

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна
академія»
Кафедра практичної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

бакалавра

на тему

«Агресія, як фактор соціально-психологічної адаптації студентів в
стресових умовах»

Виконала: студентка 4 курсу, групи ДМП
ПС 21 1

спеціальності: 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

_____/Катерина КУРАКСІНА
(підпис) (ім'я та прізвище)

Керівник _____ / Олена ФАЛЬОВА
(підпис) (ім'я та прізвище)

Рецензент _____ / Наталія БРЮХАНОВА
(підпис) (ім'я та прізвище)

«До захисту допущено»

Завідувач кафедри ____/ Наталія КУЧРЕНКО
(підпис) (ім'я та прізвище)

Секретар ЕК _____/Маргарита
МИХАЙЛЕНКО

(підпис) (ім'я та прізвище)

Харків-2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»

Кафедра практичної психології

Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Практична психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____ **Н.С. КУЧЕРЕНКО**

(підпис ініціали, прізвище)

«___» _____ 2025р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

_____ Кураксіна Катерина Русланівна _____

(прізвище, ім'я, по батькові студента)

1. Тема «Агресія, як фактор соціально-психологічної адаптації студентів в стресових умовах»

Керівник роботи: Фальова Олена Євгенівна _____,

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом по університету від “___” _____ 2025 року № ___

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Перелік питань, які потрібно розробити ___

1) Провести теоритичний аналіз

2) Провести емпіричний аналіз

3) Провести кореляційний аналіз

4) Сформувати психокорекційну програму та надати рекомендації

4. План роботи

№ з/п	Назви етапів роботи
1	Робота з літературними джерелами, написання теоретичної частини роботи.
2	Підбір психодіагностичних методик та проведення дослідження.
3	Математико – статистична обробка даних дослідження. Опис експериментальних даних дослідження.
4	Оформлення висновків та рекомендацій.
5	Підготовка та подання дипломної роботи до захисту (здача дипломної роботи на перевірку керівникові; виправлення зроблених зауважень; здача остаточного варіанту роботи; отримання відгуку та рецензії; підготовка до виступу).

5. Дата видачі завдання _____

Студент

(підпис)

__К.Р. Кураксіна_____

(ініціали, прізвище)

Керівник роботи

(підпис)

__О. Є. Фальова_____

(ініціали, прізвище)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота містить: Дві таблиці, сім малюнки.

Об'єкт: Соціально-психологічна адаптація студентів.

Предмет: Агресія, як фактор соціально-психологічної адаптації студентів в стресових умовах.

Мета дослідження: Визначити взаємозв'язок агресії та соціально психологічної адаптації студентів в стресових умовах.

Основні задачі дослідження: 1. Визначити особливості характеристики студентського віку. 2. Провести теоретичний аналіз психологічної літератури щодо проблеми соціально-психологічної адаптації студентів та взаємозв'язку з агресією. 3. Емпірично дослідити соціально-психологічну адаптацію студентів в стресових умовах та рівень агресії. 4. Розробити практичні рекомендації з метою покращення соціально-психологічної адаптації студентів в стресових умовах.

Практична значущість дослідження: Практична значущість роботи полягає в тому, що результати дослідження можуть бути корисними для розробки програм адаптації для студентів, які допомагають знижувати рівень стресу, покращувати психологічний комфорт та підвищувати рівень їхньої соціальної активності. У зв'язку з цим важливо продовжувати дослідження механізмів адаптації в контексті нових соціальних умов та змін в освітньому середовищі, що дозволить створити умови для успішного розвитку молоді в період студентського віку.

Ключові слова: соціальна адаптація, психологічна адаптація, студент-психолог, агресія, стресові умови.

ABSTRACT

Thesis includes: Two tables, seven figures.

Object: Socio-psychological adaptation of students.

Subject: Aggression as a factor in the socio-psychological adaptation of students under stressful conditions.

Research aim: To determine the relationship between aggression and students' socio-psychological adaptation under stressful conditions.

Main research objectives: 1. To identify the specific characteristics of student age. 2. To conduct a theoretical analysis of psychological literature on the issue of socio-psychological adaptation of students and its relationship with aggression. 3. To empirically study the socio-psychological adaptation of students under stressful conditions and their level of aggression. 4. To develop practical recommendations aimed at improving students' socio-psychological adaptation in stressful conditions.

Practical significance of the study: The practical significance of this study lies in the fact that its results can be useful for developing student adaptation programs aimed at reducing stress levels, improving psychological comfort, and increasing social activity. In this regard, it is important to continue researching adaptation mechanisms in the context of new social conditions and changes in the educational environment, which will help create favorable conditions for the successful development of young people during their student years.

Keywords: social adaptation, psychological adaptation, psychology student, aggression, stressful conditions.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1 Теоретичні підходи до вивчення агресії та її впливу на соціально-психологічну адаптацію студентів.....	11
1.1 Характеристика студентського віку.....	11
1.2 Соціальна-психологічна адаптація студентів.....	14
1.3 Агресія як фактор соціально-психологічної адаптації студентів в стресових умовах	19
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	23
РОЗДІЛ 2 АНАЛІЗ ДАНИХ ТА ІНТЕРПРИТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	26
2.1 Структура та методи дослідження.....	26
2.2 Аналіз та оцінка результатів дослідження	30
2.3 Взаємозв'язок агресії та соціально психологічної адаптації та практичні рекомендації щодо подолання агресії та корекції емоційних станів.....	43
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2.....	50
ВИСНОВКИ.....	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	57

ВСТУП

Актуальність дослідження обумовлена значним соціокультурним та науковим інтересом, оскільки ця проблема охоплює ключові аспекти розвитку студентів впливаючи на їхнє фізичне та психічне здоров'я, а також на соціальні взаємини. Взаємозв'язок між агресивністю та адаптацією набуває особливої важливості в контексті зростання психосоціальних ризиків у сучасному світі. Студенти часто стикаються зі стресовими ситуаціями, конфліктами та негативними впливами, що може призводити до проявів агресивної поведінки. Юнацький вік є критичним періодом становлення особистості, коли особливо загострюються проблеми адаптації до соціального середовища. Саме в цей час студенти стикаються з новими викликами: необхідністю самостійного прийняття рішень, новими соціальними ролями та відповідальністю за власне майбутнє. Труднощі адаптації можуть призводити до підвищеної тривожності, конфліктності та проявів агресивної поведінки.

Агресія може виступати як форма психологічного захисту особистості в кризових ситуаціях. Згідно з дослідженням Н.Д. Володарської та О.О. Когут, агресивна поведінка може бути реакцією на стресові обставини, служачи механізмом самозахисту та адаптації до нових умов. У студентському середовищі агресія може проявлятися як відповідь на навчальні навантаження, міжособистісні конфлікти та інші стресори, що впливають на соціально-психологічну адаптацію [7].

І хоча такі вчені, як: В.С Конончук, О.Є Фальова, Д.В. Чернілевський Д.В., М.І. Томчук, М.М Мельник [10] [18] [20] [11], вже проводили ґрунтовні дослідження проблем агресії, соціальної адаптації та емоційних станів, їхні роботи в основному базуються на теоретичних засадах та емпіричних даних попередніх десятиліть. У сучасних реаліях України, що характеризуються глибокими соціальними трансформаціями, воєнними діями, кризами та високим рівнем стресу в суспільстві, ці дослідження

втрачають актуальність і не охоплюють усіх аспектів зазначених проблем. Тому виникає необхідність у переосмисленні й подальшому вивченні цих питань з урахуванням нових викликів, які постали перед українським суспільством.

Таким чином, дослідження агресії як фактора соціально-психологічної адаптації студентів у стресових ситуаціях є надзвичайно актуальним. Розуміння механізмів виникнення агресивної поведінки та розробка стратегій підвищення адаптивності студентів сприятимуть покращенню психічного здоров'я молоді та гармонізації соціальних відносин у студентському середовищі.

Об'єкт: Соціально-психологічна адаптація студентів.

Предмет: Агресія, як фактор соціально-психологічної адаптації студентів в стресових умовах.

Мета дослідження: Визначити взаємозв'язок агресії та соціально-психологічної адаптації студентів в стресових умовах.

Завдання дослідження:

1. Визначити особливості характеристики студентського віку
2. Провести теоретичний аналіз психологічної літератури щодо проблеми соціально-психологічної адаптації студентів та взаємозв'язку з агресією.
3. Емпірично дослідити соціально-психологічної адаптації студентів в стресових умовах та рівень агресії.
4. Розробити практичні рекомендації з метою покращення соціально-психологічної адаптації студентів в стресових умовах.

Методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз літератури за тематикою дослідження.
2. Емпіричне дослідження за допомогою таких тестових методик як: Опитувальник Басса-Даркі (Buss-Durkee Hostility Inventory, BDHI), Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих), Опитувальник реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна та Методика діагностики

соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд)

3. Аналіз отриманих емпіричних даних з використанням статистичних методів обробки даних, кореляційний аналіз, коефіцієнт кореляції Пірсона.

Експериментальна база: Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна навчального-наукового інституту «Українська інженерно-педагогічна академія».

Характеристика групи досліджуваних: 22 студенти 1–4 курсів спеціальності 053 «Психологія».

Наукова новизна одержаних результатів: Проаналізовано взаємозв'язок між рівнем агресивності та соціально-психологічною адаптацією студентів у стресових умовах. Розглянуто особливості впливу агресії на показники емоційного комфорту, самоприйняття, рівень тривожності та інші складові адаптаційних механізмів студентів. Виявлено, що підвищений рівень агресії у студентів може бути пов'язаний як із внутрішніми (тривожність, низький самоконтроль), так і з зовнішніми чинниками (стресові ситуації, зміни соціального середовища). Досліджено, що надмірно високий рівень адаптації в окремих випадках може маскувати внутрішню напругу та потребує додаткової психологічної діагностики.

Практичне значення одержаних результатів: Результати дослідження можуть бути використані в практичній діяльності психологів вищих навчальних закладів для виявлення студентів групи ризику щодо дезадаптації та агресивної поведінки. Запропоновано комплекс вже відомих психодіагностичних методик, як інструмент для ефективної оцінки рівня адаптації, тривожності, стресу та агресії. Розроблено практичні рекомендації щодо зниження рівня агресії та підвищення рівня соціально-психологічної адаптації студентів. Матеріали дослідження можуть бути впроваджені у тренінгові програми з розвитку емоційного інтелекту, стресостійкості та саморегуляції у студентів. Отримані емпіричні дані

можуть слугувати базою для подальших досліджень у сфері студентської адаптації та профілактики деструктивної поведінки.

Ключові слова: соціальна адаптація, психологічна адаптація, студент-психолог, агресія, стресові умови.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРИТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ АГРЕСІЇ ТА ЇЇ ВПЛИВУ НА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНУ АДАПТАЦІЮ СТУДЕНТІВ

1.1 Характеристика студентського віку

Студентський вік є унікальним та надзвичайно важливим періодом у житті людини, адже саме в цей час створюються найбільш сприятливі умови для її психологічного, біологічного та соціального розвитку. Юнацький вік характеризується високою пластичністю психіки, що сприяє інтенсивному інтелектуальному дозріванню, формуванню навичок самостійного мислення та критичного аналізу навколишнього світу.

У цей період відбувається системне становлення особистості, закладаються фундаментальні світоглядні орієнтири, морально-етичні цінності та смислові засади подальшого життя.

Як вважають Д.В. Чернілевський та М.І. Томчук [20], важливими аспектами цього процесу є:

1) Розвиток самосвідомості – студент починає глибше усвідомлювати власну особистість, формує цілісне уявлення про себе, оцінює свої інтелектуальні, моральні, вольові якості, а також свої фізичні характеристики. Це дозволяє йому визначати сильні та слабкі сторони, що, у свою чергу, стимулює прагнення до самовдосконалення та самовиховання.

2) Формування власного світогляду та переконань – юнацький вік є періодом активного пошуку істини та розбудови власної системи цінностей. Студент осмислює філософські та життєві концепції, розширює кругозір, випрацьовує індивідуальні переконання, які він прагне реалізовувати через власну діяльність.

3) Критичне осмислення дійсності та самоствердження – юнаки та дівчата в цей час прагнуть незалежності, оригінальності, формують власні думки щодо сенсу життя, кохання, щастя, політики тощо. Вони не лише

засвоюють знання, а й намагаються піддавати їх аналізу, виробляючи унікальні погляди та ідеї [20].

