

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

Кафедра практичної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

магістра

на тему

“Взаємозв’язок індивідуально- типологічних особливостей та
агресивної поведінки у молоді”

(тема кваліфікаційної роботи)

Виконала: студентка 2 курсу, групи Зпс-24мг
спеціальності: 053 Психологія

(код і найменування спеціальності)

_____ /Ганна КОЛУБАЙ
(підпис) (ім'я та прізвище)

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

Рецензент _____ /Юлія БІЛОЦЕРКІВСЬКА
(підпис) (ім'я та прізвище)

«До захисту допущено»

В.о. завідувачки кафедри _____ /Наталія КУЧЕРЕНКО
(підпис) (ім'я та прізвище)

Нормоконтроль _____ /Галина ЮДІНА
(підпис) (ім'я та прізвище)

Секретар ЕК _____ /Маргарита МИХАЛЕНКО
(підпис) (ім'я та прізвище)

Харків – 2025 рік

3. Перелік питань, які потрібно розробити)

Які індивідуально-психологічні особливості студентів впливають на рівень їх агресивності?

Які типологічні групи студентів за критеріями агресивності та особистісних характеристик?

Які існують взаємозв'язки між темпераментом, рівнем самоконтролю та проявами агресії?

Які гендерні відмінності у проявах агресивної поведінки серед студентів?

Які психокорекційні методи є найефективнішими для регуляції агресивної поведінки студентської молоді?

4. План роботи

№ з/п	Назви етапів роботи
1	Дослідити індивідуально-типологічні характеристики та виявити особливості агресивної поведінки студентської молоді
2	Провести аналіз результатів дослідження.
3	Виявити взаємозв'язок між індивідуально-типологічними особливостями особистих проявами агресії.
4	Скласти психокорекційну програму та надати практичні рекомендації для педагогів психологів.

5. Дата видачі завдання 07 жовтня 2025 року

Студент

(підпис)

Г.В. Колубай

(ініціали, прізвище)

Керівник роботи

(підпис)

О.Є. Фальова

(ініціали, прізвище)

АНОТАЦІЯ

Дипломна робота містить: 78 сторінок, 6 рисунків, 5 таблиць, 25 використаних літературних джерел, 1 додаток.

Об'єкт дослідження: психологічні особливості студентської молоді.

Предмет дослідження: Взаємозв'язок індивідуально-типологічних особливостей та агресивної поведінки у молоді.

Мета дослідження: Вивчення взаємозв'язку між індивідуально-типологічними особливостями та агресивною поведінкою у молоді. Розробка психокорекційних рекомендацій щодо корекції агресивної поведінки.

Основні задачі дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз проблеми агресивної поведінки в молодіжному середовищі.
2. Дослідити індивідуально-типологічні особливості молоді.
3. Вивчити особливості агресивних проявів та копінг-стратегій у молоді.
4. Встановити взаємозв'язок між індивідуально-типологічними особливостями, агресивною поведінкою та стратегіями подолання стресу.
5. Розробити рекомендації щодо корекції агресивної поведінки з урахуванням індивідуально-типологічних особливостей.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки індивідуальних та групових програм психокорекції агресивної поведінки у молодіжному середовищі. Висновки дослідження можуть знайти практичне застосування у професійній діяльності психологів освітніх установ, соціальних працівників, а також у рамках профілактичної роботи з молоддю.

Ключові слова: агресивна поведінка, індивідуально-типологічні особливості, копінг-стратегії, гендерні відмінності, психокорекція, молодь.

ANNOTATION

Thesis contains: 78 pages, 6 figures, 5 tables, 25 literary sources, 1 appendice.

Object of research: Psychological characteristics of young students.

Subject of research: The relationship between individual-typological characteristics and aggressive behavior in youth.

Research purpose: To study the relationship between individual-typological characteristics and aggressive behavior in youth. Development of psychological correction recommendations for aggressive behavior correction.

