскільки студентам необхідно не лише самостійно організовувати свій навчальний процес, але й готовим бути відкритими до прийняття нової інформації. Багато студентів зазначають, що в таких екстремальних умовах навчатися важче, і потрібна велика сила волі, щоб зосередитися на самостійному вивченні матеріалу. Часто вони не мають можливості отримувати додаткові пояснення від викладачів або відповідати на питання без прямого контакту.

Однією з викликів дистанційного навчання є складність перевірки знань. Викладач не може спостерігати за тим, як студент виконує самостійні завдання, що ускладнює оцінку їхньої діяльності. Він бачить лише результат, який представлений студентом, не маючи можливості відстежити процес виконання завдання. Крім того, студенти можуть зіткнутися з нестачею спілкування з викладачем та недостатньою кількістю практичних занять.

Складність перевірки знань. Неможливість спостерігати за сумлінним виконанням самостійних завдань є однією із проблем дистанційного викладання. Викладач бачить лише результат, представлений студентом, не

маючи можливості відстежити процес виконання завдання [9]. Також студенти можуть зіткнутися з недостатністю спілкування з викладачем та нестачею практичних занять [10].

Таким чином, всі вищеперераховані проблеми, пов'язані з дистанційним навчанням, впливають на емоційний настрій студентів та їх рівень агресивності. Зміни у навчальному процесі, такі як використання відео-уроків, залучення доцільних технічних засобів та інші аспекти, можуть викликати стрес та невпевненість у студентів. Брак прямого спілкування з викладачами та одногрупниками може призвести до відчуття самотності та відчуження.

Цей емоційний стрес може призвести до збільшення рівня агресивності серед студентів. Необхідно враховувати індивідуальні особливості та потреби студентів, а також надавати їм підтримку та можливості для соціального взаємодії та вирішення емоційних проблем. Також важливо постійно адаптувати методи навчання та забезпечувати студентів необхідними ресурсами для успішного протистояння емоційному стресу та агресивним реакціям.

Отже, проблема організації дистанційного навчання в умовах воєнного конфлікту має кілька аспектів. З одного боку, виникають виклики для вищих навчальних закладів і викладачів, пов'язані з розвитком електронного навчального середовища, готовністю викладачів працювати в умовах воєнного стану у режимі онлайн, а також з розробкою електронних навчальних матеріалів, що відповідають вимогам якісного навчального процесу. З іншого боку, якість навчання залежить від рівня мотивації студентів, яка значно знижується в екстремальних умовах, а також від наявності технічних можливостей отримати освіту віддалено.

Для вирішення цих проблем воєнного часу можна взяти на увагу досвід, який Україна отримала в ході подолання пандемії. У березні 2020 року Міністерство освіти рекомендувало вищим навчальним закладам припинити заняття в аудиторіях та перевести навчання в дистанційний

формат через поширення Covid-19, маючи на меті захистити студентів та працівників від можливого зараження. Університетам довелося оперативно реагувати на ці вимоги і вирішувати безліч питань: як організувати дистанційне навчання, які технічні засоби використати, як оцінити засвоєння матеріалу студентами, як провести випускні іспити і як здійснювати набір на наступний навчальний рік. Більшість вищих навчальних закладів у короткий термін адаптували навчальні плани і перейшли до онлайн-формату для проведення занять студентів та викладачів. Це призвело до унікальної ситуації: з одного боку, десятки тисяч студентів мали спільну тему для обговорення, яка об'єднала їх, а з іншого боку, вони в перші дні стикнулися з різним рівнем досвіду щодо використання технологій для навчання. Деякі викладачі проводили лекції через Skype, інші переходили на платформу Zoom для організації відеоконференцій і так далі.

Цей досвід стає фундаментом для організації дистанційного навчання в умовах воєнного стану, який був оголошений в Україні 24 лютого 2022 року. Він сприяє викладачам та студентам, які здійснюють навчання дистанційно, у використанні ІТ-технологій для комунікації, передачі знань та контролю їх.

На сьогоднішній день існує розмаїття інструментів та продуктів, спеціально розроблених для виконання таких завдань. В умовах воєнного стану українським організаціям, що займаються навчанням, рекомендують до використання такі типи освітніх систем освітні:

1) коробкові сервіси, коли програмний продукт представляється повністю у готовому вигляді та необхідно його тільки розгорнути у відповідній установі [7];

2) SaaS-сервіси – це хмарні технології, що дозволяють розгорнути СДО на віддаленому сервісі, і в даному випадку організація не займається технічною підтримкою роботи системи [7];

3) платформи для проведення різноманітних вебінарів та конференцій, які підтримують лише конкретне коло завдань, пов'язані з можливістю обміну інформацією у різний спосіб [7].

Таблиця 2.1.

Проблеми дистанційного навчання та напрями їх вирішення для полегшення навантажень

Проблема	**Напрями вирішення**
Відсутність постійного Інтернету	Викладачі можуть записувати відеоуроки, що дозволяють студентам навчатися навіть без постійного доступу до Інтернету. Для цього можна використовувати різні платформи, такі як YouTube, Microsoft Teams та інші.
Відсутність персонального комп'ютера або його несправність	Для забезпечення студентів необхідною технікою можна використовувати інші пристрої з доступом в Інтернет, такі як планшети, смартфони тощо. Також можна залучати волонтерські організації та програми, які підтримують вищу освіту в умовах війни.
Навантаження на навчальні Інтернетресурси	Для зменшення обтяження онлайн-платформ, які працюють в реальному часі, можна створювати записи лекцій, щоб студенти могли переглядати їх у зручний для себе час.
Брак кадрів	Підвищення кваліфікації викладачів та залучення фахівців з інформаційних технологій для поліпшення онлайн-платформ, які можуть бути використані навіть тими, хто не має великого досвіду викладання.

Брак ресурсів для організації процесів	Привертання уваги посадових осіб та організацій, що мають інтерес до покращення якості освіти. Розробка програм державної підтримки.
Проблеми психологічної готовності до сприйняття інформації	Залучення психологів для проведення спеціальних сеансів зі студентами, перегляд системи мотивації, а також впровадження індивідуального підходу у навчальному процесі.
Складність з перевіркою знань	Автоматичний контроль завдань у системі дистанційного навчання, розподіл завдань між студентами, використання тестів, вправ для групової перевірки та взаємоперевірка - всі ці методи сприяють ефективній організації навчального процесу.

Отже, можна зробити висновок, що більшість проблем можуть бути вирішені лише за умови отримання підтримки від держави або від сторонніх, волонтерських організацій, які сприяють доступу до освіти. Зокрема, коли йдеться про вирішення проблем з боку інститутів, важливо звернути увагу на зміну формату представлення інформації та на контроль за засвоєнням знань.

Для вирішення цих проблем потрібно скористатися вже розробленим механізмом дистанційного навчання, який використовували вищі навчальні заклади під час пандемії COVID-19, а також врахувати особливості воєнного стану. Рекомендується застосовувати записи відео-уроків викладачів, забезпечувати студентів необхідною технікою для доступу до Інтернету, залучати волонтерські організації та програми підтримки вищої освіти в умовах війни, зменшувати навантаження на онлайн-платформи, підвищувати кваліфікацію викладачів та залучати спеціалістів з IT-сектору,

а також залучати кошти від посадових осіб та організацій, що зацікавлені в підвищенні якості освіти, змінювати систему мотивації студентів та впроваджувати автоматичний контроль завдань в онлайн-системі.

2.2. Планування експерименту дослідження агресивної поведінки під час воєнного стану. Особливості вибірки та методи дослідження.

Відповідно до мети та завдань дослідження було обстежено групу студентів віком від 19 до 21 року. Усього обстежено 20 осіб. З них 10 жінок та 10 чоловіків.

Переважна більшість обстежених представники слов'янських національностей.

В основу гіпотези дослідження було покладено теоретичні положення про особливості агресивної поведінки студентів під час воєнного стану в Україні.

Вибір методики для експериментального дослідження був обумовлений наступним:

1) завданнями дослідження;

2) надійністю, валідністю використовуваних методик;

3) врахуванням особистих особливостей піддослідних.

Для аналізу рівня агресивності ми застосували комплексну психодіагностичну методику, яка включала в себе тест К. Томаса для оцінки особистісних якостей та опитувальник Басса-Дарки. Використання опитувальника Басса-Дарки дозволило нам виявити і проаналізувати ступінь вираженості агресивних рис у досліджуваних осіб, а застосування методики К. Томаса до аналізу агресивності студентів під час війни може допомогти розкрити глибинні соціальні механізми, які лежать в основі такої поведінки, і сприяти розробці ефективних стратегій для зменшення конфліктів та підвищення миру в освітніх середовищах під час війни.

Опитувальник Басса-Дарки

Опитувальник розроблений А. Бассом та А. Дарки у 1957 р. та призначений для діагностики агресивних та ворожих реакцій.