Особливу роль у студентському віці відіграє процес самовизначення особистості. Юнацький вік є природним етапом глибоких змін у самосприйнятті, формуванні власного світогляду та усвідомленні свого місця у соціумі. Саме в цей період людина починає ширше «бачити» горизонти власного розвитку, розмірковувати над своєю особистістю, стосунками з іншими та своєю роллю у суспільстві. Виникають ключові питання: «Хто я у цьому світі?», «Яким я бачу себе зараз і в майбутньому?», «Яка моя взаємодія зі світом та іншими людьми?» [1].

Юнаки та дівчата активно переосмислюють своє життя, аналізують попередній досвід, вносять корективи у власні уявлення та пріоритети, вибудовують нові стратегії майбутнього. За визначенням В.Б Синякової:

Самовизначення – це складний і багатогранний процес, що включає усвідомлення власних здібностей, особливостей, можливостей, а також формування індивідуальних критеріїв самооцінки. Воно передбачає вибір життєвої позиції, визначення напрямків особистісного та професійного розвитку, побудову перспектив самореалізації. Важливою частиною цього етапу є перехід від звичної ролі учня до прийняття більш складних і соціально значущих ролей, що вимагають відповідальності, самостійності та усвідомленого прийняття рішень [15].

Також важливо зазначити, що в підлітковому віці, коли молодь готується до вступу у вищі навчальні заклади, вони очікують нового рівня освіти, що вимагає не лише інтелектуальної, а й соціально-психологічної адаптації. Перехід до навчання у ВНЗ супроводжується зміною звичного середовища, новими академічними викликами, підвищеним рівнем відповідальності та необхідністю вибудовувати нові соціальні зв'язки.

Ці фактори можуть стати причиною стресу, емоційної напруги та психологічного дискомфорту, особливо у студентів, які мають недостатній рівень адаптаційних механізмів. Саме тому важливо не лише вчасно

виявляти групи ризику, які можуть зіткнутися з труднощами під час адаптації у вищі, а й створювати сприятливі умови для підтримки їхнього психологічного благополуччя. Психологічний супровід навчального процесу відіграє ключову роль у формуванні стійкої, гармонійної особистості студента, допомагаючи йому справлятися зі стресовими ситуаціями, розвивати стратегії подолання труднощів та ефективно взаємодіяти з навчальним і соціальним середовищем.

І. О. Філенко досліджує вплив навчального процесу на функціональний стан студентів, зокрема прояви несприятливих станів, що виникають у них під час навчання. Він аналізує особливості адаптації студентської молоді до освітнього середовища та виокремлює групи ризику, які відрізняються рівнем здатності до адаптації. Також учений розглядає психологічний супровід навчального процесу як ключовий чинник розвитку та вдосконалення гармонійної особистості студента [18].

У студентському віці молодь активно прагне до самореалізації, однак цей процес супроводжується низкою труднощів. Внутрішні бар'єри, такі як невпевненість у собі, страх невдачі та криза самоідентичності, ускладнюють вибір професійного шляху та визначення життєвих пріоритетів. Зовнішні фактори, зокрема соціально-економічна нестабільність, високі вимоги ринку праці та суспільний тиск, також впливають на можливості самовираження студентів.

Важливу роль у цьому процесі відіграє соціальне середовище, яке може як підтримувати, так і гальмувати розвиток особистості. Участь у студентських організаціях, громадських та волонтерських проєктах сприяє формуванню ключових компетенцій, тоді як відсутність підтримки може призводити до втрати мотивації [15].

Самореалізація є однією з найважливіших соціально активних потреб людини, яка прагне максимально розкрити свої таланти, здібності та особистісний потенціал. Завдяки цьому процесу індивід не лише усвідомлює сенс власного життя, а й глибше пізнає сутність свого «Я».

Самореалізація допомагає людині визначати життєві цілі, формувати стратегії їх досягнення, що значною мірою впливає на її подальший життєвий шлях. Вона сприяє духовному розвитку особистості, формує такі важливі риси, як працелюбність, наполегливість, рішучість, відповідальність і креативність. Досягнення самореалізації забезпечує успішність людини, її гнучкість, здатність швидко адаптуватися до змін та сприймати інновації, що є ознакою соціальної зрілості.

Психолого-педагогічні дослідження свідчать, що студентський період є найбільш сприятливим для процесу самореалізації, особливо позанавчальній діяльності. Це зумовлено характерними для цього віку особливостями: активним формуванням самосвідомості, світогляду, пошуками особистого ідеалу, прагненням до самоствердження, незалежності та самовираження. Студенти перебувають у перехідному етапі від романтичних уявлень про життя до його реалій, вони активно шукають своє покликання, визначаються з майбутньою професією, прагнуть до працевлаштування та створення сім'ї.

Особливості самореалізації студентів значною мірою визначаються сучасними соціальними умовами, в яких відбувається перегляд традиційних цінностей та формування нового соціального досвіду. Це, своєю чергою, може спричиняти суперечливі тенденції у їхній самосвідомості та поведінці. Як зазначає Л. Орбан-Лембрик, у студентському середовищі існують різні моделі самореалізації, що відображають особистісні пріоритети молоді. Для багатьох студентів основними життєвими орієнтирами є пошук себе, прагнення бути гідною людиною, досягнення матеріального благополуччя тощо [9].

1.2 Соціально-психологічна адаптація студентів

Соціально-психологічна діяльність особистості є складним багаторівневим явищем, що охоплює як індивідуальні риси людини, так і її

соціальну позицію. У контексті адаптації особливо актуальним є питання взаємозв'язку між умовами соціального існування індивіда та його унікальністю, а також між нормативністю, соціальною заданістю ролевої поведінки та ставленням до неї самого суб'єкта. Дослідження закономірностей соціально-психологічної адаптації як процесу інтеграції особистості в суспільне середовище шляхом подолання суперечностей між прагненням до злиття із соціумом і потребою у самовизначенні та вираженні власної індивідуальності здійснюється в межах ширшої проблематики взаємодії особистості та суспільства [4].

Соціальна адаптація є безперервним процесом реагування на зміни, що відбуваються в житті людини і може розглядатися як безперервний комунікативний процес, у якому люди, що пристосовуються одне до одного, виробляють нові способи взаємодії з різними структурними елементами соціального середовища. При цьому метою соціальної адаптації є інтегрування особистості в сформовану систему соціальних відносин, що передбачає продукування стереотипів поведінки, які відбивають систему цінностей і норм, визначають поведінку в конкретній соціальній групі, а також здобуття, закріплення і розвиток умінь і навичок міжособистісного спілкування [12].

Соціальна адаптація – одна з умов розвитку індивідуальності. Наявність стійких рис індивідуальності може слугувати одним з показників успішності адаптаційного процесу, зокрема на внутрішньо особистому рівні. Проте у певних випадках саме індивідуальність може перешкоджати адаптації особистості в тій або іншій групі, тому одного цього показника недостатньо. Важливу роль тут відіграють механізми твердження та теорії розвитку індивідуальності в соціальному середовищі, в окремому колективі або групі.

Г.О. Балл виділяє два основних підходи до розуміння адаптації:

- широкий (пристосування організму в довкіллі, спрямоване на збереження гомеостазу);

- вузький (підкорення індивіда середовищу, що практично від нього не залежить, при цьому середовище трактується як безпосереднє оточення) [2].

Психологічна адаптація розглядається як один із ключових механізмів і важлива умова процесу соціалізації. Л. С. Виготський (1983) трактував її як спосіб включення людини в нові соціальні умови та формування її ставлення до суспільного середовища. На його думку, вищі психічні функції спочатку виникають у безпосередній взаємодії людини з дорослими, а згодом інтегруються в її свідомість. У цьому контексті відбувається інтеріоризація соціальних норм і цінностей: у процесі взаємодії з дорослими студент засвоює ті моделі поведінки, які сприяють переходу зовнішніх вимог до внутрішньої регуляції її діяльності. Це, у свою чергу, веде до розвитку нових особистісних якостей, які стають психологічними інструментами для вдосконалення її поведінкових стратегій і досягнення вищого рівня соціалізації [16].

Соціально-психологічна адаптація студентів є важливим процесом, що забезпечує їх успішну інтеграцію в нове освітнє середовище та сприяє ефективному навчальному процесу [8]. Цей процес включає пристосування до нових соціальних ролей, норм та цінностей, а також встановлення конструктивних взаємин з однолітками та викладачами [19].

Основні аспекти соціально-психологічної адаптації студентів:

1. Соціальна адаптація: освоєння нової соціальної ролі студента, прийняття норм і цінностей академічного середовища, а також активна участь у соціальному житті закладу вищої освіти [3].
2. Психологічна адаптація: досягнення емоційного комфорту, пов'язаного з навчанням, розвиток стресостійкості та впевненості у власних силах [6].
3. Дидактична адаптація: пристосування до нових форм і методів навчання, розвиток навичок самостійної роботи та ефективного управління часом [8].

Особливості адаптації студентського віку

1. Соціальні особливості адаптації студентів:

- Зміна соціального оточення: Перехід до нового навчального закладу вимагає встановлення нових соціальних зв'язків з однолітками та викладачами, що є одним із ключових викликів адаптаційного процесу, за словами О. О. Сербіна [14].
- Самостійність у прийнятті рішень: Студенти вперше стикаються з необхідністю самостійно приймати важливі рішення, що сприяє розвитку їхньої автономії що підтверджено дослідженнями І.В. Борисенка [5].
- Потреба в підтримці: Незважаючи на прагнення до самостійності, підтримка з боку сім'ї та друзів залишається важливою для успішної адаптації, як показують роботи П. І. Тимощука [17].
- Рольовий конфлікт: Поєднання ролей студента, друга та інших соціальних ролей може призводити до внутрішніх конфліктів, що особливо помітно серед студентів першого курсу, згідно з дослідженнями В. В. Мельника [11].

2. Психологічні особливості адаптації

- Формування ідентичності: Студентський період характеризується активним пошуком себе та свого місця в суспільстві як зазначає Л. В. Конончук [10].
- Емоційні коливання: Підвищене навчальне навантаження та нові обставини можуть викликати стрес та емоційну нестабільність що підтверджено в дослідженнях адаптації студентів до умов вищої освіти О. О. Сербіна [14].
- Розвиток критичного мислення: Студенти починають глибше аналізувати інформацію та формувати власні погляди, що є частиною їхнього когнітивного розвитку згідно з дослідженнями І.В. Борисенка [5].

- Проблеми мотивації: Труднощі у визначенні пріоритетів та самоорганізації можуть негативно впливати на навчальний процес, що доведено в аналізі соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників П. І. Тимощука [17].

3. Освітні аспекти адаптації, за дослідженнями В.В Мельника, Л.В. Конончука та О.О. Сербіна.

- Перехід до самостійного навчання: Необхідність самостійного планування та організації навчального процесу викликає значні труднощі у студентів першого курсу [11].
- Зміна методів навчання: Нові форми занять та оцінювання вимагають адаптації до інших підходів у навчанні, що підтверджено у дослідженні адаптаційних механізмів студентів [10].
- Академічні труднощі: Збільшення обсягу та складності навчального матеріалу може призводити до зниження успішності, особливо серед студентів, які не мають сформованих навичок тайм-менеджменту [14].

Фактори, що впливають на адаптацію студентів, що були досліджені в роботах І. В. Борисенка, П. І. Тимощука, В. В. Мельника, Л. В. Конончук:

- Індивідуально-психологічні особливості: рівень самооцінки, мотивація до навчання, комунікативні здібності та рівень соціального інтелекту [5].
- Соціальне середовище: підтримка з боку родини, однолітків, викладачів та адміністрації закладу освіти [17].
- Організація навчального процесу: чіткість та прозорість вимог, доступність навчальних матеріалів, наявність системи наставництва та адаптаційних програм для першокурсників [11].
- Економічні умови: Матеріальне становище студента може впливати на рівень стресу та здатність до адаптації [10].

Рекомендації для покращення адаптації студентів, які були показані в роботах О. О. Сербіна, І. В. Борисенка, П. І. Тимощука, В. В. Мельника [14; 5; 17; 11] :

- Розвиток навичок самостійного навчання: навчання студентів ефективним методам роботи з підручниками, науковими джерелами та розвитку критичного мислення.
- Підтримка комунікативних навичок: організація тренінгів та семінарів, спрямованих на розвиток навичок спілкування та командної роботи.
- Психологічна підтримка: надання консультаційних послуг, проведення групових занять з психологічної підтримки та управління стресом.
- Організація соціальних заходів: створення умов для неформального спілкування студентів через культурні, спортивні та інші позанавчальні заходи.