Main research objectives:

1. To conduct theoretical analysis of aggressive behavior problem in youth environment.
2. To investigate individual-typological characteristics of youth.
3. To study features of aggressive manifestations and coping strategies in youth.
4. To establish relationship between individual-typological characteristics, aggressive behavior and stress coping strategies.
5. To develop recommendations for correcting aggressive behavior taking into account individual typological characteristics.

The practical significance of the study lies in the potential use of the obtained results for developing individual and group programs for the correction of aggressive behavior in the youth environment. The conclusions of the study can be applied in the professional activities of educational psychologists, social workers, and within the framework of youth prevention programs.

Key words: aggressive behavior, individual-typological characteristics, coping strategies, gender differences, psychological correction, youth.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТА ПОВЕДІНКИ В СТУДЕНТСЬКІ РОКИ.....	12
1.1 Психологічна характеристика студентського віку.....	12
1.2. Агресивна поведінка та її прояви у студентські роки.....	18
1.3. Індивідуально-типологічні механізми регуляції поведінки.....	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ І ПРОЯВІВ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ.....	29
2.1 Організація, структура та методика емпіричного дослідження.....	29
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	33
РОЗДІЛ 3. ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	51
3.1 Принципи та методологічні основи психокорекційної роботи.....	51
3.2 Структура та рекомендації щодо впровадження психокорекційної програми.....	56
ВИСНОВКИ.....	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	60
ДОДАТКИ.....	63

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема агресивної поведінки молоді в сучасних умовах соціальної нестабільності та інформаційних навантажень набуває особливої ваги, виходячи за межі психологічної проблеми у сферу соціально значущих явищ. Зростання агресивних проявів серед молодіжного середовища зумовлює необхідність поглибленого вивчення взаємозв'язків між індивідуально-типологічними особливостями та специфікою агресивної поведінки. Це відкриває можливості для розробки диференційованих підходів до профілактики та корекції деструктивних форм поведінки з урахуванням особистісних характеристик.

Вітчизняна наука має значні досягнення у дослідженні психологічних аспектів агресивної поведінки завдяки працям О. В. Кириченко, Т. М. Титаренко та інших учених, які внесли вагомий внесок у розуміння особливостей агресивності у юнацькому віці. Однак залишаються недостатньо вивченими системні взаємозв'язки між типологією особистості за Юнгом та специфікою агресивних проявів, роль копінг-стратегій у формуванні агресивної поведінки, а також гендерно-вікові особливості прояву агресії в студентському середовищі. Особливої уваги потребує вивчення впливу індивідуально-типологічних характеристик на вибір стратегій подолання стресу, що становить наукову новизну даного дослідження та створює передумови для розробки ефективніших програм психологічної допомоги молоді.

Об'єкт дослідження – психологічні особливості студентської молоді.

Предмет дослідження – індивідуально-типологічні механізми регуляції поведінки та прояви агресивності в студентському віці.

Мета дослідження – визначити взаємозв'язок індивідуально-типологічних особливостей та агресивної поведінки у молоді.

Завдання дослідження:

1. Дослідити індивідуально-типологічні характеристики та виявити особливості агресивної поведінки студентської молоді.
2. Провести аналіз результатів дослідження.
3. Виявити взаємозв'язок між індивідуально-типологічними особливостями особистості та проявами агресії.
4. Скласти психокорекційну програму та надати практичні рекомендації для педагогів і психологів.

Теоретико-методологічна основа дослідження спирається на положення сучасної психологічної науки щодо типології особистості (К. Юнг, Г. Айзенк, Р. Кеттелл), теорії темпераменту та характеру (Гіппократ, К. Гален), концепції агресії (Р. Берн, Д. Майєрс, Басс та Даркі), а також дослідження психоемоційного реагування на стрес і копінгових стратегій (Лазарус і Фолкман). Методологічною основою слугує системний підхід до вивчення особистості, що передбачає врахування психофізіологічних, соціальних та когнітивних чинників.

Методи дослідження. Для реалізації поставленої мети та вирішення завдань дослідження було застосовано комплекс наукових методів, що ґрунтується на специфіці об'єкта та предмета дослідження. Усі методи були обрані з урахуванням необхідності отримання надійних та валідних даних про взаємозв'язок індивідуально-типологічних особливостей та агресивної поведінки у молоді.