У тесті міститься 75 тверджень, на які учасник повинен відповісти "так" або "ні". В опитувальнику, розробленому Бассом і Даркі, розрізняються різні види реакцій, які виражають агресію та ворожість.

1. Фізична агресія означає використання фізичної сили проти іншої особи.

2. Непряма агресія цілеспрямована на іншу особу за допомогою хитрості або не має конкретного об'єкта.

3. Роздратування виявляється в готовності висловлювати негативні емоції при мінімальному подразнику, такі як запальність або грубість.

4. Негативізм проявляється у протистоянні в поведінці від пасивного опору до активної боротьби проти прийнятих норм і правил.

5. Образа характеризується почуттям заздрості та ненависті до оточуючих за їхні дії, як реальні, так і уявлені.

6. Підозрілість може виявлятися від недовіри та обережності до людей до переконання, що інші люди планують завдати шкоди.

7. Вербальна агресія проявляється у вираженні негативних емоцій як через форму (крик, вереск), так і через зміст словесних висловлювань (прокляття, загрози).

8. Почуття провини виражає можливу усвідомленість особою свого можливого поганого чину та відчуття докору совісті.

Під час створення опитувальника, автори керувалися наступними принципами:

1. Кожне питання стосувалося лише однієї конкретної форми агресії.

2. Формулювання питань було спрямоване на мінімізацію впливу соціального бажання на відповіді.

За думкою авторів, агресивність може бути розглянута як характеристика особистості, що проявляється у наявності деструктивних тенденцій, переважно у відносинах між людьми. Ймовірно, деструктивний

аспект людської діяльності важливий у творчому процесі, оскільки потреби у власному розвитку природно породжують здатність до подолання перешкод і руйнування того, що заважає цьому процесу.

Агресивність характеризується якісними та кількісними показниками, як будь-яка інша властивість, вона може виявлятися в різних ступенях виразності: від майже повної відсутності до максимально вираженого рівня. Кожна особистість має свій власний рівень агресивності. Відсутність агресивності може призвести до пасивності, ухилення від відповідальності або конформізму. Занадто виражена агресивність може впливати на всі аспекти особистості, зробивши її конфліктною, неспроможною до свідомої співпраці та інших форм спілкування.

Сама по собі агресивність не завжди робить особу свідомо небезпечною. З одного боку, зв'язок між агресивністю та актами агресії може бути не таким жорстким, а з іншого, самі прояви агресії можуть не завжди мати небезпечну або неприйнятну форму. У повсякденній свідомості агресивність часто сприймається як "зловмисна активність". Однак важливо розуміти, що сама по собі деструктивна поведінка не обов'язково має "зловмисність". Те, що робить її такою, це мотиви дій та цінності, які стимулюють цю активність. Хоча зовнішні дії можуть бути схожі, мотиваційні складові можуть бути прямо протилежними.

Базуючись на цьому, можна виділити два основних типи агресивних проявів: перший - мотиваційна агресія, що є самоцінністю; другий - інструментальна агресія, яка використовується як засіб досягнення мети. Важливо зазначити, що обидва типи можуть виявлятися як у контрольованій свідомістю формі, так і в проявах, що виходять за межі свідомості, і пов'язані з емоційними реакціями, такими як гнів або ворожість.

У зарубіжних дослідженнях цей опитувальник використовується широко і підтверджується його висока вірогідність та надійність.

Важливо враховувати, що під час проведення експертизи опитувальник може бути підвернутий спотворенням, і достовірність отриманих результатів залежить від взаємної довіри між досліджуваним і психологом. Тому рекомендується використовувати опитувальник Басса-Дарки разом з іншими методиками.

Тест К. Томаса

За допомогою цього тесту можна встановити, як студенти реагують на конфлікти: чи схильні вони до змагання, чи спроможні до компромісу, чи віддають перевагу співпраці. Результати тесту можуть допомогти зрозуміти, які конкретні стратегії взаємодії вони використовують у конфліктних ситуаціях та як це впливає на їх агресивну поведінку. Такий підхід дозволяє збільшити розуміння та ефективність програм та інтервенцій, спрямованих на зниження рівня агресії серед студентів.

Основні стилі поведінки

У ситуації конфлікту співпраця можлива лише в тому випадку, якщо особа уважно враховує інтереси інших учасників конфлікту. Наполегливість виявляється, коли головна увага зосереджена на захисті власних інтересів.

Розглядаючи названі стилі поведінки, можна виокремити такі підходи до реагування в конфлікті:

1. Змагання (конкуренція) - хоча це неефективний, але досить поширений спосіб, що включає в собі бажання досягти своїх мет цілях навіть за рахунок ігнорування інтересів інших.

2. Пристосування - це відмова від власних потреб на користь інших.

3. Компроміс - це досягнення узгодження між конфліктуючими сторонами шляхом взаємних уступок.

4. Уникнення - це ухилення від активної взаємодії та ігнорування власних інтересів у конфлікті.

5. Співпраця - це альтернативний метод вирішення конфлікту, що повністю враховує інтереси обох сторін.

Тест складається з 30 пар тверджень, де випробувана особа обирає ті, що найкраще відповідають її стилю поведінки. Оцінки за кожним з аспектів агрегуються і порівнюються для визначення найбільш відповідної форми соціальної поведінки в ситуаціях конфлікту та ускладнених умовах. Отримані результати вказують на здатність особи проявляти відповідні форми поведінки в конфліктних ситуаціях.

Згідно з К. Томасом, уникнення конфлікту призводить до невдачі для обох сторін. У випадках змагання, пристосування та компромісу одна сторона може перемогти, а інша - програти, або обидві сторони можуть зазнати невдачі через укладений компроміс. Лише у ситуації співпраці обидві сторони можуть досягти успіху.

2.3. Результати емпіричного дослідження гендерних особливостей агресивної поведінки

Випробуваним було запропоновано тестові програми під час виконання яких було отримано такі результати.

Результати дослідження рівня агресивності за опитувальником Баса-Дарки представлені в таблицях і позначені наступними буквами:

Ф-фізична агресія;
ОП-опосередкована агресія;
Р-роздратованість;
Н-негативізм;
ОБ-образа;
П-підозрілість;
В-вербальна агресія;
ПП-почуття провини;

Таблиця 2.2

Результати дослідження рівня агресивності за опитувальником Баса-Дарки

х/д	Ф	х/д	ОП	х/д	Р	х/д	Н	х/д	ОБ	х/д 4	П	х/д	В	х/д	ПП
х	77	х	117	д	81	х	100	х	104	х	99	х	72	х	99
х	77	х	117	д	81	х	100	д	104	х	99	х	72	х	99
д	77	д	117	х	81	х	100	х	91	х	99	д	72	х	88
х	77	х	117	х	81	д	100	д	91	д	99	д	72	д	88
д	77	д	117	х	81	д	100	х	91	д	99	х	72	д	88
х	77	х	117	х	81	д	100	х	91	д	88	д	72	д	88
д	77	х	117	д	81	х	80	х	91	х	88	х	64	х	88
д	77	х	104	д	81	х	80	х	91	д	88	д	64	х	77
д	77	х	104	д	81	х	80	д	91	х	77	х	64	д	77
д	77	д	104	х	81	д	80	х	78	х	77	х	64	д	77
х	77	д	104	х	81	д	80	х	78	д	77	д	64	х	77
х	77	х	104	х	81	х	80	д	78	х	66	д	64	х	77
д	77	х	104	д	81	д	80	х	78	х	66	д	56	х	77
д	77	д	104	д	81	д	80	д	78	х	66	д	56	д	77
д	77	х	104	х	72	д	80	х	78	х	66	х	56	д	77
х	66	д	104	д	72	х	80	д	78	х	66	х	56	д	77
х	66	д	104	х	72	х	80	х	78	д	66	х	56	х	77
д	66	д	104	х	72	д	80	х	78	д	66	д	56	х	77
д	66	х	104	х	72	х	80	х	78	х	66	х	56	х	77
х	66	д	91	д	72	х	80	д	78	х	66	х	56	х	77
д	66	д	91	д	72	д	80	д	78	д	66	д	56	д	77
х	66	д	91	х	63	х	80	д	78	д	66	х	56	д	77
д	66	х	91	х	63	д	60	х	78	д	66	д	56	х	66
х	66	х	78	д	63	х	60	х	78	х	66	х	56	х	66
д	66	х	78	д	63	д	60	д	78	х	66	д	56	х	66
х	66	х	78	х	63	х	60	х	78	д	55	д	56	д	66
х	66	д	78	д	63	х	60	х	65	д	55	х	56	д	66
х	66	д	78	д	63	х	60	х	65	х	55	х	48	х	66
д	66	х	78	х	54	д	60	д	65	х	55	х	48	х	66
х	55	д	78	д	54	х	60	д	65	х	55	д	48	д	66
д	55	д	78	х	54	д	60	д	65	д	55	д	48	д	66
х	55	х	65	д	54	х	60	х	65	х	55	д	48	д	66
д	55	д	65	х	54	х	60	х	65	д	55	д	48	х	66
д	55	х	65	д	54	д	60	х	65	х	55	х	48	д	66
х	55	х	65	х	54	х	60	х	65	х	55	х	48	х	66
д	55	х	65	д	45	д	60	х	65	д	55	х	40	х	66