Успішна соціально-психологічна адаптація студентів є ключовою передумовою їх академічних досягнень та особистісного розвитку, що вимагає комплексного підходу з боку як самих студентів, так і освітніх установ [19].

1.3 Агресія як фактор соціально-психологічної адаптації студентів в стресових умовах

Адаптація студентів до навчального середовища є складним і багатофакторним процесом, який включає психологічні, соціальні та емоційні аспекти. Одним із ключових чинників, що впливають на соціально-психологічну адаптацію, є агресія. Вона може як перешкоджати процесу адаптації, так і бути механізмом подолання стресу [23].

Агресія визначається як будь-яка поведінка, спрямована на завдання шкоди іншим людям чи об'єктам. У психології виділяють кілька основних видів агресії, які були зазначені в роботах Ірини Брату:

- Фізична агресія – прояви насильства, такі як удари або руйнування майна.
- Вербальна агресія – образи, погрози або саркастичні коментарі.
- Непряма агресія – соціальна ізоляція іншої особи, розповсюдження чуток.
- Аутоагресія – спрямована на себе, проявляється у самопошкодженні або деструктивних звичках [24].

Вплив стресових умов на агресію серед студентів

Студентський період життя супроводжується значними змінами та викликами, які можуть викликати високий рівень стресу. В умовах нестабільності та інтенсивних навантажень стрес може проявлятися через різні емоційні та поведінкові реакції, зокрема агресію. Важливо розглядати фактори, які сприяють стресу та можуть посилювати агресивні прояви серед студентів.

Основні фактори стресу

- Академічний тиск – велика кількість навчального матеріалу, іспити та дедлайни, згідно з дослідженням А.В. Клаусіуса створюють значне психологічне навантаження. Невпевненість у власних силах, страх перед невдачею та очікування високих результатів можуть спричиняти фрустрацію та агресію [22].
- Соціальна адаптація – необхідність налагодження нових соціальних контактів, адаптація до життя у гуртожитку чи новому місті може викликати стрес. Відсутність знайомого кола спілкування, складнощі у взаємодії з новими людьми, відчуття самотності або неприйняття у групі можуть сприяти агресивній поведінці, як зазначає психолог О.О. Герасимчук. Такі труднощі особливо виражені у студентів, які

змінити місце проживання через війну або економічну нестабільність [13].

- Фінансові труднощі – витрати на навчання, проживання та харчування можуть бути значним джерелом стресу. Відсутність стабільного фінансового забезпечення, необхідність самостійного заробітку поряд з навчанням, згідно з дослідженням І.М Дороша, можуть посилювати відчуття напруженості та фрустрації, що іноді проявляється у вигляді агресії [23].
- Розрив зв'язків із сім'єю – для багатьох студентів період навчання стає першим досвідом тривалого перебування далеко від сім'ї. Відсутність емоційної підтримки, необхідність самостійного прийняття рішень та подолання труднощів, за дослідженнями психотерапевта В.В. Троценка можуть спричинити тривожність і схильність до імпульсивної поведінки. Особливо це стосується студентів, які втратили сімейну підтримку через воєнні дії або інші кризові ситуації [24].

Як зазначає дослідник І.В. Макаренко, стресові умови можуть суттєво впливати на рівень агресії серед студентів, підсилюючи їхню емоційну нестабільність та схильність до конфліктної поведінки. Важливо впроваджувати заходи підтримки, такі як психологічне консультування, соціальні ініціативи та адаптаційні програми, що сприятимуть зниженню рівня стресу та покращенню психологічного благополуччя студентів [21].

Дослідження показують, що студенти, які переживають значний стрес, мають вищий рівень агресивності як засіб психологічного захисту. Водночас агресивна поведінка часто є наслідком неможливості конструктивно вирішити проблеми [21].

Війна як фактор стресу та агресії серед студентів

Війна є одним із найпотужніших стресових чинників, що впливає на психологічний стан студентів. Постійна загроза життю, невизначеність

майбутнього, втрата близьких людей та руйнування звичного середовища можуть спричиняти зростання рівня агресії серед молоді [22].

Студенти, які безпосередньо пережили воєнні дії або змушені були покинути свої домівки через бойові дії, згідно з дослідженнями проведеними такими вченими як О.Ю. Герасимчука, О.В. Троценка, А.В. Клаусіуса часто стикаються з такими психологічними проблемами, як:

- Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – підвищена тривожність, емоційна нестабільність та схильність до агресивних реакцій [24].
- Депресія – почуття безнадійності, відсутність мотивації та агресія, спрямована на себе або інших [13].
- Проблеми соціальної адаптації – труднощі у спілкуванні, недовіра до оточуючих, відчуття ізоляції, втрата соціальних зв'язків, труднощі у знаходженні нових друзів та взаємодії в нових соціальних групах. Багато студентів, що були змушені переселитися, відчують самотність, відчуженість та невпевненість у власному майбутньому [23].

Окрім цього, зміна життєвих обставин, переїзд до нового середовища або навчання в іншій країні додає труднощів у адаптації. У таких умовах студентам може бути важко відновити відчуття безпеки, знайти підтримку серед однолітків та адаптуватися до нового навчального процесу. Додатковий вплив має різниця в культурі, мові та освітніх підходах, що ускладнює адаптацію та сприяє підвищенню рівня стресу та агресії [21].

Стресові умови, спричинені війною, можуть провокувати агресію як спосіб психологічного захисту, що зазначено в дослідженнях у Cambridge Journal. Важливою є підтримка студентів у цей період шляхом надання психологічної допомоги, створення безпечного освітнього середовища та впровадження програм соціальної адаптації [21].

Психологічні механізми подолання агресії:

Щоб допомогти студентам краще адаптуватися до соціального середовища, важливо навчати їх конструктивним методам подолання агресії, які були зазначені в дослідженнях вчених Г.Л. Янової, О.В. Трощенко, А.В. Клаусіуса :

1. Розвиток емоційного інтелекту – студенти, які здатні розпізнавати свої емоції та емоції інших, краще справляються з агресією.
2. Методи релаксації та самоконтролю – техніки медитації та глибокого дихання допомагають зменшити напругу [22].
3. Формування підтримуючого середовища – створення позитивного навчального простору та дружніх соціальних зв'язків.
4. Психологічна допомога та консультування – надання студентам доступу до спеціалістів з психічного здоров'я [21].

Агресія є важливим фактором, що впливає на соціально-психологічну адаптацію студентів у стресових умовах. Вона може бути як деструктивним елементом, що ускладнює взаємодію з соціальним середовищем, так і засобом адаптації, якщо її контролювати та спрямовувати в конструктивне русло. Запровадження програм підтримки студентів, спрямованих на зниження рівня стресу та розвиток навичок управління емоціями, є ключовим для забезпечення комфортної адаптації студентів до навчального середовища [23].

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Дослідження психологічної літератури та тему студентського віку та соціально-психологічної адаптації виявило, що цей період є надзвичайно важливим для розвитку особистості, оскільки студентська молодь активно формує свою самосвідомість, світогляд та життєві переконання. Самовизначення, критичне осмислення реальності та прагнення до самореалізації – основні етапи, які супроводжують студентський вік. Під час цього періоду молоді люди не тільки формують фундаментальні орієнтири

для подальшого життя, але й стикаються з певними труднощами, що зумовлені необхідністю адаптації до нового соціального, академічного та психологічного середовища.

Висновки, які можна зробити з проведеного теоретичного аналізу робіт вчених, які досліджували ці явища, підтверджують значення соціально-психологічної адаптації як основного фактора успішного інтегрування студентів в освітнє середовище. Зокрема, адаптація до нових соціальних ролей, навчальних вимог та соціальних зв'язків є важливою умовою для досягнення академічних успіхів та розвитку особистісних якостей. Водночас психологічні труднощі, такі як стрес, емоційна нестабільність та проблеми з самоорганізацією, можуть стати бар'єрами для ефективної адаптації, тому важливо створювати підтримуюче середовище для студентів.

Одним із значущих факторів, що можуть впливати на процес соціально-психологічної адаптації, є агресія. Важливо враховувати, що агресія в студентському віці може мати різні прояви: від відкритої агресії в стосунках з однокурсниками до прихованої, внутрішньої напруги, що призводить до стресу та емоційної нестабільності. Такі прояви можуть бути спричинені як особистими психологічними труднощами, так і зовнішніми обставинами, такими як незадоволеність навчанням, проблеми в соціальних взаємодіях чи адаптація до нової соціальної ролі. Агресія, як правило, є результатом невміння ефективно управляти своїми емоціями та стресом, що призводить до соціальних конфліктів і навіть до відчуження від оточення.

Зокрема, агресія може ускладнювати міжособистісні взаємини студентів, погіршуючи атмосферу в групах і знижуючи ефективність навчального процесу. Проте важливо зазначити, що агресія також може бути сигналом необхідності підтримки в адаптаційний період. Важливим завданням є розвиток програм, спрямованих на управління емоціями та конфліктами, що дозволить студентам краще адаптуватися до нового соціального середовища. Програми психологічної підтримки та тренінги

для розвитку комунікативних навичок можуть значно знизити рівень агресії серед студентів, сприяючи більш гармонійному розвитку особистості.

Таким чином, студенти, проходячи через цей період самовизначення та адаптації, формують основи для подальшої самореалізації в професійному та соціальному житті.

РОЗДІЛ 2

АНАЛІЗ ДАНИХ ТА ІНТЕРПРИТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Структура та методи дослідження

У першому розділі нашої роботи було здійснено теоретичний аналіз проблеми агресії та соціально-психологічної адаптації особистості, зокрема в умовах стресу. Було охарактеризовано основні підходи до розуміння агресивної поведінки, а також досліджено фактори, що впливають на процес адаптації у молодіжному середовищі, а саме серед студентів. Спираючись на здобуті теоретичні знання, переходимо до проведення емпіричного дослідження, метою якого є вивчення взаємозв'язку між рівнем агресії та соціально-психологічною адаптацією студентів у стресових умовах.

Дослідження проводилося на базі факультету психології, участь у ньому взяли 22 респонденти — студенти 1–4 курсів спеціальності «Психологія» Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна навчального-наукового інституту «Українська інженерно-педагогічна академія». Незважаючи на невелику кількість учасників, вибірка дозволяє провести початковий аналіз емпіричних закономірностей. Під час дослідження не враховувалися вік та стать респондентів, оскільки головний фокус спрямовано на психологічні змінні: рівень агресивності, адаптаційні можливості особистості, рівня стресу та тривоги.

Для досягнення мети дослідження було використано чотири психодіагностичні методики, кожна з яких спрямована на вимірювання окремого аспекту досліджуваного феномену.

Першим діагностичним інструментом у нашому дослідженні стала Методика діагностики соціально-психологічної адаптації (СПА) К. Роджерса та Р. Даймонда. Цей інструмент створений у рамках гуманістичної парадигми психології, що розглядає особистість як цілісну та динамічну

систему, здатну до розвитку, самореалізації та саморегуляції. Методика дозволяє виміряти ряд важливих показників, які відображають ступінь інтеграції особистості в соціальне середовище:

1. Адаптація

Ця шкала є інтегральним показником, який відображає загальну здатність особистості до ефективного функціонування в соціальному середовищі. Високий рівень адаптації свідчить про наявність у людини конструктивних механізмів подолання труднощів, здатність до гнучкого реагування на зміну обставин, а також внутрішню цілісність. У контексті студентського життя ця шкала дозволяє оцінити загальний рівень психологічної зрілості та соціальної компетентності.

2. Самоприйняття

Шкала вимірює ставлення індивіда до самого себе, рівень внутрішнього комфорту, самооцінку та самоповагу. Самоприйняття є базовим компонентом психічного здоров'я, і його високий рівень значною мірою сприяє формуванню позитивної ідентичності. Низьке самоприйняття, навпаки, може провокувати компенсаторні реакції, зокрема — агресивну поведінку, як спробу захистити вразливу Я-концепцію.