Теоретична основа дослідження ґрунтувалася на вивченні спеціальної літератури з проблеми агресії, класифікації підходів до індивідуально-типологічних особливостей, зіставленні різних концепцій та узагальненні наукових теорій щодо психологічних детермінант агресивності. Емпіричні методи збору інформації репрезентовані психологічним тестуванням з

використанням стандартизованих методик: типологічний опитувальник К. Юнга для діагностики індивідуально-психологічних особливостей; опитувальник рівня агресивності А. Басса та А. Даркі для виявлення різних форм агресивних проявів; копінг-тест Р. Лазаруса для дослідження стратегій подолання стресу; п'ятифакторний особистісний опитувальник NEO PI-R для комплексної оцінки особистісних характеристик.

Методи обробки наукових даних включали якісний аналіз отриманих результатів та кількісну обробку даних з використанням методів математичної статистики. Застосовано кореляційний аналіз для виявлення взаємозв'язків між досліджуваними змінними, описативну статистику для аналізу основних тенденцій у вибірці, порівняльний аналіз для виявлення гендерних відмінностей. Вибір конкретних діагностичних методик обґрунтовано їх психометричними характеристиками, адаптованістю до українськомовного середовища та адекватністю дослідницьким завданням. Комплексне застосування цих методів дозволило отримати цілісну картину взаємозв'язків між індивідуально-типологічними особливостями та агресивною поведінкою у молодіжному середовищі.

Характеристика групи досліджуваних. У дослідженні взяли участь 32 особи молодого віку. Вік учасників становить від 18 до 25 років. Гендерний склад вибірки включає 19 молодих жінок та 13 молодих чоловіків. Всі учасники є студентами вищих навчальних закладів різних спеціальностей.

Соціальний статус досліджуваних є однорідним - усі вони належать до студентської молоді, що дозволяє вивчати психологічні особливості саме цієї соціальної групи. Вибірка є цілеспрямованою та відповідає основним вимогам репрезентативності для якісного психологічного дослідження.

Наукова новизна полягає у комплексному дослідженні взаємозв'язку індивідуально-типологічних особливостей студентів та проявів агресивності в

умовах підвищеного стресу, викликаного воєнною ситуацією в Україні. Результати дослідження дозволяють уточнити чинники формування агресії та розробити ефективні психокорекційні заходи, адаптовані до сучасних умов.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості використання висновків для організації психологічної підтримки студентів, розробки програм соціально-психологічної адаптації та тренінгів з регуляції агресивної поведінки в освітньому середовищі.

Структура роботи: робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Обсяг роботи становить 79 сторінок, які містять 6 рисунків та 5 таблиць. Список використаних джерел включає 25 найменувань.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТА ПОВЕДІНКИ В СТУДЕНТСЬКІ РОКИ

1.1 Психологічна характеристика студентського віку

Розвиток особистості триває протягом усього життя, однак саме студентський період має особливе значення у цьому процесі. У роки навчання у закладі вищої освіти формуються базові риси та якості, які визначають подальшу професійну діяльність, самореалізацію та становлення людини як зрілої особистості. Саме цей етап стає важливим перехідним періодом між навчанням і дорослим життям, коли відбувається активний розвиток світогляду, самосвідомості, відповідальності та професійного самовизначення.

Саме цей період життя є ключовим етапом розвитку, коли людина активно формує власну систему цінностей, життєві орієнтири та професійні плани, що розглядається як системоутворююча функція студентства [1]. Особливість студентської групи полягає у значному віковому розмаїтті. Хоча в Україні більшість студентів мають вік від 18 до 25 років, сучасні тенденції дозволяють продовжувати освіту і в старшому віці. Це пов'язано як із розширенням форм навчання (очна, заочна, дистанційна), так і з відсутністю суворих вікових обмежень, що характерно для розвинених країн світу.