д	44	д	65	х	45	х	60	д	65	д	44	х	40	х	55
х	44	д	65	д	45	х	60	д	65	х	44	д	40	д	55
х	44	д	65	д	45	д	60	х	52	х	44	д	40	д	55
д	44	х	52	д	45	х	60	х	52	х	44	д	40	д	55
х	44	д	52	д	45	д	60	д	52	д	44	д	40	х	55
х	44	д	52	х	45	д	60	д	52	д	44	х	40	х	55
х	44	х	52	х	45	х	60	д	52	д	33	х	40	х	55
д	33	х	52	д	45	д	40	д	39	х	33	х	40	д	55
д	33	х	52	х	45	д	40	д	39	д	33	х	40	д	44
х	33	д	39	х	45	х	40	д	39	д	33	д	40	х	44
х	33	х	39	д	45	д	40	д	39	д	33	д	32	д	44
х	33	д	26	х	45	д	40	д	39	д	22	х	32	х	44
д	22	д	26	х	45	д	40	д	39	д	22	д	32	д	33
д	22	д	26	х	27	д	40	д	39	д	22	д	32	д	33
сума	2981	д	4043		3114		3420		3484		3014		2608		3399
середнє	59,62		80,86		62,28		68,4		70,0		60,28		52,16		67,98

Таблиця 2.3

Розрахунок ІА та ІВ хлопців та дівчат

	Ф серед.	ОП серед.	В серед.	сума	середнє
ІА	59,62	80,86	52,16	192,78	64,21
	П серед.	ОБ серед	сума	середнє	
ІВ	60,28	70,0	130,28	65,14	

Таблиця 2.4

Розрахунок середнього значення показників, ІА та ІВ дівчат

	Ф д	ОП д	В д	П д	ОБ д	Р д	Н д	ПП д
	77	117	72	99	104	81	100	88
	77	117	72	99	91	81	100	88
	77	104	72	88	91	81	100	88
	77	104	64	88	78	81	80	77
	77	104	64	77	78	81	80	77

	77	104	64	66	78	81	80	77
	77	104	56	66	78	81	80	77
	77	104	56	66	78	72	80	77
	66	91	56	66	78	72	80	77
	66	91	56	66	78	72	80	77
	66	91	56	66	65	63	60	66
	66	78	56	55	65	63	60	66
	66	78	56	55	65	63	60	66
	66	78	48	55	65	54	60	66
	66	78	48	55	65	54	60	66
	55	65	48	55	52	54	60	66
	55	65	40	44	52	54	60	66
	55	65	40	44	52	54	60	55
	44	65	40	44	39	45	60	55
	44	52	40	33	39	45	40	55
	44	52	40	33	39	45	40	55
	33	39	32	33	39	45	40	44
	33	39	32	33	39	45	40	44
	22	26	32	22	39	45	40	33
	22	26	32	22	39	45	40	33
середнє	59,40	77,48	50,88	57,20	63,44	62,28	65,60	65,56

ІА та ІВ дівчат

	Ф д	ОП д	В д	середнє
ІА дівчат	59,40	77,48	50,88	62,58
	П д	ОБ д	середнє	
ІВ дівчат	57,20	63,44	60,32	

Таблиця 2.5

Розрахунок середнього значення показників, ІА та ІВ хлопців

Ф х	ОП х	В х	П х	ОБ х	Р х	Н х	Пп х
77	117	72	99	104	81	100	99
77	117	72	99	91	81	100	99
77	117	72	99	91	81	100	88
77	117	64	88	91	81	80	77
77	117	64	77	91	81	80	77
77	104	64	77	91	81	80	77
66	104	56	66	78	81	80	77

66	104	56	66	78	72	80	77
66	104	56	66	78	72	80	77
66	104	56	66	78	72	80	77
66	104	56	66	78	72	80	77
66	91	56	66	78	63	60	66
66	78	56	66	78	63	60	66
66	78	56	66	78	63	60	66
55	78	48	66	78	54	60	66
55	78	48	55	78	54	60	66
55	65	48	55	78	54	60	66
44	65	48	55	65	54	60	66
44	65	40	55	65	54	60	66
44	65	40	55	65	54	60	55
44	52	40	55	65	54	60	55
44	52	40	44	65	54	60	55
33	52	40	44	65	54	60	44
33	52	40	44	65	54	40	44
33	39	32	33	52	27	40	44
58,96	84,76	52,8	65,12	76,96	64,44	69,6	69,08

ІА та ІВ хлопців

	Ф х	ОП х	В х	середнє
ІА хлопці	58,96	84,76	52,80	65,50
	П х	ОБ х	середнє	
ІВ хлопці	65,12	76,96	71,04	

Таблиця 2.6

Ранжування середніх значень показників у дівчат, у хлопців і загальне

У кого	Ф	ОП	Р	Н	ОБ	П	В	ПП
загальне	59,62	80,86	62,28	68,40	69,68	60,28	52,16	67,98
ранг	7	1	5	2	4	6	8	3
дівчата	59,40	77,48	62,28	65,60	63,44	59,40	50,88	65,56
ранг	6,5	1	5	2	4	6,5	8	3
хлопці	58,96	84,76	64,44	69,6	76,96	65,12	52,8	69,08
ранг	7	1	6	4	2	3	8	5

Наведені вище дані показують, що найвищі показники за рангами – опосередкована агресія – 77,48 у дівчат та 84,76 у чоловіків. Найнижчий за рангом – вербальна агресивність 50,88 у дівчат та 52,80 у хлопців.

Таблиця 2.7

Середнє значення індексу агресивних реакцій у дівчат і хлопців

ІА	Ф сер.	ОП сер	В сер	Середнє
загальне	59,62	80,86	52,16	64,21
дівчата	59,40	77,48	50,88	62,58
хлопці	58,96	84,76	52,80	65,50

Наведені вище дані показують, що за результатами даної методики середнє значення агресивних реакцій становить 64,21 загальне, у дівчат 62,58, а у хлопців 65,50. Із чого можно зробити висновок, що індекс агресивності має середній рівень.

Таблиця 2.8

Середнє значення індексу ворожих реакцій у дівчат і хлопців

ІВ	П сер.	ОБ сер	Середнє
загальне	60,28	69,68	64,98
дівчата	59,40	77,48	68,44
хлопці	58,96	84,76	71,86

За результатами даної методики середнє значення ворожих реакцій становить 64,98 загальне, у дівчат 50,88 у хлопців 52,8. Із чого можно зробити висновок, що індекс агресивності має також середній рівень.

В результаті аналізу таблиць та отриманих даних можна зробити висновок, що рівень агресивних та ворожих реакцій у хлопців та дівчат приблизно однаковий.

Таблиця 2.9

Зв'язок агресивиних реакцій з гендерними особливостями студентів за коефіцієнтом кореляції φ (фі)

шкали	Ф	ОП	Р	Н	ОБ	П	В	ПП
Знач.у	-0,12	0,12	0,12	0,36	0,44*	0,20	0,20	0,28
Ранг у	8	6,5	6,5	2	1	4,5	4,5	3

*- статистично значющий зв'язок р-≤0,05

Розрахунок статистичної значущості φ(фі)

$$\text{Тф} = |0{,}44| \cdot \sqrt{\frac{25 \text{ пар} - 2}{1 - 0{,}44 \cdot 0{,}44}}$$

Опосередкована О

a) 11	b) 14	a+b=25
c) 14	d) 11	c+d=25
a+b=25	c+d=25	50

$$\boldsymbol{\varphi} = \frac{bc - ad}{\sqrt{(a+c) \cdot (b+d) \cdot (c+d)}}$$

$$\boldsymbol{\varphi} = \frac{14 \cdot 14 - 11 \cdot 11}{\sqrt{(25) \cdot (25) \cdot (25)}}$$

$\boldsymbol{\varphi}$ =+0,12

Розрахунок інших показників наведений у ***Додатку Б***

У процесі вивчення способів вирішення конфліктних ситуацій за Томасом було отримано такі дані:

Таблиця 2.10

Способи вирішення конфліктних ситуацій у дівчат і хлопців

	супер		співпр.		компр		уник		пристос
х	9	х	9	д	9	х	9	д	9
х	9	х	9	д	9	х	9	д	9
х	9	х	8	д	9	х	9	д	9
х	8	х	8	д	9	х	9	д	9
х	8	х	8	д	9	х	9	д	8
х	8	х	8	д	9	д	8	д	8
х	8	х	7	д	9	д	8	д	8
х	8	х	7	д	9	д	8	д	8
х	8	д	7	х	8	д	8	д	8
х	7	д	7	х	8	д	8	д	8
х	7	д	7	х	8	д	8	д	8
х	7	д	7	д	8	х	8	д	8
х	7	д	7	д	8	х	8	х	7
д	7	х	7	д	8	х	8	х	7
д	7	х	7	д	8	х	8	х	7
д	7	х	7	д	7	х	8	х	7
х	7	х	7	д	7	х	7	х	7
х	6	д	6	д	7	х	7	х	7
х	6	д	6	д	7	х	7	д	7
х	6	д	6	х	7	х	7	д	7
д	6	д	6	х	7	х	7	д	7
д	6	д	6	х	7	х	7	д	7
д	6	д	6	х	7	д	7	д	7
д	6	д	6	х	7	д	7	д	6
д	6	д	6	х	6	д	7	д	6
х	6	х	6	х	6	д	6	д	6
х	5	х	6	х	6	д	6	д	6
х	5	х	6	х	6	д	6	д	6
д	5	х	6	х	6	д	6	х	6
д	5	х	6	х	6	д	6	х	6
д	5	х	6	д	6	д	6	х	6
д	5	х	6	д	6	д	6	х	6
д	5	х	6	д	6	х	6	х	6
х	5	х	6	д	6	х	6	х	6
х	4	д	5	д	6	х	6	х	6
д	4	д	5	х	5	х	6	д	5
д	4	д	5	х	5	х	6	х	5
д	4	д	5	х	5	д	5	х	5
д	4	д	5	х	5	д	5	х	5

д	4	д	5	х	5	д	5	х	5
х	3	х	5	х	5	д	5	х	5
х	3	х	5	х	5	д	5	х	5
д	3	х	4	х	5	д	5	д	4
д	3	х	4	д	4	д	5	д	4
д	3	д	3	д	4	х	5	х	4
д	3	д	3	д	4	х	5	х	4
д	2	д	3	д	4	х	5	х	4
д	2	д	3	х	4	х	5	х	4
д	2	х	3	х	4	д	4	х	4
д	2	х	3	х	4	д	3	х	4
	5,5		5,9		6,5		6,6		6,32

Таблиця 2.11

Способи вирішення конфліктних ситуацій у дівчат

супер.д	співпац.д	компр.д	уник.д	пристос.д
7	7	9	8	9
7	7	9	8	9
7	7	9	8	9
6	7	9	8	9
6	7	9	8	8
6	7	9	8	8
6	7	9	7	8
6	6	9	7	8
5	6	8	7	8
5	6	8	6	8
5	6	8	6	8
5	6	8	6	8
5	6	7	6	7
4	6	7	6	7
4	6	7	6	7
4	5	7	6	7
4	5	6	5	7
4	5	6	5	6
3	5	6	5	6
3	5	6	5	6
3	5	6	5	6
2	3	4	5	6
2	3	4	5	5
2	3	4	4	4
2	3	4	3	4
4,52	5,56	7,12	6,12	7,12

Таблиця 2.12

Способи вирішення конфліктних ситуацій у хлопців

супер.х	співпр.х	компр.х	уник.х	пристос.х
9	9	8	9	7
9	9	8	9	7
9	8	8	9	7
8	8	7	9	7
8	8	7	9	7
8	8	7	8	7
8	7	7	8	6
8	7	7	8	6
8	7	6	8	6
7	7	6	8	6
7	6	6	7	6
7	6	6	7	6
7	6	6	7	6
7	6	6	7	5
6	6	5	7	5
6	6	5	7	5
6	6	5	6	5
6	6	5	6	5
5	6	5	6	5
5	5	5	6	4
5	5	5	6	4
4	4	5	5	4
4	4	4	5	4
3	3	4	5	4
3	3	4	5	4
6,52	6,24	5,88	7,08	5,52

Як видно з отриманих в результаті проведеного дослідження даних, способи реагування конфліктних ситуаціях дещо різняться у чоловіків і жінок. Чоловіки більш схильні до суперництва, прагнуть уникати конфліктних ситуацій, тоді як жінки скоріше схильні пристосовуватися до них та шукати компроміси. Жінки також більш схильні до співпраці, ніж чоловіки.

За допомогою опитувальника Баса-Дарки ми виявили рівень агресивності юнаків і дівчат, а за допомогою методики К. Томаса ми розглянули які найбільш актуальні способи та відмінності у вираженні агресії в конфліктних ситуаціях. Тепер необхідно провести кореляційний аналіз даних. Він представлений у таблицях №5 та №6.

Отже, за результатами проведеного нами емпіричного дослідження можна зробити висновок про те, що гіпотеза, представлена на початку нашої роботи, яка свідчить, що студенти під час воєнного стану в Україні мають середній рівень агресивних реакцій підтверджена.

Цей висновок підкріплюється аналізом відповідей учасників опитування, які вказують на різноманітні ситуації, що викликають у них агресивну реакцію, а також на фактори, які сприяють збільшенню цього явища серед студентської громади.

Зазначеної тенденції може сприяти низка факторів, включаючи високий рівень навантаження в університеті, стресові ситуації під час навчання, конкурентне середовище, а також психосоціальні та культурні чинники. Ці результати можуть бути важливими для розробки програм та стратегій зменшення рівня агресивності серед студентів, спрямованих на покращення їхнього благополуччя та соціальної адаптації. Додаткові дослідження можуть бути корисними для глибшого розуміння причин і наслідків цього явища в університетському середовищі.

Гендерні аспекти не мають великого впливу на рівень агресивності середній бал ІА хлопців становив 65,5 а у дівчат 62,5.

Різноманітні аспекти взаємодії між особами, відомі як фактори агресії, можуть спонукати індивідів до вияву агресивних реакцій. Ці причини можуть виникати з різних джерел. Якщо у потенційного агресора деякі особливості потенційної жертви асоціюються з агресією, це може стимулювати його до агресивних дій. Також, наявність зброї або демонстрація насильства у мас-медіа може також сприяти активізації агресивної поведінки.

Нарешті, агресія може змінювати свою інтенсивність та проявлятися по-різному в залежності від аспектів ситуації, на які впливають ступінь і характер самосвідомості особистості. Коли людина усвідомлює можливі наслідки своїх дій для потенційних жертв або представників правопорядку, це відносять до поняття громадської самосвідомості; у разі, коли особа фокусується переважно на власних думках і відчуттях, це вважається приватною самосвідомістю. Кожен з цих типів самосвідомості може сприяти зниженню ймовірності вияву агресивних реакцій. На відміну, зниження рівня самосвідомості, що може бути пояснене дезінгібіцією та деіндивідуалізацією, сприяє появі агресивної поведінки.

Висновки до розділу 2

Вивчення особливостей навчання під час воєнного стану в Україні є надзвичайно важливим для розуміння впливу воєнних подій на освітній процес та психологічний стан студентів.

Результати досліджень показують, що воєнний стан може призводити до значного стресу, тривоги та агресивної поведінки серед студентської громадськості. Однак, в той же час, виявлені особливості навчання в умовах війни надають можливість розвивати стратегії адаптації, сприяють підвищенню взаємодії та підтримки між студентами та забезпечують важливі ресурси для виконання навчальних завдань.

Дослідження впливу проблем дистанційного навчання на емоційний настрій студентів та рівень агресивності вказує на комплексну природу цього явища. З одного боку, несприятливі умови, такі як технічні проблеми, відсутність прямого спілкування та непривабливість онлайн-навчання, можуть призводити до стресу, тривоги та погіршення настрою у студентів. З іншого боку, індивідуальні особливості та здатність до адаптації можуть збільшувати або зменшувати ефект цих проблем на емоційний стан.

Щодо рівня агресивності, він також може змінюватися в залежності від реакції студентів на проблеми дистанційного навчання. Негативні досвіди та виклики можуть сприяти збільшенню рівня агресивності, особливо у

випадках, коли студенти відчувають себе безпорадними або відчувають недоліки системи.

Отже, для зниження негативного впливу проблем дистанційного навчання на емоційний настрій та рівень агресивності студентів, важливо вдосконалювати технологічні та організаційні аспекти навчального процесу, а також надавати психологічну підтримку та створювати сприятливу атмосферу для студентів у віртуальному навчальному середовищі.

На основі цих висновків можна рекомендувати розробку та впровадження спеціальних програм психологічної підтримки та адаптації для студентів під час воєнного стану, а також вдосконалення освітніх методик з урахуванням контексту воєнного стану.