3. Прийняття інших

Ця шкала відображає здатність особистості сприймати інших людей як значущих, цінних, гідних поваги. Високі показники за цією шкалою свідчать про толерантність, емпатійність, відкритість до соціальної взаємодії. Низький рівень може вказувати на соціальну відчуженість, ворожість або схильність до міжособистісних конфліктів, що безпосередньо пов'язано з проявами агресивності в комунікативних ситуаціях.

4. Емоційний комфорт

Показник характеризує загальний психоемоційний стан особистості, ступінь напруги, тривожності, схильність до переживання внутрішніх конфліктів. Високий емоційний комфорт вказує на гармонію між внутрішнім світом і зовнішнім середовищем. Натомість емоційний

дискомфорт часто виступає фоном для появи деструктивних емоцій, у тому числі — гніву, роздратування, що в подальшому можуть трансформуватись у агресивні дії.

5. Внутрішній контроль

Ця шкала вимірює рівень суб'єктивного контролю над власними емоціями, поведінкою та життєвими ситуаціями. Люди з високим рівнем внутрішнього контролю схильні до усвідомлених рішень, виявляють відповідальність та емоційну стабільність. Низький рівень, навпаки, часто пов'язаний із зовнішнім локусом контролю, імпульсивністю та схильністю до фрустраційно-агресивних реакцій.

6. Домінування

Цей показник відображає прагнення особистості до впливу на інших, лідерства, контролю в міжособистісних взаємодіях. Помірний рівень домінування є позитивним, бо свідчить про впевненість у собі. Водночас надмірна домінантність може набувати форм нав'язування, маніпулятивної поведінки або жорсткості, що може бути розцінене як агресивна тактика в соціумі.

7. Ескапізм (втеча від проблем)

Ця шкала демонструє схильність особистості уникати проблемних ситуацій, уникати відповідальності, ізолюватися в умовах конфлікту чи стресу. Високий рівень ескапізму є ознакою низької адаптивності, може вказувати на втрату сенсу діяльності, зниження мотивації та зростання тривоги, що нерідко призводить до внутрішньої агресії або аутоагресивних тенденцій.

8. Інтеграція — це цілісність особистісної структури, гармонійність мотиваційної сфери, здатність до узгодження своїх цілей з реальними можливостями. Високий рівень інтеграції свідчить про зрілість, стабільність і емоційно-вольову зрілість особистості. Низький рівень може бути маркером розбалансованості, дезорганізації та фрустрації, що підвищує ризик неадекватних соціальних реакцій.

Її важливою перевагою є можливість побачити не лише зовнішні прояви адаптації, але й глибинні внутрішні установки особистості, які прямо впливають на поведінкові реакції в соціальних взаємодіях. У студентському середовищі дана методика дає змогу виявити, наскільки особистість готова до інтеграції в нові умови, до взаємодії з однолітками, а також — до конструктивного подолання стресових ситуацій.

Другим інструментом став Опитувальник Спілбергера–Ханіна, який дозволяє роздільно оцінити рівень ситуативної (тобто реактивної) та особистісної (стабільної) тривожності. Такий підхід є особливо цінним у контексті нашого дослідження, оскільки тривожність може бути як реакцією на конкретну ситуацію (наприклад, навчальне навантаження, сесія, невизначене майбутнє), так і стійкою індивідуальною рисою, що зумовлює стиль адаптації особистості. Використовуючи цю методику, намагаємось визначити чи може високий рівень тривожності бути пов'язаний зі зниженням когнітивної гнучкості, підвищеною чутливістю до фрустрації та схильністю до конфліктної поведінки. У цьому сенсі методика дозволяє виявити потенційні психологічні бар'єри, які можуть ускладнювати процес адаптації студентів і сприяти проявам агресії як компенсаторного або захисного механізму. З огляду на те, що емоційна нестабільність часто виступає фоном для стресових розладів, ця методика є надзвичайно актуальною у вивченні психологічного стану молоді.

З метою оцінки рівня психоемоційного напруження та впливу зовнішніх факторів на психологічний стан студентів було обрано тест на визначення рівня стресу за методикою В.Ю. Щербатих. Цей тест розроблений з урахуванням як класичних теорій стресу, так і сучасних досліджень у сфері когнітивної психології. Методика дозволяє кількісно оцінити суб'єктивне відчуття стресу, визначити рівень адаптаційної напруги, а також імовірність переходу стресу в хронічну форму. У контексті студентського життя, яке часто супроводжується постійними змінами, високими вимогами та емоційною нестабільністю, такий діагностичний

інструмент є особливо корисним. Методика має високу чутливість, просту процедуру заповнення та надає достатньо повну картину психоемоційного стану обстежуваного.

Останньою, але не менш важливою методикою стала Шкала агресивності Басса–Даркі (Buss–Durkee Hostility Inventory, BDHI) — класичний психодіагностичний інструмент, що широко використовується в клінічній, соціальній і віковій психології. Дана методика дозволяє розглянути агресивність не як однорідну рису, а як багатокомпонентне утворення, що включає вербальну, фізичну, непрямую агресію, дратівливість, образливість, підозрілість, негативізм тощо. Така диференціація дозволяє виявити не лише рівень агресії, а й її структуру, що має важливе значення у розумінні шляхів корекції агресивної поведінки. Особливо актуальним є використання цієї методики у контексті дослідження студентської молоді, оскільки саме в цьому віці часто відбувається формування моделей реагування на стрес, розчарування, міжособистісні конфлікти. У поєднанні з іншими діагностичними інструментами, ця методика дозволяє створити цілісну картину емоційно-поведінкових реакцій особистості.

Таким чином, комплексне застосування чотирьох психодіагностичних методик у нашому дослідженні забезпечує всебічний підхід до вивчення феномену агресії та стресу в контексті соціально-психологічної адаптації. Кожна з методик доповнює інші, дозволяючи не лише отримати кількісні дані, а й глибше осмислити внутрішні психологічні механізми, що впливають на процеси адаптації студентів у складних умовах сучасного освітнього простору.

2.2 Аналіз та оцінка результатів дослідження

Першими будуть розглянуті результати, отримані за допомогою методики Басса–Даркі, спрямованої на діагностику рівня та форм агресивності.

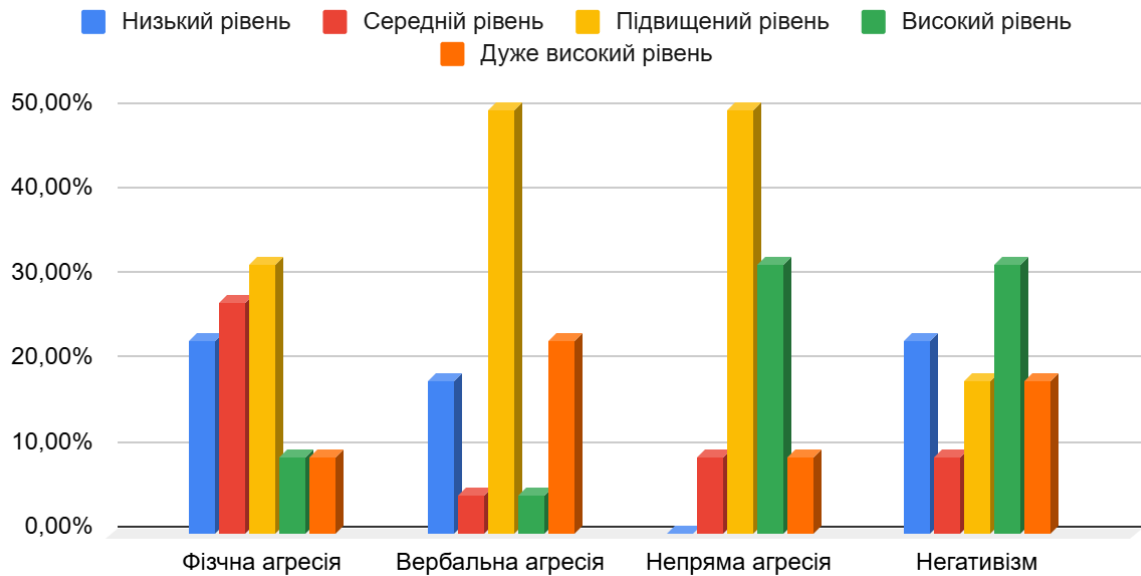


Рис. 2.1. Результати рівнів агресії та негативізму за тестом Басса-Даркі

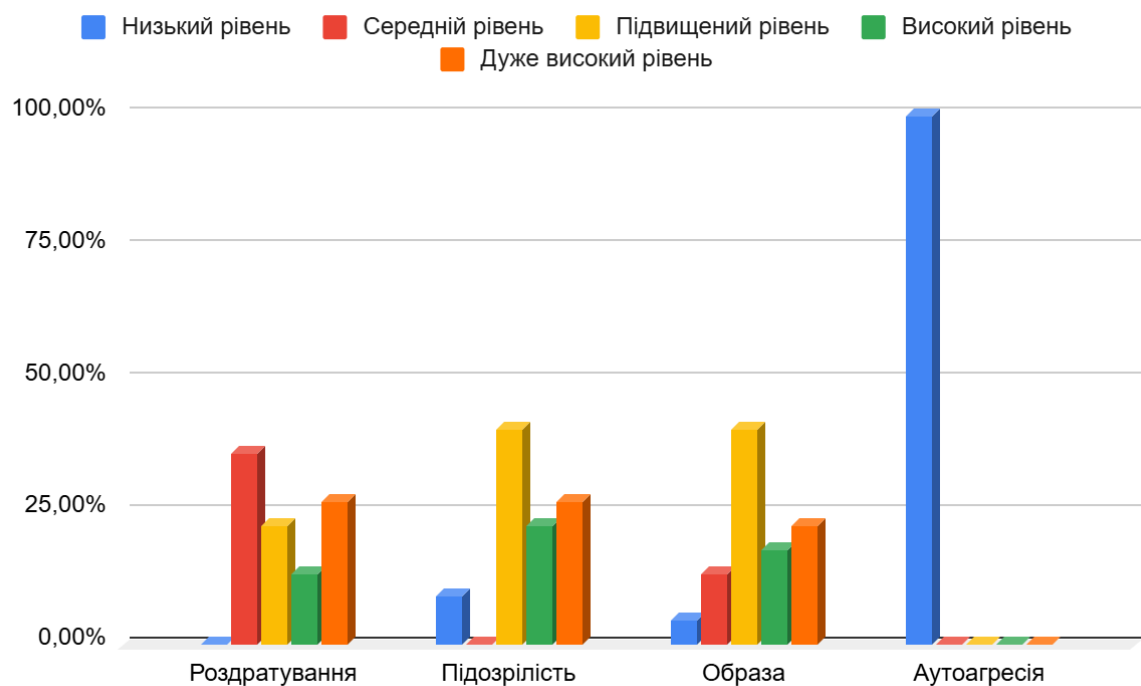


Рис. 2.2. Результати рівнів роздратування, підозрілості, образи та аутоагресії за тестом Басса-Даркі

Фізична агресія

- Низький рівень – 22,73%
- Середній рівень – 27,27%
- Підвищений рівень – 31,82%
- Високий рівень – 9,09%

- Дуже високий рівень – 9,09%

Більше половини опитаних демонструють підвищений, високий або дуже високий рівень фізичної агресії. Це свідчить про наявність схильності до відкритої, прямої форми агресивної поведінки, яка може проявлятися у вигляді фізичного спротиву, нападу або використання сили для вирішення конфліктів. Така форма агресії часто є реакцією на зовнішні подразники або фрустрацію, і вказує на недостатній рівень емоційної регуляції або домінування імпульсивних реакцій.

Вербальна агресія

- Низький рівень – 18,18%
- Середній рівень – 4,55%
- Підвищений рівень – 50%
- Високий рівень – 4,55%
- Дуже високий рівень – 22,73%

77,28% досліджуваних мають від підвищеного до дуже високого рівня вербальної агресії. Це може проявлятися у частому виявленні нетерпимості, агресивного стилю спілкування, підвищеного тону, образ або звинувачень у мовленні. Такі респонденти можуть мати труднощі з конструктивним вирішенням конфліктів, схильні до домінування у комунікації та вираження невдоволення словесно.

Непряма агресія

- Середній рівень – 9,09%
- Підвищений рівень – 50%
- Високий рівень – 31,82%
- Дуже високий рівень – 9,09%

90,91% респондентів демонструють середній та вищий рівень непрямой агресії. Непряма агресія включає пасивно-агресивну поведінку, обмови, ігнорування, поширення чуток, саботаж. Цей тип агресії є менш відкритим, але не менш деструктивним. Він свідчить про пригнічений стиль

вираження негативних емоцій, що може бути пов'язано з невпевненістю, страхом відкритого протистояння або сформованими соціальними установками.