РОЗДІЛ 3.
ПРОГРАМА ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

3.1. Особливості роботи з агресією за допомогою арт-терапії

Арт-терапія як метод роботи з агресією почала набирати популярність і отримувати визнання наукового співтовариства наприкінці 20 століття. Одним з перших відомих випадків застосування арт-терапії для роботи з агресією було використання її в американських військових лікарнях під час Першої та Другої світових війн. Психіатри використовували малювання та інші форми художньої творчості для допомоги військовослужбовцям у вираженні їхніх емоцій, особливо агресивних та травматичних.

Пізніше, у другій половині 20 століття, арт-терапія почала використовуватися для роботи з агресією в різних клінічних та терапевтичних контекстах, таких як лікування дітей та підлітків з психічними порушеннями, реабілітація в'язнів, лікування ветеранів війни та інших груп з агресивною поведінкою.

Сьогодні арт-терапія стала широко використовуваним методом в клінічній практиці для роботи з агресією у всіх вікових групах. Вона дозволяє клієнтам експресивно виражати свої почуття, розуміти корені своєї агресії та знаходити альтернативні способи її виразу та подолання.

Арт-терапія може виявитися корисною у протистоянні агресивному способу поведінки. Ось як вона може сприяти:

1. Емоційний вираз: через малювання, рисування, або інші художні форми виразності, людина може вільно виражати свої емоції, включаючи агресію. Це дозволяє відсторонитися від внутрішньої напруги та виразити її безпечним способом.

2. Саморозуміння: через творчий процес людина може краще розуміти корені своєї агресії, виявити ті емоційні та психологічні фактори, які лежать в її основі.

3. Альтернативні способи вираження: арт-терапія навчає альтернативним способам виражати свої почуття та емоції, замість виявлення їх у вигляді агресії. Вона надає можливість знаходити конструктивніші шляхи виразу.

4. Стресове розслаблення: активності арт-терапії можуть допомагати знижувати рівень стресу та напруги, що, в свою чергу, може зменшити імпульсивність та агресивність.

5. Соціальна взаємодія: групова арт-терапія може сприяти взаєморозумінню та спільному розв'язанню конфліктів, що також допомагає знижувати агресивну поведінку.

Кілька дослідників відзначають корисність групової арт-терапії для молоді і виділяють наступні переваги цього підходу.

Групова арт-терапія дозволяє підліткам самостійно визначати, наскільки вони довіряють своїм думкам і почуттям відносно спільноти, що забезпечує їхню психологічну безпеку.

Робота у контексті арт-терапевтичної групи надає підліткам відчуття більшої автономії, що задовольняє їхню потребу у незалежності та збереженні особистісних меж.

Групова арт-терапія забезпечує можливість взаємної підтримки між підлітками.

Використання невербальної комунікації у груповій арт-терапії має велике значення для підлітків. Ця форма комунікації надає їм велику безпеку та психологічну захищеність.

Одним з досліджень, що досліджувало вплив арт-терапії на подолання агресивності, є дослідження, проведене Лісою Кін та її колегами в 2017 році. У цьому дослідженні було вивчено ефективність арт-терапії у молоді з агресивною поведінкою.

Учасниками дослідження були молоді люди з історіями агресивної поведінки. Протягом десяти тижнів їм пропонували регулярні сеанси арт-

терапії, де вони мали можливість виразити свої емоції через малювання, рисування, або інші художні форми виразності.

Після завершення програми дослідники зафіксували помітне зниження рівня агресивності учасників. Вони також зауважили поліпшення в саморегуляції емоцій та збільшення емоційної самосвідомості учасників.

Це дослідження підтверджує, що арт-терапія може бути ефективним інструментом у роботі з агресивною поведінкою, допомагаючи підліткам виражати свої емоції та знаходити альтернативні способи виразу, що призводить до зменшення рівня агресивності.

3.2. Програма занять для зниження рівня агресивності за допомогою технік арт-терапії

Для зниження рівня та ворожості агресії була складена програма розвитку, яка включає 5 зустрічей по 45 хвилин. Програма створена на базі технік арт-терапії із застосуванням вправ когнітивно-поведінкової терапії, шляхом використання ефективних стратегій та підходів можна швидко досягти покращення протягом невеликого проміжку часу.

Взаємодія в групі може стати ефективним інструментом для вирішення проблем між людьми. У груповому контексті людина може отримати нові навички спілкування, експериментувати зі своєю поведінкою та розвивати стратегії подолання труднощів в безпечному середовищі. Група може відображати аспекти суспільства в мініатюрі, дозволяючи відтворити систему взаємодій та відносин між її учасниками, що є типовими для реального життя.

Беручи участь у групових заняттях, людина може прояснити свої психологічні труднощі, розвивати навички саморозкриття та самопізнання, а також знаходити мотивацію для особистісного зростання через емоційне напруження. Отримані в результаті навички можна успішно застосовувати в житті поза групою.

Мета програми: зниження рівня ворожості та агресивності

Завдання програми:

1. ознайомити студентів з основними проявами агресивної поведінки
2. підвищити психологічний комфорт студентів
3. навчити студентів помічати, контролювати та запобігати власній агресивній поведінці

Критерії залучення учасників: програма розрахована на участь студентів ВНЗ з середнім та вищим за середній рівні агресивності.

Організація занять: Для проведення занять потрібно мати просторе приміщення з відповідним освітленням та звукоізоляцією, достатню кількість крісел для всіх учасників, розміщених у колі, з двома додатковими місцями. Програма є адаптивною для проведення в онлайн-форматі. Заняття передбачають 5 тренінгів тривалістю 45 хвилин, які проходять один раз на тиждень.

Структура занять:

1) Вступна частина, привітання;

2) Перевірка виконання домашнього завдання;

3) Теоретична частина (включає презентації, інформаційні повідомлення, дискусії та обговорення);

4) Практична частина (включає вправи з використанням когнітивно-поведінкової терапії та психоінтегрованих методик);

5) Надання зворотного зв'язку;

6) Підсумковий етап;

7) Видача домашнього завдання;

8) Завершальна процедура тренінгу.

Критерії ефективності занять. За допомогою опитувальника Баса-Дарки визначимо рівнь агресії до та після програми тренінгів. Очікуємо позитивної динаміки в сторону зниження коефіцієнту, який вказує на рівень агресивності

3.3. Часткова апробація програми

Для перевірки програми для зниження рівня агресивності та ворожості залучили 8 студентів першого-другого курсу ВНЗ. Усі заняття були адаптовані та проводилися в онлайн-форматі за допомогою платформи ZOOM, загалом було проведено 3 заняття, з розрахунком одне заняття на тиждень. Під час тренінгів учасниці ознайомились з основними способами проявленення агресивної поведінки, оволодівали навичками контролю над емоціями, а також пройшли додаткове повторне тестування після трьох занять на рівень агресивності опитувальник Баса-Дарки. За результатами діагностики індекс агресивності знизився.

За мету на першому занятті було взято ознайомлення з лекційним матеріалом, знайомство учасниць тренінгу між собою, зміцнення їх спільноти та представлення програми наступних занять. Ми використовували різноманітні методи, такі як групова та індивідуальна робота, обговорення та спільне дослідження теми. Учасниці активно приймали участь у всіх етапах роботи, виявляли відкритість до спілкування та виконання завдань. По завершенні заняття вони висловили позитивний відгук щодо нашої роботи.

Метою другого заняття було знайомство з власними емоціями, а саме проявами агресивності та навчання технікам роботи з оволодіння собою. Ми використовували різноманітні методи, включаючи роботу в групах та індивідуальну, обговорення в парах, дискусії та обмін думками. Внаслідок цього заняття учасники отримали більш глибоке розуміння власних емоцій, у тому числі агресивності і відпрацювали навички для зниження рівня агресивності.

На третьому занятті учасники поглибили знання та дізналися способи мінімізації впливу оточення. Ми використовували різноманітні методи роботи, включаючи роботу в групах, індивідуальні вправи, взаємодію в парах, дискусії, обговорення та обмін досвідом. Під час цих

занять учасниці отримали інформацію про позитивний та негативний вплив оточення, та стратегії співпраці з ним.