Негативізм

- Низький рівень – 22,73%
- Середній рівень – 9,09%
- Підвищений рівень – 18,18%
- Високий рівень – 31,82%
- Дуже високий рівень – 18,18%

Близько 50% досліджуваних мають високий або дуже високий рівень негативізму. Це свідчить про тенденцію до опору авторитету, неприйняття вимог, впертість або відкрите протистояння. Така поведінка може мати як ситуативний, так і стабільний характер, і часто спостерігається у ситуаціях, де людина відчуває примус або втрату контролю над подіями.

Роздратування

- Низький рівень – 0%
- Середній рівень – 36,36%
- Підвищений рівень – 22,73%
- Високий рівень – 13,64%
- Дуже високий рівень – 27,27%

Сумарно 63,64% респондентів мають середній або вищий рівень роздратування. Це свідчить про високий рівень емоційної чутливості, низьку толерантність до фрустрації, підвищену збудливість та часті імпульсивні реакції. У професійному або соціальному контексті це може призводити до конфліктів або неефективного спілкування.

Підозрілість

- Низький рівень – 9,09%
- Середній рівень – 0%
- Підвищений рівень – 40,91%

- Високий рівень – 22,73%
- Дуже високий рівень – 27,27%

91% учасників мають підвищений або високий рівень підозрілості. Це свідчить про сформовану тенденцію до недовіри, очікування ворожості чи негативного ставлення з боку інших людей. Така характеристика може бути пов'язана як з особистісними особливостями, так і з попереднім досвідом, що вплинув на установку щодо міжособистісних взаємодій.

Образа

- Низький рівень – 4,55%
- Середній рівень – 13,64%
- Підвищений рівень – 40,91%
- Високий рівень – 18,18%
- Дуже високий рівень – 22,73%

Більшість респондентів (81,82%) мають підвищену або вищу схильність до образливості. Це свідчить про емоційну вразливість, затримку негативних переживань, занижену самооцінку або нездатність до емоційної саморегуляції. Часто така тенденція пов'язана з внутрішньою тривожністю та потребою у визнанні.

Аутоагресія

- Низький рівень – 100%
- Середній, підвищений, високий, дуже високий – 0%

Усі респонденти демонструють низький рівень аутоагресії, що є позитивною характеристикою вибірки. Це означає відсутність схильності до самознищувальної поведінки, самозвинувачень або депресивних тенденцій, які могли б впливати на загальний рівень психологічного благополуччя.

Переходимо до аналізу індексів ворожості та агресивності, результати яких наведені на гістограмі нижче.

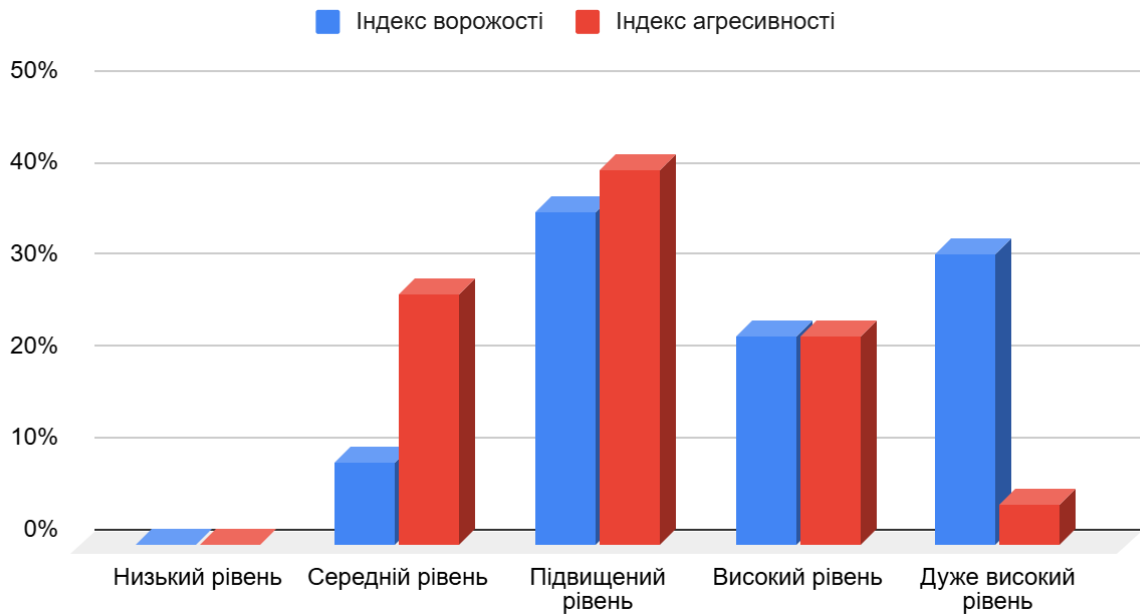


Рис.2.3. Показники індексів ворожості та агресивності за тестом Басса-Даркі

Індекс ворожості

- Низький рівень – 0%
- Середній рівень – 9,09%
- Підвищений рівень – 36,36%
- Високий рівень – 22,73%
- Дуже високий рівень – 31,82%

90,91% опитаних мають середній та вищий рівень ворожості. Цей індекс є інтегральним показником, що поєднує елементи образливості, підозрливості та негативного емоційного ставлення до інших. Високі значення можуть свідчити про емоційну напруженість, часте переживання негативних емоцій щодо соціального оточення, підвищену конфліктність.

Індекс агресивності

- Низький рівень – 0%
- Середній рівень – 27,27%
- Підвищений рівень – 40,91%
- Високий рівень – 22,73%
- Дуже високий рівень – 4,55%

Індекс агресивності, який інтегрує різні аспекти агресивної поведінки, свідчить про те, що у 68,19% респондентів спостерігається підвищений або високий рівень агресії. Це є тривожним сигналом щодо загального емоційного фону досліджуваної групи, що може вказувати на проблеми в адаптації, часті конфлікти, незадоволення або психоемоційне перенавантаження.

Наступним етапом дослідження є оцінка результатів які наведені на Рис.2.4, отриманих з методики Роджерса – Даймонда.

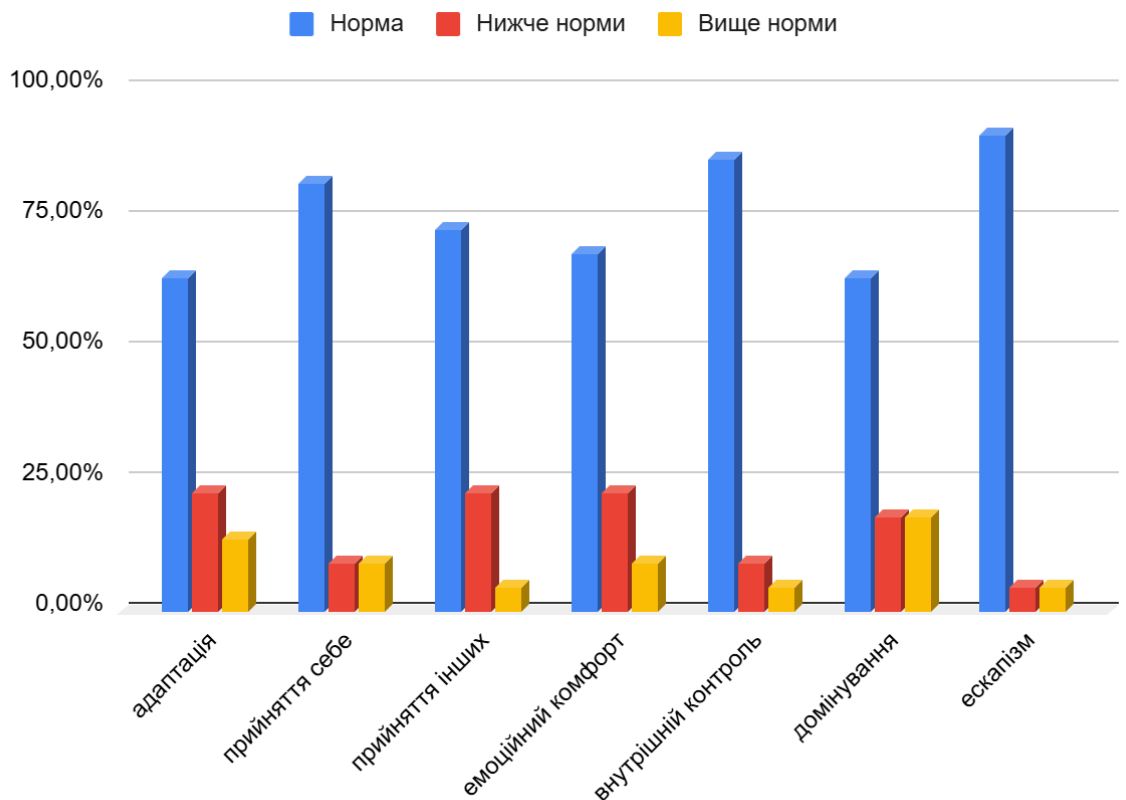


Рис.2.4. Результати методики Роджерса- Даймонда

Адаптація

Результати за шкалою «Адаптація» свідчать про те, що переважна більшість респондентів (63,64%) перебувають у межах нормативного рівня. Це є позитивним показником, який вказує на достатню здатність особистості ефективно пристосовуватись до нових соціальних умов, адекватно реагувати на зовнішні вимоги, підтримувати продуктивні міжособистісні взаємини та конструктивно вирішувати життєві труднощі.

Такий рівень адаптації зазвичай супроводжується внутрішньою гнучкістю, стресостійкістю, відкритістю до нових досвідів та змін.

Разом із тим, 22,73% респондентів демонструють рівень адаптації нижчий за норму, що вказує на наявність труднощів у пристосуванні до соціального середовища. Ці респонденти можуть мати знижену толерантність до невизначеності, схильність до уникнення нових або незнайомих ситуацій, проблеми з емоційною стабільністю в умовах змін. Можлива недостатня впевненість у собі, підвищена тривожність, соціальна замкненість або пасивність у міжособистісних контактах. Такі характеристики можуть ускладнювати процес соціалізації та формування зрілих стосунків у професійному та особистісному контексті.

Водночас 13,64% учасників дослідження продемонстрували адаптацію вище норми. Це може свідчити про підвищений рівень соціальної гнучкості, хорошу здатність до саморегуляції, високу комунікативну компетентність та вміння ефективно реагувати на зовнішні стимули. Однак варто враховувати, що у деяких випадках надвисокий рівень адаптації може бути зумовлений тенденцією до надмірної пристосовуваності або зовнішньої конформності — тобто підлаштування під вимоги соціального середовища за рахунок власних потреб і переконань. Така поведінка може виглядати як зовні успішна, але мати ознаки внутрішнього дискомфорту, низької автономності або залежності від зовнішнього схвалення.

Прийняття себе

Значна більшість респондентів мають адекватний рівень самоприйняття — це позитивна ознака психологічного благополуччя, внутрішньої гармонії та задоволеності собою. Однак наявність 9,09% зі зниженим рівнем свідчить про потребу в глибшій роботі над самооцінкою. Такий рівень може бути пов'язаний з самокритичністю, відчуттям провини або неприйняттям окремих аспектів своєї особистості.

Прийняття інших

Більшість респондентів мають достатній рівень прийняття інших —

це свідчить про толерантність, емпатійність, готовність до міжособистісного діалогу. Однак понад 22% показали занижений рівень, що може сигналізувати про критичність, недовіру, упередження або низьку здатність до емпатійного сприйняття інших людей.

Невелика частка з високим рівнем прийняття інших може характеризуватися надмірною відкритістю, що в окремих випадках супроводжується підвищеною довірливістю.

Емоційний комфорт

Наявність емоційного комфорту у більшості респондентів свідчить про загальну емоційну стабільність, здатність до збереження спокою та рівноваженості. Водночас майже чверть (22,73%) демонструють знижений рівень, що може вказувати на підвищену тривожність, внутрішню напругу, часті емоційні коливання чи незадоволеність життям. 9,09% мають високий рівень емоційного комфорту — це ознака гармонії та задоволення своїм внутрішнім станом.