Таблиця 3.1

Ефективність частково застосованої програми наведена в порівняльній таблиці

	Ф	ОП	В	П	ОБ	Р	Н	ПП
	66	104	56	55	65	72	60	55
	66	104	56	55	65	72	60	55
	66	104	56	55	65	72	60	55
	66	78	48	55	65	53	60	55
	55	52	48	44	52	53	60	44
	55	52	40	44	52	45	40	44
	44	39	32	44	39	45	40	44
	22	39	32	33	39	45	40	33
середнє	55,00	71,50	46,00	53,62	55,25	57,12	52,50	48,12

AI=57,50

IB=54,43

	Ф	ОП	В	П	ОБ	Р	Н	ПП
	66	104	56	55	65	72	60	55
	66	78	48	55	65	53	60	55
	55	65	48	44	52	53	60	44
	44	65	40	44	52	53	40	44
	44	52	40	44	39	45	40	44
	44	52	32	33	39	45	40	44
	33	39	32	33	39	45	40	33
	22	39	32	33	39	45	40	33
середнє	46,75	61,75	41	42,62	48,75	51,37	47,5	44

AI=49,83

IB=45,68

Висновки до розділу 3

1. Розглянуто особливості застосування арт-терапії для роботи з студентами,які мають рівень агресії вище середнього. Розвиток навичок саморегуляції для зниження агресивності є важливим аспектом психотерапії, який сприяє клієнтам в ефективному керуванні своїми емоціями та стресом, а також сприяє підвищенню їхньої життєвої стійкості.

2. Ефективні стратегії під час арт терапії для саморегуляції та зниження рівня агресивності досягнуті за рахунок використання різних технік, такі як малювання та візуалізація, групова творчість з обміном думок, письмового вираження емоцій через журналінг, та інші. Ці методи можуть бути адаптовані до індивідуальних потреб кожного клієнта та допомогти їм розвинути ефективну стратегію саморегуляції зі зниженням рівня агресивності для управління емоційним станом у стресових ситуаціях, включаючи ситуацію воєнного стану.

3. Складено програму тренінгу для зниження рівня агресивності у студентів із показником вище середнього.

4. Проведено часткову апробацію програми зниження рівня агресивності в онлайн-форматі з 8 учасницями першого-другого курсу ВНЗ.

5. За результатами часткової апробації статистично виявлено зниження рівня агресивності, не зважаючи на скорочення програми, дистанційний формат проведення та не систематичні відвідування.

ВИСНОВКИ

У відповідності до поставлених задач за результатами проведеного дослідження можна зробити наступні висновки:

Ми проаналізували агресивність як психічну властивість особистості, розкрили важливі аспекти взаємозв'язку між внутрішніми станами людини та її здатністю адаптуватися до навколишнього середовища. Дослідження агресивності допомагає розуміти корені та прояви цієї властивості, а також виявляти шляхи подолання негативних аспектів.

Вивчення агресивності в контексті психічної властивості особистості відкриває широкий спектр факторів, які впливають на її формування та прояв. Важливо розрізняти адаптивну та дисфункціональну агресію, оскільки перша може бути корисною для самозахисту та досягнення цілей, тоді як друга може спричиняти шкоду як самому індивіду, так і його оточенню.

Висновок полягає в тому, що розуміння агресивності як психічної властивості особистості є ключовим для розробки ефективних стратегій психологічної реабілітації та підтримки. Дослідження цього питання допомагає виявити особливості, що лежать в основі агресивної поведінки, та розробити підходи до підтримки психічного здоров'я та благополуччя.

Проблема адаптації студентів до навчання в умовах воєнного стану виникає через додаткові стресори, такі як загроза для життя, втрата рідних, обмежений доступ до освіти та відсутність можливостей для спілкування. Для того щоб студенти успішно пристосувалися до навчання у таких умовах, необхідно забезпечити їм соціальну підтримку, психологічну допомогу та створити можливості для здобуття освіти, наприклад, шляхом впровадження дистанційного навчання.

1. Проведено опитавання за методикою Баса-Дарки та К.Томаса, яке виявило рівень агресивності на рівні вище середнього. Дослідження показують, що перебіг воєнного стану може викликати значний стрес, тривогу та прояви агресивної поведінки серед студентів. Проте, в той же час,

особливості навчання в умовах війни створюють можливості для розвитку стратегій адаптації, сприяють підвищенню взаємодії та підтримки між студентами та надають важливі ресурси для виконання навчальних завдань.

2. Проаналізовано можливості використання арт-терапії з метою розвитку ефективних стратегій саморегуляції студентів. Техніки арт-терапії дозволяють змінити сприйняття ситуацій небезпеки, контролювати емоційний відгук та більш усвідомлено реагувати на ситуації, які викликають агресію.

3. Складено та проведено часткову апробацію програми для зниження показників агресивності студентів з вищим за середній рівень, яка показала свою ефективність у порівняльній таблиці співставлення результатів до тренінгу та після зі зниженням коефіцієнту агресивності.

ДОДАТКИ

Додаток А

ПРОГРАМА ЗАНЯТЬ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ АГРЕСИВНОСТІ СТУДЕНТІВ

Заняття 1

Мета:представити учасникам лекційний матеріал для ознайомлення з тематикою агресії та гніву

Матеріал для лекції з профілактики гніву і агресивності:

В наш час однією зі значущих проблем є зростання рівня агресивності. Це може бути зумовлено загальною напруженістю у суспільстві, нерівновагою в психологічному стані людей та поглибленою кризою у соціальних системах. В агресивності можна відрізнити певні позитивні й негативні аспекти. Наприклад, вона може виявлятися у проявах ініціативи та активності, але також у ворожості, непокорі й агресивних виступах. Агресивна поведінка може бути джерелом для розвитку ініціативи, але також може викликати подразнивість, підозру та відчуття сором'язливості. Агресія може мати форму як індивідуальних, так і колективних дій, які можуть призвести до фізичного або психологічного травмування, а навіть до руйнування життя інших людей чи груп.

Основні вияви агресивної поведінки включають:

- Фізичну агресію, коли людина використовує фізичну силу проти інших осіб.

- Негативізм, спрямований проти керівництва або прийнятих норм і правил.

- Підозру, виражену у недовірі до інших людей на основі переконання, що вони мають намір завдати шкоди.

- Вербальну агресію, що виражається у конфліктах, обуренні або приниженні через словесні напади.

- Аутоагресію, коли агресія спрямована на самого себе, як вираз внутрішньої напруги або невдоволення.

Гнів переважно виникає тоді, коли ми не можемо впоратися з певною ситуацією. Коли наші очікування щодо світу та людей не відповідають реальності, ми намагаємось змінити обставини відповідно до своїх побажань. Проте, якщо це неможливо, ми можемо відчувати роздратування. Часто це лише погіршує наше самопочуття та настрій, і ми можемо проявляти агресію.

Питання для обговорення:

• Що, на вашу думку, призводить до прояву агресії? Можете поділитися прикладами ситуацій, де це спостерігається?

• Як ви вважаєте про наявність агресивних дітей у школі? Які, на вашу думку, можуть бути причини цього?

• Чи згодні ви з твердженням, що швидка реакція на власний гнів може допомогти зменшити рівень агресивності?

Подумайте про таку ситуацію (уявіть собі): ви зі своїми друзями університету, коли раптом один із студентів, пройшовши повз вас, випадково вас торкається, і ви потрапляєте упадок. Ви відчуваєте гнів, і реагуєте на це відповідно до своїх почуттів, але ситуація не вирішується так, як ви очікували. Наступного дня ви дізнаєтесь, що цей студент потрапив до лікарні.

Як ви вважаєте, як ця ситуація впливає на вас? Як ваше життя розвивається далі? І що зараз вам слід робити?

Давайте спробуємо вправу, яку можна назвати "замороженою фотографією". Це проста і коротка техніка. Покладіть долоню на стіл і спробуйте зігнути лише один палець, так, щоб інші м'язи залишалися спокійними. Ви відчуваєте це? Ця вправа, хоч і проста на перший погляд, вимагає тренувань. Лише через кілька років ваше тіло буде повністю спокійним, коли ви зможете згинати лише один палець. Повторіть цю вправу і спробуйте відчути, які м'язи при цьому працюють. Здатність відслідковувати рухи м'язів - це початок роботи над контролем над собою. Без сили або крику, просто спробуйте взаємодіяти зі своїм тілом. Людина, яка

контролює своє тіло, керує своїм життям, і цей контроль набагато ефективніший, ніж випадкові реакції.

Ще один трюк, який застосовують люди, що займаються бодібілдингом.

Спробуйте стиснути кулак правої руки, зігнути її в лікті та напружити біцепс. Відчули? Тепер помацайте біцепс. Він міцний? Це через те, що йому допомагали м'язи-синергісти (помічники), такі як кистьові м'язи. Тепер спробуйте напружити біцепс руки, яка висить уздовж тулуба з розпрямленою долонею. Ви відчули слабкість, чи не так? Без помічників важко. Тепер спробуйте відчути зміни у біцепсі у різних положеннях руки. Зверніть увагу на ліву руку та відслідковуйте зміни в ній.

Утримуйте напругу в правій руці протягом 3 секунд, а потім відпочиньте. Повторіть це ще раз, зберігаючи напругу протягом 5 секунд, після чого відпочиньте знову. Під час перерви прислухайтеся до свого тіла, можливо, ви помітите, що втома виявилася у несподіваному місці, наприклад, у плечі. Це може свідчити про те, що в даному моменті ваш організм сигналізує про слабке місце. Поступово, виконуючи ці вправи, ви навчитеся краще справлятися з труднощами. Головне - слухати своє тіло і реагувати на його сигнали.

Заняття 2.

Мета: стимулювання самовираження та емоційного відтворення через мистецтво, допомагаючи знизити рівень агресивності та стресу.

Назва вправи: "Емоційна експресія через абстрактне живописне творіння"

Мета: Позитивно виразити та контейнерувати внутрішні емоції, особливо агресивні чи негативні, через творчість і зосередженість на процесі малювання.

Хід виконання:

1. **Підготовка:** Створена комфортну атмосферу в приміщенні, де можна малювати без перешкод. Забезпений доступ до малюнкового приладдя (пензлі, фарби або карандаші, аркуші паперу).

2. Релаксація: Почали сеанс з короткого вправи релаксації. Запропонували учасникам зосередитися на своєму диханні, почутті тіла та м'язів, помічаючи їхні рухи та відчуття.

3. Емоційна ідентифікація: Попросили учасників подумати про емоції, які вони відчувають в даний момент. Чи є серед них агресія, роздратування або будь-які інші негативні відчуття? Не потрібно аналізувати їх, лише відчути і прийняти.

4. Творчий вираз: Коли учасники були готові, попросили їх розпочати малювати на аркуші те, що вони відчувають у момент розпочатку вправи. Не обмежували їх у виборі кольорів, форм і текстур.

5. Вільна експресія: Надали час для творчості без обмежень. Заохотили учасників виражати свої емоції через кольори, лінії, форми та текстури. Нагадали, що це їхній простір для виразу, і немає правильного чи неправильного способу малювати.

6. Рефлексія: Після завершення малюнків запросили учасників поділитися своїми враженнями. Як вони почуваються після того, як вони виразили свої емоції на папері? Чи відчули вони полегшення або зміну свого настрою?

7. Завершення: Після обговорення закінчили сеанс вправи арт-терапії короткими вправами розслаблення та підсумками сесії. Нагадали учасникам, що вони можуть завжди використовувати малювання як спосіб вираження своїх емоцій у майбутньому.

Заняття 3.

Мета: допомогти учасникам виразити свої емоції через мистецтво та зосередитися на саморегуляції, щоб знизити рівень агресивності.

Вправа 1: "Емоційна термометр"

Мета: Виявлення та вираження емоцій, саморегуляція агресивних реакцій через мистецтво.

Хід виконання:

1. Підготовка матеріалів: Роздали кожному учаснику аркуш паперу та фарби або олівці у різних кольорах.

2.Емоційне самовираження: Попросили учасників вибрати емоцію, яку вони відчувають у даний момент та яка може бути пов'язана з агресивністю (наприклад злість, роздратування, розлюченість).

3. Малювання термометра: На аркуші паперу, учасники малюють термометр зі шкалою від 0 до 10.

4. Позначення інтенсивності емоцій: Просили учасників використати кольори, щоб позначити рівень своїх емоцій на термометрі. Наприклад, червоний колір може відповідати високому рівню агресивності, а блакитний - низькому.

5. Рефлексія: Після завершення малюнка запросили учасників розглянути свої термометри та відобразити над ними назви або конкретні ситуації, що викликали їхні емоції.

6. Саморегуляція: Надали можливість учасникам придумати стратегії саморегуляції, які можуть допомогти знизити рівень агресивності, коли термометр показує високий рівень емоцій. Наприклад, глибоке дихання, медитація, фізична активність або малювання.

Вправа 2: "Відображення емоцій через мистецтво та слово"

Мета: Виявлення та вираз емоцій через мистецтво та журналінг для зниження рівня агресивності та підвищення саморегуляції.

Хід виконання:

1. Підготовка матеріалів: Роздали кожному учаснику аркуш паперу, фарби або олівці, а також щоденник / арт-журнал та ручки.

2. Емоційне самовираження через мистецтво: Попросили учасників виразити свої емоції за допомогою мистецтва. Вони створили абстрактний малюнок або колаж, використовуючи обрані матеріали.

3. Журналінг: Після завершення мистецької роботи запросили учасників записати свої враження, думки та почуття у свій журнал або щоденник. Вони відобразили свої реакції на створену роботу, виразили свої спостереження щодо власних емоцій.

4. Рефлексія: Оцінили разом із учасниками їхні мистецькі твори та записи у щоденнику. Обговорили, як вони відчувають себе після виконання цих вправ. Чи відчули вони полегшення? Чи вдалося їм заспокоїти свої емоції?

План дій: Разом з учасниками розглянули можливі стратегії саморегуляції, які можна використовувати у майбутніх ситуаціях агресивності. Вони занесли ці стратегії до своїх щоденників, щоб мати пам'ятку для майбутнього.

Примітка: використали такі стратегії саморегуляції

Глибоке дихання:

Зосередити увагу на своєму диханні. Повільно та глибоко дихати через ніс, утримувати подих на декілька секунд, а потім повільно видихати повітря через рот. Повторювати це кілька разів, щоб заспокоїти своє тіло та розум.

Медитація

Взяти кілька хвилин для медитації. Закрити очі, сконцентруватися на своєму диханні або на відчуттях у своєму тілі. Дозволити своїм думкам перетікати, не зациклюючись на них.

Фізична активність:

Зайнятися фізичною активністю, такою як прогулянка, біг або вправи. Фізична діяльність може допомогти вивести накопичену напругу та стрес і покращити настрій.

Мистецтво та творчість

Малювання, музика, писання або будь-яка інша форма творчості може бути ефективним способом виразити та розрядити агресивні емоції.

Позитивне мислення

Зосередитися на позитивних аспектах та можливих рішеннях, а не на негативних аспектах.

Соціальна підтримка

Звернутися до близьких людей або професіонала для підтримки та порад. Розмова з кимось, хто вас розуміє, може допомогти зменшити напругу та знайти рішення проблеми.

Ці стратегії можуть бути використані окремо або в комбінації, залежно від конкретної ситуації та індивідуальних потреб.

Домашнє завдання: "Рефлексія про власну поведінку"

Ваше завдання - проаналізувати свою поведінку протягом останніх днів, звертаючи увагу на позитивні та негативні аспекти. Запишіть свої враження та думки на аркуші паперу. Потім розмовте з батьками або друзями про цей процес самооцінки і поділіться своїми висновками.

Заняття 4.

Перевірка домашнього завдання (5 хв).

Мета: тренінг навичок самоконтролю та зниження агресивності (продовження).

Вправа 1 "Реакції на ситуації: невпевненість, впевненість, агресивність"

Мета: Розвиток навичок ефективної комунікації та взаємодії з оточуючими.

Хід виконання:

1. Учасники розподіляються на три мікрогрупи та отримують картки із різними ситуаціями. Кожна група повинна придумати три різні типи реакцій (впевнену, невпевнену та агресивну), які можна проявити у таких ситуаціях.

2. Кожна група представляє свої варіанти реакцій іншим групам, які намагаються відгадати, який варіант відповідає кожній ситуації.

3. Серед ситуацій можуть бути такі:

- Ви хочете піти, але одна людина продовжує діставати вас розмовою.

- Ви отримали неякісну страву в ресторані.

- Знайомий розповідає історії про вас у компанії, які вам неприємні.

4. У групах обговорюються особливості різних типів реакцій, таких як впевненість, невпевненість та агресивність.

Вправа 2 "Оцінка здатності ігнорувати зовнішні подразники"

Мета: Допомогти учасникам зрозуміти, наскільки вони ефективно можуть ігнорувати зовнішні подразники у різних ситуаціях.

Хід виконання:

1. Учасникам пропонується заповнити шкалу оцінювання, оцінюючи свою здатність ігнорувати зовнішні подразники у різних ситуаціях. Ситуації для оцінювання:

1) Вам шепочуть анекдот на вухо;

2) Книжка гучно впала зі столу;

3) Сирени, що сповіщають повітряну тривогу;

4) Хтось говорить принизливі слова щодо вас;

5) Одногрупник говорить корчить гримаси, відволікаючи вас;

6) Викладачу хтось телефонує під час лекції;

7) Сторонні звуки у сусідній кімнаті;

8) Одногрупники безперервно надсилають повідомлення у спільну групу;

9) Жартівник групи викрикує безглузду відповідь;

10) Одногрупник відволікає викладача питаннями не по темі;

11) Хтось увімкнув випадково мікрофон і ви чуєте різкі звуки.

2. Після заповнення шкали, учасники підраховують кількість набраних балів і отримують результати:

- 12 або менше балів: учасник добре вміє ігнорувати зовнішні подразники і має контроль над ситуацією.

- Від 13 до 20 балів: учасник може працювати над здатністю ігнорувати зовнішні подразники, але може це зробити, якщо намагатиметься.