Внутрішній контроль

Дуже високий відсоток респондентів із нормативним рівнем внутрішнього контролю вказує на сформовану здатність до регуляції власної поведінки, прийняття відповідальності за свої дії та усвідомлення причинно-наслідкових зв'язків у житті. Невелика частина (9,09%) має знижений рівень — це може вказувати на зовнішню локус-контроль, тобто переконання, що життєві події визначаються зовнішніми силами. Підвищений рівень у 4,55% свідчить про схильність до надконтролю, що в окремих випадках може бути проявом тривожності чи жорсткого самоконтролю.

Домінування

Більшість студентів мають збалансований рівень домінування, що свідчить про адекватне самоствердження без тиску на оточення. Втім, 18,18% респондентів мають знижений рівень — це може бути пов'язано з пасивністю, униканням лідерських ролей, низькою ініціативністю. Також

стільки ж (18,18%) мають підвищену домінантність, що свідчить про прагнення до контролю, лідерства, а в окремих випадках — авторитарність.

Ескапізм (схильність до уникання проблем)

Абсолютна більшість респондентів мають нормальний рівень ескапізму, що свідчить про наявність здорового підходу до вирішення життєвих труднощів та відповідального ставлення до проблем. Невелика частка з підвищеним рівнем ескапізму (4,55%) може демонструвати схильність до уникнення труднощів, втечі в фантазії, віртуальний світ або інші захисні механізми. Занижений рівень може також свідчити про зайву зосередженість на проблемах, тривожність або надмірну критичність до себе.

Загалом результати методики Роджерса–Даймонда демонструють достатньо високий рівень соціально-психологічної адаптації у більшості респондентів. Найбільш сформованими аспектами є внутрішній контроль, ескапізм, прийняття себе та емоційний комфорт. Однак певні труднощі спостерігаються у сферах адаптації, прийняття інших, а також домінування.

Переходимо до аналізу результатів двох останніх, але не менш важливих методик. Аналіз результатів методики Спілбергера–Ханіна.

Методика Спілбергера–Ханіна спрямована на оцінювання рівня тривожності, поділеної на два основних типи:

- Реактивна тривожність – характеризує тимчасовий емоційний стан суб'єкта у відповідь на конкретну ситуацію, що трактується як загрозна.
- Особистісна тривожність – є відносно стійкою індивідуальною характеристикою, що вказує на схильність людини сприймати широкий спектр ситуацій як загрозна й відповідно реагувати на них підвищеною тривою.

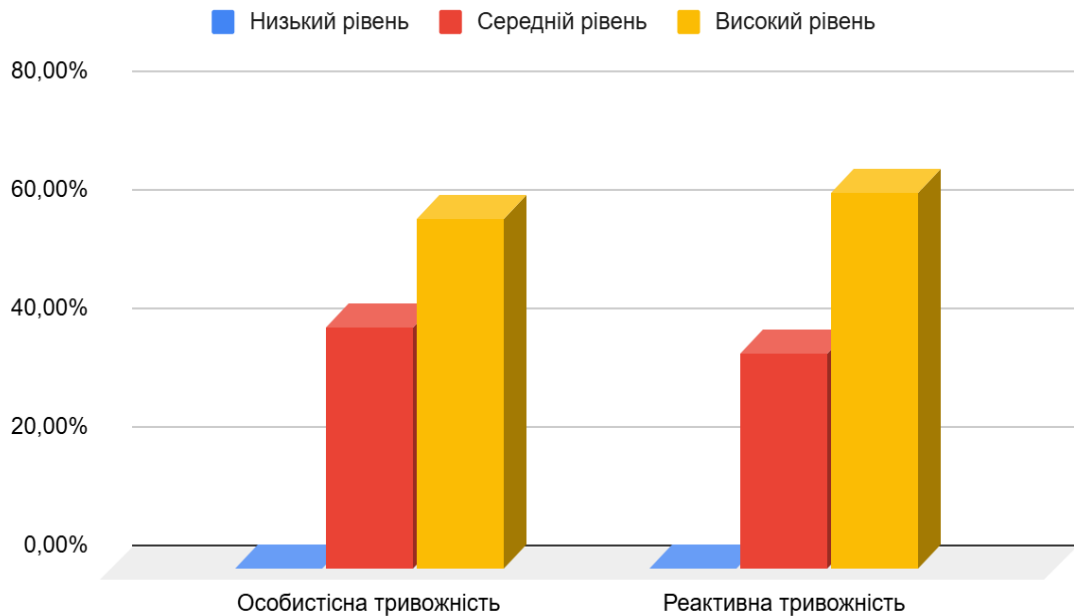


Рис. 2.5. Результати рівнів тривожності за тестом Спілбергера-Ханіна

Результати обробки даних вказують на те, що:

Особистісна тривожність

- 59,09% респондентів мають високий рівень особистісної тривожності;
- 40,91% — середній рівень;
- 0% — низький рівень.

Високий рівень особистісної тривожності у більшості учасників (понад половини) свідчить про наявність сформованої тенденції до постійного переживання тривоги, незалежно від зовнішніх обставин. Це означає, що респонденти мають схильність до негативного емоційного фону, часто очікують небезпеку, невдачу або неприємні події, навіть у відносно стабільних життєвих умовах. Такі результати характеризуються підвищеною чутливістю до оцінки з боку інших, схильністю до самокритики, невпевненістю у собі, а також низький рівень стресостійкості.

Середній рівень особистісної тривожності, який спостерігається у 40,91% студентів, є показником помірної тривожності, що не заважає особистості функціонувати ефективно в нормальних умовах, проте проявляється у вигляді емоційного напруження в ситуаціях, які людина сприймає як важливі, відповідальні або потенційно загрозливі.

Повна відсутність низького рівня тривожності — надзвичайно важливий індикатор. Це свідчить про те, що жоден зі студентів не демонструє емоційної стабільності та впевненості на рівні, характерному для осіб із низькою тривожністю. Тобто усі респонденти мають принаймні середню схильність до тривожних переживань, що дозволяє говорити про наявність загальної тенденції до емоційного напруження у вибірці.

Реактивна тривожність

- 63,64% — високий рівень;
- 36,36% — середній рівень;
- 0% — низький рівень.

Високий рівень реактивної тривожності, зафіксований у переважній більшості респондентів, свідчить про те, що вони мають виражену емоційну чутливість до ситуаційного стресу. Це означає, що в умовах невизначеності, тиску, відповідальності або соціальної взаємодії може проявлятися сильне емоційне збудження, внутрішня напруга, хвилювання, а також в деяких випадках дезорганізованість поведінки. Такий рівень реактивної тривожності значно впливає на ефективність діяльності в екстремальних або психологічно напружених умовах.

Середній рівень характерний для осіб, які в більшості випадків зберігають контроль над емоціями, проте в стресових ситуаціях можуть проявляти помірну реакцію тривоги, яка, однак, не має руйнівного впливу на поведінку чи ухвалення рішень.

Як і у випадку з особистісною тривожністю, низький рівень реактивної тривожності не зафіксовано жодного разу. Це означає, що в жодного з досліджуваних не спостерігається емоційної стійкості у відповідь на зовнішні подразники, навіть коли йдеться про умовно нейтральні чи помірно напружені ситуації.

На основі отриманих даних зроблені висновки:

- Відсутність низького рівня тривожності за обома шкалами (особистісна та реактивна) свідчить про високий загальний емоційний

фон тривожності у вибірці. Це є тривожним показником, оскільки свідчить про системне емоційне напруження у групі респондентів.

- Високі значення особистісної тривожності у поєднанні з високою реактивною тривожністю вказують на комплексну проблему емоційного реагування — досліджувані не лише мають схильність до постійного внутрішнього неспокою, але й реагують з підвищеною тривожністю на будь-які змінні зовнішні обставини.

Результати можна інтерпретувати як індикатор підвищеного ризику емоційного вигорання, зниження адаптаційного потенціалу та потреби у профілактичних психологічних заходах.

Аналіз рівня стресу за методикою В. Ю. Щербатих показав наступні результати. Низький рівень стресу виявлений лише у однієї особи, що складає 9.1 % від загальної вибірки. Середній рівень стресу зафіксовано у 9 респондентів, або 40.9 %. У 36.4 % досліджуваних було виявлено високий рівень стресу. Дуже високий рівень стресу спостерігається у 3 респондентів, що становить 13.6 % (Рис. 2.2).



Рис. 2.6. Рівні стресу за методикою В.Ю. Щербатих

Середнє значення за тестом у групі дорівнює приблизно 25.1 бала, що свідчить про загальну тенденцію до підвищеного рівня стресу серед учасників. Мінімальне значення складає 11.5 бала, тоді як максимальне сягає 38 балів. Медіанний показник дорівнює 24 балам, що додатково підтверджує загально поширений стан психоемоційного напруження. Отримані дані свідчать, що більшість студентів мають середній або високий рівень стресу, що характерно для періодів значного навчального навантаження, таких як сесія або інтенсивна підготовка до контрольних заходів.

Особливу увагу заслуговує факт, що понад 13 % респондентів мають дуже високі показники стресу, які можуть сигналізувати про ризик хронічного психоемоційного виснаження, розвитку тривожних розладів чи інших форм дезадаптації. Це наголошує на необхідності впровадження практик психопрофілактики в студентське середовище. Серед таких заходів варто розглянути програми психологічного супроводу, тренінги зі стрес-менеджменту та саморегуляції, розвиток емоційної стійкості й навичок боротьби з тривожністю.

2.3 Взаємозв'язок агресії та соціально психологічної адаптації та практичні рекомендації щодо подолання агресії та корекції емоційних станів

З метою виявлення взаємозв'язку між психологічною адаптацією та агресивною поведінкою було проведено кореляційний аналіз між результатами тесту адаптації Роджерса-Даймонда та шкалами методики Басса-Даркі.

Загалом було проаналізовано десять шкал агресії, повну таблицю кореляцій та її візуалізацію наведено в кінці підрозділу, серед яких статистично значущими виявилися три:

Таблиця 2.1.

Коефіцієнт статистично значущих кореляцій між адаптацією і шкалами агресії

Шкала агресії	Коефіцієнт кореляції з рівнем адаптивності
Вербальна агресія	0.568
Образа	0.460
Індекс агресивності	0.435

Вербальна агресія ($r = 0.568$)

Найсильніший статистично значущий кореляційний зв'язок було виявлено між рівнем адаптації та показником. Коефіцієнт кореляції $r = 0.568$ свідчить про наявність помірного позитивного зв'язку між цими двома змінними. Тобто, зі зростанням показника адаптації спостерігається схильність до більш високого рівня вербальної агресії серед респондентів.

Вербальна агресія у цьому контексті не обов'язково є деструктивною, навпаки — вона може виступати як соціально прийнятна, опосередкована форма вираження емоцій, що дозволяє студенту конструктивно долати напруження в ситуаціях соціальної взаємодії. Зокрема, йдеться про такі форми, як критика, іронія, сарказм, рішуче відстоювання власної точки зору. Крім того, наявність такого зв'язку може вказувати на ефективні комунікативні стратегії, притаманні особам із високим рівнем адаптації. Вони не пригнічують емоційне напруження, а натомість вербалізують його у прийнятній для соціуму формі. У такий спосіб вербальна агресія може виступати як адаптивний механізм, що сприяє регуляції афективного стану та запобігає накопиченню внутрішньої фрустрації, яка могла б проявитися у більш деструктивній формі.

Також важливо врахувати, що адаптація, згідно з гуманістичною парадигмою Роджерса, передбачає не тільки зовнішню соціальну пристосованість, а й внутрішню саморегуляцію, прийняття себе, емоційну автентичність. У цьому сенсі вербальна агресія може бути проявом

здатності особистості відкрито і чесно виражати свої почуття та переживання, не вдаючись до пригнічення чи уникання конфлікту.

Таким чином, виявлений зв'язок між вербальною агресією та адаптацією свідчить про складну і неоднозначну природу агресивної поведінки. У контексті психологічної адаптації, вербальна агресія може виконувати не деструктивну, а регуляторну, соціально-адаптивну функцію, забезпечуючи збереження психологічної рівноваги та ефективну взаємодію особистості із зовнішнім середовищем.

Образа ($r = 0.460$)

Також встановлено позитивний зв'язок між адаптацією та шкалою образи. Коефіцієнт $r = 0.460$ вказує на помірну кореляцію. Це може свідчити про те, що респонденти з вищим рівнем адаптації можуть мати підвищену емоційну чутливість до оцінок, зауважень, несправедливого ставлення з боку соціального оточення. Тобто мова йде про внутрішню вразливість, яка є притаманною не лише дезадаптованим особистостям, а й тим, хто глибоко переживає емоційні аспекти міжособистісної взаємодії. Їх адаптація не виключає емоційної вразливості, що може проявлятися у вигляді внутрішньої образливості.

Отже, отримані результати свідчать про те, що адаптована особистість може зберігати високий рівень емоційної реактивності, який не суперечить, а іноді навіть сприяє ефективній соціальній інтеграції. У цьому контексті образа не є деструктивною — вона може виступати маркером емоційної глибини, ціннісної чутливості та прагнення до гармонійних взаємин із соціальним середовищем.

Індекс агресивності ($r = 0.435$)

Індекс агресивності, як узагальнюючий показник, інтегрує кілька базових форм агресивної поведінки, таких як фізична, вербальна агресія, образа та інші компоненти, що формують цілісне уявлення про агресивну спрямованість особистості. У проведеному дослідженні встановлено

статистично значущий помірний позитивний зв'язок між індексом агресивності та рівнем психологічної адаптації респондентів ($r = 0.435$).

Зокрема, позитивна кореляція свідчить про те, що певний рівень агресивності не лише не суперечить адаптації, а може бути навіть функціонально пов'язаним із нею. Адаптована особистість, згідно з гуманістичними та когнітивно-поведінковими концепціями, не характеризується повною відсутністю агресивності, а радше здатністю до її контролю, усвідомлення та конструктивного використання. У цьому контексті агресивність набуває захисного, самостверджувального і навіть регулятивного характеру. Людина, яка здатна встановлювати та захищати власні межі, протистояти зовнішньому тиску, виражати незгоду чи обстоювати особистісну позицію, демонструє не агресію в її деструктивному значенні, а адаптивну поведінку, що сприяє збереженню психоемоційної стабільності.

Таким чином, отримані результати дозволяють зробити висновок, що помірна, контрольована агресивність у структурі особистості може бути адаптивною стратегією, яка забезпечує ефективну саморегуляцію, соціальну компетентність і захист особистісного простору. Це підтверджує багатовимірність агресії, де вона розглядається не лише як загроза, але і як потенційний ресурс у процесі особистісного розвитку та соціального функціонування. Отримані результати демонструють, що агресивність у своїх м'яких або контрольованих проявах, особливо вербальна агресія, може не суперечити високому рівню психологічної адаптації. Це дає нам змогу розглядати агресію не лише як деструктивне явище, а й як потенційно конструктивну силу, що сприяє захисту особистості, відстоюванню власної позиції та зниженню внутрішнього напруження.

Для забезпечення повноти аналізу нижче наведено повну таблицю кореляційних зв'язків між показниками рівня адаптації та шкалами агресивності за опитувальником Басса–Даркі. Вона охоплює як статистично значущі, так і несуттєві зв'язки, що дозволяє цілісно оцінити характер

взаємозалежностей між досліджуваними змінними. Також для наочності подано графічну візуалізацію цих зв'язків у вигляді мережевої діаграми, де відображено силу та значущість кожної кореляції.

Таблиця 2.2

Повна таблиця кореляційних зв'язків між показниками рівня адаптації та шкалами агресивності за опитувальником Басса–Даркі

Шкала агресії	Кореляція з адаптацією
Вербальна	0,568
Образа	0,46
Індекс агресивності	0,444
Роздратування	0,389
Аутоагресія	0,379
Індекс ворожості	0,236
Фізична	0,162
Підозрілість	0,109
Негативізм	0,001
Непряма	-0,126

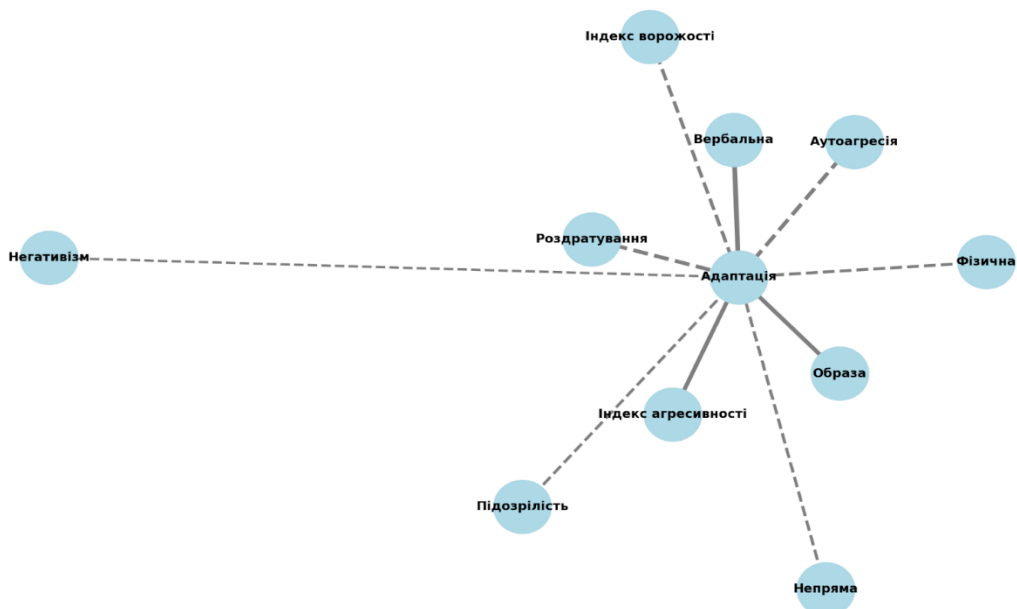


Рис 2.7. Графічна візуалізація кореляційних зв'язків

Практичні рекомендації щодо подолання агресії та корекції емоційних станів:

Результати комплексного емпіричного дослідження, проведеного з використанням методик Басса–Даркі, Роджерса–Даймонда, Спілбергера–Ханіна та В.Ю. Щербатих, засвідчили наявність низки психологічних особливостей, характерних для студентської молоді, що перебуває в умовах підвищеного емоційного навантаження. Виявлені показники агресивності, рівня тривожності, емоційної нестабільності, а також адаптаційних характеристик студентів дозволяють сформулювати низку практичних рекомендацій, спрямованих на покращення їхнього психоемоційного стану, розвиток емоційної компетентності, зниження стресу та профілактику деструктивної поведінки.

1. Формування навичок емоційної саморегуляції

Одним із найважливіших завдань психологічного супроводу студентської молоді є розвиток здатності до ефективного управління власними емоційними станами. Зважаючи на виявлений високий рівень агресивності та тривожності, доцільно впроваджувати програми формування емоційного інтелекту, зокрема:

- навчання технікам усвідомлення та ідентифікації емоцій (емоційна грамотність);
- впровадження релаксаційних методик (дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація, медитативні практики);
- розвиток навичок конструктивного реагування на фрустраційні ситуації (через тренінги, рольові ігри, когнітивно-поведінкові техніки).

Особливої уваги потребують студенти з високими показниками агресії та ворожості, оскільки такі прояви можуть свідчити про труднощі емоційної регуляції, що підвищують ризик конфліктної або деструктивної

поведінки.

2. Підвищення рівня соціально-психологічної адаптації

Результати дослідження засвідчили, що переважна частина студентів демонструє задовільний рівень адаптації до соціального середовища. Однак наявність окремих випадків дезадаптації вказує на потребу у цілеспрямованій роботі з формування позитивного ставлення до себе, зміцнення міжособистісних зв'язків та розвитку соціальних навичок.

Зокрема, доцільно:

- проводити тренінги міжособистісної взаємодії, що сприяють розвитку комунікативної компетентності;
- організовувати групи психологічної підтримки для студентів, які мають труднощі у соціальній адаптації;
- впроваджувати індивідуальне консультування для осіб із проявами соціальної дезадаптації, заниженої самооцінки або емоційної ізоляції.

Такі заходи сприятимуть створенню підтримувального освітнього середовища, що є важливим чинником психологічного благополуччя.

3. Оптимізація самооцінки та підвищення рівня самоприйняття

Одним із ключових чинників, що мають тісний зв'язок із агресивністю та ворожістю, є неприйняття себе, необхідно акцентувати увагу на формуванні позитивного образу "Я". Рекомендовано:

- впроваджувати програми з акцентом на розвиток самосвідомості, рефлексії та внутрішньої гармонії;
- сприяти формуванню адекватної самооцінки через зворотний зв'язок, розвиток компетенцій та досягнення особистісно значущих цілей;
- використовувати арт-терапевтичні методи, спрямовані на дослідження внутрішнього світу особистості та інтеграцію позитивного досвіду.

Високий рівень самоприйняття є важливою умовою психічної стабільності, особливо в умовах соціального та навчального тиску.

4. Зниження рівня тривожності та стресового навантаження

Згідно з результатами методики Спілбергера–Ханіна, більшість студентів характеризується підвищеною та високою тривожністю, а за методикою В.Ю. Щербатих — майже 90% демонструють середній або високий рівень стресу. Це вимагає систематичної профілактики емоційного вигорання та психологічної перевтоми. Рекомендації включають:

- оптимізацію навчального навантаження з урахуванням ресурсних можливостей студентів;
- формування навичок тайм-менеджменту для раціонального розподілу часу;
- створення умов для повноцінного відпочинку, включаючи фізичну активність, творчість, спілкування;
- розвиток стресостійкості через тренінги особистісного зростання, позитивного мислення та самопомоги.

Доцільно також інтегрувати в освітній процес елементи ментального здоров'я — наприклад, короткі мікропрактики усвідомленості перед заняттями або під час сесій.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛ 2

У другому розділі кваліфікаційної роботи було проведено емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення взаємозв'язку між рівнем агресивності, емоційним станом та соціально-психологічною адаптацією студентів у стресових умовах. Результати діагностики, що здійснювалася з використанням методик Басса-Даркі, Роджерса–Даймонда, Спілбергера–Ханіна та Щербатих, дозволили отримати комплексну характеристику психоемоційного стану студентської молоді та зробити низку важливих узагальнень.

По-перше, результати дослідження свідчать про високий рівень агресивності у більшості респондентів, з переважанням вербальної, непрямой та латентної агресії. Зокрема, понад 77% мають підвищену або високу вербальну агресію, що вказує на схильність до конфліктного стилю

спілкування та труднощі в емоційній регуляції. Непряма агресія виявлена у 90% учасників, що може свідчити про пасивно-агресивну поведінку, схильність до уникання відкритих конфліктів і внутрішню напруженість. Образливість також висока (82%), що відображає емоційну вразливість, затримку негативних переживань і потребу у визнанні. Підозрілість (91%) вказує на недовіру до соціального оточення, очікування ворожого ставлення з боку інших. Водночас аутоагресія в усіх респондентів відсутня, що є позитивною ознакою психоемоційного стану вибірки. Фізична агресія переважає у більш ніж половини респондентів, свідчачи про можливу імпульсивність і недостатній рівень самоконтролю. Індекси агресивності та ворожості також високі, що підтверджує загальну емоційну напруженість та потенційно конфліктний фон у групі. Загалом, виявлені прояви агресії можуть негативно впливати на адаптацію, хоча деякі форми — як-от контрольована вербальна агресія — можуть виконувати адаптивну функцію, що підтверджується результатами кореляційного аналізу.

По-друге, Переважна більшість респондентів продемонстрували нормальний рівень адаптації (63,64%), що свідчить про їхню здатність ефективно взаємодіяти із соціальним середовищем, підтримувати стабільні міжособистісні контакти та конструктивно реагувати на труднощі. Водночас у 22,73% виявлено знижену адаптацію, що може бути пов'язано з тривожністю, емоційною нестабільністю чи соціальною замкненістю. У 13,64% зафіксовано високу адаптацію, яка, однак, у деяких випадках може бути проявом надмірної конформності. Прийняття себе та інших у більшості досліджуваних на достатньому рівні, що є ознакою гармонійного «Я-образу» та емпатійності. Проте у частини респондентів спостерігаються труднощі з прийняттям інших (22%) або себе (9%), що може свідчити про критичність, недовіру чи занижену самооцінку. Емоційний комфорт виявлено у більшості, проте майже чверть респондентів мають знижений рівень, що вказує на тривожність чи внутрішню напруженість. Внутрішній контроль у більшості сформований, що свідчить про усвідомленість і

відповідальність. Низький або надмірний рівень спостерігається лише в окремих випадках (разом 13,64%). Рівень домінування у більшості збалансований, однак деякі респонденти проявляють або схильність до пасивності, або прагнення до контролю й авторитарності (18,18%). Ескапізм у більшості в межах норми, лише в поодиноких випадках зафіксовано схильність до уникання проблем.