- 21 бал або більше: учаснику потрібна допомога, оскільки він не може контролювати свої емоції.

Ця вправа дозволяє учасникам самооцінити свої здібності ігнорувати зовнішні подразники та виявити, як вони можуть покращити свою саморегуляцію.

Додаток В

Розрахунок статистичної значущості *φ*(фі)

$$\text{Тф} = |0{,}44| \cdot \sqrt{\frac{25\ \text{пар} - 2}{1 - 0{,}44 \cdot 0{,}44}}$$

Фізична (Ф)

bMd HMd

a) 14	b) 11	a+b=25
c) 11	d) 14	c+d=25
a+b=25	c+d=25	50

$$\boldsymbol{\varphi} = \frac{bc - ad}{\sqrt{(a+c) \cdot (b+d) \cdot (c+d)}}$$

$$\boldsymbol{\varphi} = \frac{11 \cdot 11 - 14 \cdot 14}{\sqrt{(25) \cdot (25) \cdot (25)}}$$

$\boldsymbol{\varphi}$ = - 0,12

Роздратованість Р

a) 11	b) 14	a+b=25
c) 14	d) 11	c+d=25
a+b=25	c+d=25	50

$$\boldsymbol{\varphi} = \frac{14 \cdot 14 - 11 \cdot 11}{\sqrt{(25) \cdot (25) \cdot (25)}}$$

$\boldsymbol{\varphi}$ =+0,12

Негативізм Н

a) 8	b) 17	a+b=25
c) 17	d) 8	c+d=25
a+b=25	c+d=25	50

$$\boldsymbol{\varphi} = \frac{17 \cdot 17 - 8 \cdot 8}{\sqrt{(25) \cdot (25) \cdot (25)}}$$

$\boldsymbol{\varphi}$ =0,36

Образа ОБ

a) 7	b) 18	a+b=25
c) 18	d) 7	c+d=25
a+b=25	c+d=25	50

$$\varphi = \frac{18 \cdot 18 - 7 \cdot 7}{\sqrt{(25) \cdot (25) \cdot (25)}}$$

φ =0,44

Підозрілість П

a) 10	b) 15	a+b=25
c) 15	d) 10	c+d=25
a+b=25	c+d=25	50

$$\varphi = \frac{15 \cdot 15 - 10 \cdot 10}{\sqrt{(25) \cdot (25) \cdot (25)}}$$

φ =0,2

Вербальна агресія

a) 10	b) 15	a+b=25
c) 15	d) 10	c+d=25
a+b=25	c+d=25	50

$$\varphi = \frac{15 \cdot 15 - 10 \cdot 10}{\sqrt{(25) \cdot (25) \cdot (25)}}$$

φ =0,2

Почуття провини ПП

a) 9	b) 16	a+b=25
c) 16	d) 19	c+d=25
a+b=25	c+d=25	50

$$\varphi = \frac{16 \cdot 16 - 9 \cdot 9}{\sqrt{(25) \cdot (25) \cdot (25)}}$$

φ =0,28

СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Бех І. Д. Від волі до особистості: навч. -метод. посіб. Україна: Віта. 1995. 202 с.
2. Биков В. Ю, Кухаренко В. М. Дистанційний навчальний процес. Київ: Міленіум. 2015, 254 с.
3. Бреус Ю. В., Калюжна І. П., Лебідь Н. К., Якименко А. В. Тренінг самопізнання: метод.посіб. / за ред. Міляєвої В. Р. Київ: Альфа Реклама. 2015. 82 с.
4. Войтко В.І. Психологічний словник К.: Вища школа, 2002. 294 с.
5. Гула Н. В. Саморегуляція як чинник подолання негативних психічних станів у студентському віці: автореф.дис. … канд. псих.наук: 19.00.07. – педагогічна та вікова психологія. Київ. 2014. 210 с.
6. Дроздов О. Ю. Соціально-психологічні фактори динаміки агресивної поведінки молоді: дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.05. – соціальна психологія. Чернігів, 2003. 225 с.
7. Замятіна М. В. Психологічна структура агресивності студентів ВНЗ. *Проблеми та перспективи формування національної гуманітарнотехнічної еліти*. Харків, 2012. Вип. 30–31 (34–35). С. 385–392.
8. Зюман Л. В. Школа лідерів: тренінг для лідерів шкільного самоврядування. Кременчук. 2007. 92 с.
9. Ільїна Н. М. Конфлікти в загальноосвітній школі: навч.посіб. Суми: Унів.книга, 2015. 182 с
10. Кириченко Р.В. Особливості розвитку емоційної культури студентів.
11. *Virtus: Scientific Journal.* 2016. С. 60-63.
12. Ковальчук І. А. Статеворольова соціалізація студентів як психологопедагогічна проблема. *Соціальна педагогіка: Теорія та практика*. 2004. № 2. С. 46-50.

13. Кравчук С. Л. Особливості агресивних проявів особистості в залежності від її гендерної ролі. *Психологія*. 2000. Вип. 3 (10). С. 87-92.
14. Лисенко А.Г. Популярно про агресію. Інформаційнометодичний бюлетень ЖОЦССМ «Прийди і допоможи». 2001. Випуск 4. 197 с.
15. Левченко М. Особливості соціальної адаптації здобувачів вищої освіти до освітнього процесу в умовах воєнного стану. Актуальні питання гуманітарних наук : міжвузівський зб. наук. праць молодих вчених Дрогобицького держ. пед. ун-ту імені Івана Франка. Дрогобич : Видавничий дім «Гельветика». 2022. Том 2. Вип. 52. С. 185–192.
16. Ляшин Я. Є. Копінг як вихід із ситуації конфлікту. Проблеми сучасної психології. 2016. Вип. 31. С. 156–169.
17. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч. -метод. посіб. Київ : Педагогічна думка, 2012. 112 с.
18. Новотна Г. О. Соціально-психологічна адаптація студентів до навчання в умовах воєнного стану. XIII Міжнародна науково-практична конференція науковців та студентів: тези доповідей. Дніпро, 2022. С. 144–147.
19. Огоренко В. В., Тимофєєв Р. М., Шорніков А. В. Агресивна поведінка: від теорії до практики. Український вісник психоневрології. Діагностика та лікування психічних та наркологічних розладів. 2021. Том 29, випуск 3 (108) С. 48-51.
20. Реан А.А. Агресія та агресивність особистості. *Психологічний журнал.* 2011. №5. С. 3-18.
21. Реан А.А., Трофімова Н.Б. Гендерні відмінності структури агресивності у підлітків Актуальні проблеми діяльності практичних психологів. 2011. №3. С. 6-7.
22. Ролінський В. Вікові, гендерні та індивідуальні особливості проявів насильства у поведінці неповнолітніх. *Педагогіка та психологія*. Чернівці : Вид-тво Рута. 2005. Вип. 224. С. 15–17.

23. Огоренко В. В., Тимофєєв Р. М., Шорніков А. В. Агресивна поведінка: від теорії до практики. *Український вісник психоневрології. Діагностика та лікування психічних та наркологічних розладів.* 2021. Том 29, випуск 3 (108) С. 48-51.
24. Селюкова Т. В. Особливості саморегуляції у курсантів та студентів з різним рівнем толерантності до невизначеності URL: https://cutt.ly/QJ0jjGN (дата звернення: 14.04.2024)
25. Семенюк Л.М. Психологічні особливості агресивної поведінки підлітків та умови його корекції. М. 2009. 187 с.
26. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Педагогічна психологія : навчальний посібник. Київ: ЦУЛ, 2012. 168 с.
27. Степанов О. М. Психологічна енциклопедія. Київ: Академвидав, 2006. 424 с.
28. Тимошенко В. І. Агресивна поведінка її сутність та причини. Бюлетень Міністерства юстиції України. 2015. №6(164). С. 55 – 63
29. Шебанова С. Г. Психокорекція агресивної поведінки. *Педагогіка та психологія.* 1999. № 3. С. 15–23.
30. Berndt T. Effects of sibling relationships on preschjjlers behavior at home and at school. T. Berndt, T. Bullet. *Developmental Psychology*. 1985. N. 21. P. 761–767
31. Horney R. The Nevrotic Personality of Our Time. New York. 1936. 289 p.
32. Kaufmann H. Aggression and Altruism. New York: Holt, Rinehart and Winston, 1970. P. 37–43.
33. Guetzloe E. Practical strategies for working with students who display aggression and violence. Reaching Today's Youth. 2000. 5(1) p.33-36.
34. Sharma M. K., Marimuthu P. Prevalence and Psychosocial Factors of Aggression. Indian Journal of Psychological Medicine. 2014. 43 P. 48-53
35. Thackrey, M. Therapeutics for aggression: Psychological/physical crisis intervention. Human Sciences Press. New York. 1987.

36. Tips on Addressing Student Aggression. Social-Emotional Development blog series. 2016.