Загалом, результати свідчать про переважно позитивний рівень соціально-психологічної адаптації, зі сформованими компонентами самоприйняття, емоційної стабільності та внутрішнього контролю. Разом із тим, у частини респондентів виявлені певні труднощі в адаптації, соціальній відкритості та стилі міжособистісної взаємодії.

По-третє, результати методики Спілбергера–Ханіна засвідчили домінування підвищеного та високого рівня тривожності серед студентів. Це свідчить про те, що молодь переживає значне емоційне напруження, яке може бути пов'язане як з навчальними навантаженнями, так і з особистими життєвими ситуаціями або загальним станом невизначеності у суспільстві. Особливо тривожним є те, що у деяких студентів виявлено високі значення як реактивної, так і особистісної тривожності, що може свідчити про стійкі прояви дезадаптації та підвищену вразливість до стресу.

По-четверте, за результатами тесту на рівень стресу за методикою В.Ю. Щербатих, було встановлено, що переважна більшість студентів (близько 90%) мають середній, високий або дуже високий рівень стресу, що є характерним для періодів інтенсивного навчання або психологічного тиску з боку соціального середовища. Високі значення стресу можуть сприяти емоційному вигоранню, зниженню когнітивної ефективності та, що особливо важливо, провокувати зростання деструктивних емоційних реакцій, зокрема агресивних імпульсів або ворожих проявів у міжособистісній сфері.

Проведений кореляційний аналіз дозволив виявити низку статистично значущих зв'язків між рівнем психологічної адаптації та окремими

проявами агресивності. Загальна динаміка взаємозв'язків свідчить про те, що агресивна поведінка не завжди є проявом дезадаптації, а в окремих випадках може виступати як психологічно адаптивний механізм.

Найвищий кореляційний показник спостерігається між адаптацією та вербальною агресією. Цей зв'язок можна інтерпретувати як вияв того, що особистості з високим рівнем адаптації здатні відкрито виражати власні емоції та переживання, не пригнічуючи їх. З позиції гуманістичної парадигми, адаптація передбачає не лише зовнішню відповідність соціальним нормам, а й внутрішню узгодженість, емоційну автентичність і здатність до саморегуляції. У цьому контексті вербальна агресія може виконувати асертивну функцію, забезпечуючи захист особистісних меж та емоційну розрядку без переходу до деструктивної поведінки.

Значущим виявився також зв'язок між адаптацією та шкалою образи. Цей результат дозволяє припустити, що емоційна чутливість до міжособистісних стосунків може поєднуватися з високим рівнем адаптованості. Образливість у такому випадку не є деструктивною формою агресії, а радше відображає емоційну реактивність та глибину переживань, що властиві особистостям із розвиненою рефлексією та емпатією. Отже, певна внутрішня вразливість може бути сумісною з ефективною соціальною інтеграцією.

Також встановлено статистично значущий позитивний зв'язок між індексом агресивності та адаптацією. Індекс агресивності є інтегральним показником прямих форм агресивної поведінки. Його позитивна кореляція з адаптацією свідчить про те, що контрольована, усвідомлена агресивність може виконувати конструктивну функцію — бути ресурсом самозахисту, формування меж, відстоювання власної позиції в соціальній взаємодії.

Інші шкали (роздратування, аутоагресія, фізична агресія, підозрілість, негативізм, непрямая агресія) не виявили статистично значущих зв'язків із рівнем адаптації, однак їхні коефіцієнти також дозволяють простежити загальну тенденцію: агресивні прояви, які мають неусвідомлений або

деструктивний характер, меншою мірою пов'язані з психологічною адаптацією або навіть мають зворотну динаміку.

Таким чином, отримані результати підтверджують, що не всі форми агресії є деструктивними чи несумісними з адаптацією. Навпаки, помірна, свідомо агресивність у вербальній формі може виступати як адаптивний механізм емоційної саморегуляції, що сприяє конструктивному вирішенню конфліктів, захисту особистісної цілісності та емоційної автентичності.

Результати дослідження дозволяють дійти таких узагальнень:

- Що не всі форми агресії є деструктивними чи несумісними з адаптацією. Навпаки, помірна, свідомо агресивність у вербальній формі може виступати як адаптивний механізм емоційної саморегуляції, що сприяє конструктивному вирішенню конфліктів, захисту особистісної цілісності та емоційної автентичності. Психоемоційний стан студентів загалом характеризується високим рівнем тривожності та стресу, що створює підґрунтя для зростання деструктивних реакцій.
- Рівень соціально-психологічної адаптації у більшості респондентів достатній, однак існують групи ризику з проявами дезадаптації, які потребують індивідуальної уваги.
- У ході дослідження встановлено, що більшість студентів характеризуються середнім або високим рівнем тривожності та стресу. Це свідчить про наявність значних психоемоційних навантажень, які виникають у процесі адаптації до нових умов навчання, змін соціального оточення та підвищених академічних вимог.

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз дозволив з'ясувати, що студентський вік є критичним етапом становлення особистості, коли адаптація до нових соціальних і навчальних умов набуває особливого значення. Агресія в цьому контексті розглядається як потенційний механізм для дезадаптації, так і психологічного самозахисту. Теоретичні підходи вказують на складність впливу агресії на соціальне функціонування: вона може бути як деструктивною, так і адаптивною, залежно від її форми, інтенсивності та контексту.

Аналіз та оцінка емпіричних даних показав, що більшість студентів демонструють підвищений рівень вербальної, непрямой, агресії, підозрілості та образи. Це вказує на напруженість у міжособистісній взаємодії, емоційну вразливість і труднощі з конструктивним вираженням негативних емоцій. У той же час, аутоагресія виявилася відсутньою у всіх респондентів, що є позитивною характеристикою психоемоційного стану вибірки. Результати за методикою Роджерса–Даймонда вказують на те, що понад 63% студентів мають нормальний рівень адаптації, демонструючи здатність до емоційної саморегуляції, соціальної гнучкості та відкритості до нового досвіду. Однак близько 23% респондентів мають знижену адаптацію, що супроводжується тривожністю, соціальною замкненістю, уникненням складних ситуацій. Водночас у 13,64% виявлено адаптацію вище норми, яка в окремих випадках може свідчити про надмірну пристосовуваність або залежність від соціального схвалення. Серед складових адаптації найсильніше були розвинуті: внутрішній контроль, емоційний комфорт і прийняття себе, тоді як домінування та прийняття інших виявилися найбільш проблемними зонами для частини респондентів.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність помірних позитивних зв'язків між рівнем адаптації та такими формами агресії, як вербальна ($r = 0.568$), образа ($r = 0.460$), та інтегральний індекс агресивності ($r = 0.444$). Це

свідчить про те, що певний рівень агресивності, зокрема у вербальній формі, може бути адаптивним ресурсом — способом відстоювання меж, вираження емоцій, реакцією на стрес. Водночас агресивні прояви непрямого або фізичного типу виявилися менш пов'язаними з адаптаційними характеристиками.

Практичні рекомендації, розроблені на основі результатів, орієнтовані на зниження рівня деструктивної агресії та підтримку емоційної саморегуляції студентів. Запропоновано впровадження психологічних тренінгів зі стресостійкості, розвиток емоційного інтелекту, а також консультаційної підтримки для студентів з ознаками дезадаптації. Ці заходи спрямовані на зміцнення особистісних ресурсів та покращення соціально-психологічного клімату в освітньому середовищі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агарков О. В. Соціальна адаптація студентів-першокурсників як психолого-педагогічна проблема // Наукові записки Національного університету «Києво-Могилянська академія». Київ, 2015. 21 с.
2. Андросович К.А. Психологічні чинники соціальної адаптації першокурсників в умовах освітнього середовища професійно-технічного навчального закладу: дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. Сєверодонецьк, 2015. 35 с.
3. Аркушенко Г. Види адаптації студентів. Соціальна та психологічна адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у ЗВО. Освітній портал "На Урок". URL: <https://naurok.com.ua/vidi-adaptaci-studentiv-socialna-ta-psihologichna-adaptaci-studentiv-pershokursnikiv-do-umov-navchannya-u-zvo-203011.html>.
4. Бойко І.І. Соціально-психологічна адаптація підлітка до нових умов навчання: дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. Київ, 2002. С. 12-53.
5. Борисенко Т.В. Особливості соціально-психологічної адаптації іноземних студентів до навчання у ВНЗ. URL: <https://periodicals.karazin.ua/issuesedu/article/download/8808/8329/>.
6. Войтенко І.І. Особливості соціально–психологічної адаптації студентів різних спеціальностей: бакалаврська дипломна робота. Науковий керівник: Бойчук О.С. Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана, факультет управління персоналом, соціології та психології, кафедра педагогіки та психології. Київ, 2024. С. 6-10.
7. Володарська Н.Д., Когут О.О. Прояви агресії як психологічний захист особистості в кризових ситуаціях // International Scientific Journal. 2017. С. 10-18.
8. Грись А.М. Соціально-психологічна адаптація студентів-психологів як умова їх успішної професійної соціалізації // Міжрегіональна Академія

- управління персоналом. Київ. URL:
<https://maup.com.ua/assets/files/psihologz/2020-1/gris.pdf>.
9. Гуцол Л.М. Педагогічні умови самореалізації студентів вищих навчальних закладів у процесі дозвілєвої діяльності: автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук. Вінниця, 2019. С. 6-8.
10. Конончук В.С. Соціально-психологічні особливості адаптації студентів-першокурсників до навчання у ВНЗ. URL:
<https://periodicals.karazin.ua/pedagogy/article/view/2899>.
11. Мельник М.М. Тренінг як ефективний метод адаптації студентів до навчання у ВНЗ. URL:
<https://naps.gov.ua/journals/index.php/psyedu/article/view/246>.
12. Острова В.Д. Проспективна ідентичність як чинник соціально-психологічної адаптації студентської молоді: дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. Київ, 2015. С. 12-25.
13. Psychologist.com.ua. Агресія серед студентів: вплив навчального середовища та шляхи попередження. URL:
<https://psychologist.com.ua/agresiya-sered-studentiv>.
14. Сербін Ю.В. Особливості соціально-психологічної адаптації студентів до навчального процесу у вузі. URL:
<https://core.ac.uk/download/pdf/84593551.pdf>.
15. Синякова В.Б. Професійне самовизначення особистості. URL:
http://kyivobl.man.gov.ua/zakhody/Poradi_psihologa/PROFESIJNE_SAMOVIZ_NACHENNJA_OSOBISTOSTI.
16. Ткачишина О.Р. Соціально-психологічна адаптація особистості як невід'ємна складова її соціалізації. Київ, 2006. С. 1-2.
17. Тимощук М.В. Особливості, умови та чинники соціально-психологічної адаптації студентів першого року навчання до умов навчання у ВНЗ. URL:
<https://jarch.donnu.edu.ua/article/view/13236/13140>.

18. Фальова О. Є Психологічні проблеми та кризи в розвитку особистості студента // *Pedagogy of physical culture and sports*. 2008. 2 с.
19. Федусенко М.О. Соціально-психологічна й дидактична адаптація студентів-першокурсників до умов дистанційного навчання у закладі вищої освіти. Харківська гуманітарно-педагогічна академія, 2023. С. 3-14.
20. Чернілевський Д.В., Томчук М.І. Педагогіка та психологія вищої школи: навчальний посібник. Вінниця: Вінницький соціально-економічний інститут університету «Україна», 2006. С. 6-10.
21. Cambridge Journal. An Exploratory Study of Aggression in School-Age Children. 2023. URL: <https://www.cambridge.org/core/journals/journal-of-psychologists-and-counsellors-in-schools>.
22. Clausiuspress. The relationship between social exclusion and adolescent aggressive behavior. 2024. URL: https://www.clausiuspress.com/assets/default/article/2024/12/16/article_1734358409.pdf.
23. Molody Vcheny. Social and psychological conditions for overcoming and correcting aggressive behavior. 2016. URL: <https://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2016/12/55.pdf>.
24. Studiadoctoralia. Academic Stress and Aggression. 2023. URL: <https://www.studiadoctoralia.ro/index.php/sdpsych/article/download/165/137/563>.