Період належності до студентської спільноти зазвичай триває 4–6 років, однак саме цей час є вирішальним для становлення особистості. Дослідники зазначають, що у цей період молода людина проходить інтенсивні зміни у сфері самосвідомості, соціальної поведінки, системи цінностей і життєвих пріоритетів [1]. Студенти характеризуються спільною навчально-професійною діяльністю, прагненням до самореалізації, засвоєнням нових знань і навичок, що забезпечують їх професійне та соціальне становлення.

До характерних рис студентства належать високий рівень соціальної активності, орієнтація на інтелектуальний розвиток, потреба у спілкуванні та самовираженні, а також прагнення до оновлення і прогресивних змін у суспільстві. Таким чином, студентський період виступає не лише етапом навчання, а й важливою фазою формування зрілої, відповідальної та соціально активної особистості.

Як зазначають О.І. Власова та ін., студентський вік охоплює період пізньої юності та ранньої дорослості — етап, коли завершується фізичне дозрівання організму й формується рівень особистісної зрілості, достатній для самостійного прийняття життєвих рішень [1]. Молоді люди демонструють найвищі показники швидкості обробки інформації, розв'язання логічних завдань, гнучкості мислення. Цей етап справедливо називають «золотою порою» розвитку особистості, коли відбувається гармонійна інтеграція інтелектуальних, емоційних і вольових процесів, що створює основу для подальшої самореалізації та професійного становлення [1].

Як зазначає Д.В. Чернілевський, цей період вважається одним з найбільш сприятливих для синхронного психологічного, біологічного та соціального розвитку особистості [2]. Саме на цьому етапі відбувається інтенсивне інтелектуальне дозрівання, яке виступає ключовою передумовою становлення психіки молодої людини.

Згідно з дослідженнями, у студентські роки формується основа світоглядних, ціннісно-духовних і смисложиттєвих орієнтирів, що детермінують подальший шлях особистості. Паралельно розвивається самосвідомість, яка проявляється в цілісному сприйнятті власного «Я», формуванні емоційного ставлення до себе, усвідомленні своїх розумових, моральних і вольових якостей. Саме цей процес створює ґрунт для подальшого самовиховання та самовдосконалення.

Автор підкреслює, що для цього віку особливо характерним є прагнення критично осмислювати навколишній світ, стверджувати власну самостійність та оригінальність, а також формувати особисті уявлення про сенс життя, любов, щастя й соціальні процеси [2]. Таким чином, студентський період є не лише етапом навчання, а й фундаментальною фазою конституціювання зрілої особистості.

Також цей вік також характеризується недостатнім життєвим досвідом, схильністю до юнацького максималізму та переоцінки власних суджень. Які впливають на процес соціалізації студента, що відбувається паралельно з психофізіологічним розвитком, та ще ускладнюється впливом соціальних трансформацій сучасного суспільства, що створює нові виклики на шляху адаптації.

Варто підкреслити, що в цей віковий період механізми свідомого самоконтролю та саморегуляції поведінки ще не досягли зрілого рівня. Через це дії студентів іноді мають імпульсивний характер, супроводжуються необґрунтованим ризиком, недостатнім розумінням наслідків власних вчинків або відсутністю здатності врахувати позицію іншої людини. Результативність навчальної діяльності значною мірою залежить від вміння пристосуватися до специфіки освітнього процесу у закладі вищої освіти. Саме в цей час з'являються прояви альтруїзму, готовність до самовідданості та соціальної взаємодії.

Період студентства збігається з фазою найбільшого життєвого й емоційного напруження. Психологічна адаптація до нового соціального статусу («студент»), відокремлення від батьківської сім'ї, набуття автономії у прийнятті рішень, відповідальності за їх наслідки та потреба самостійно планувати власну діяльність відіграють ключову роль у формуванні особистісної зрілості.

Науковці зазначають, що студентський вік є суперечливим і водночас динамічним періодом, який потребує мобілізації внутрішніх ресурсів особистості. Саме в цей час закладаються життєві цінності, визначаються моральні орієнтири та соціальна позиція. Молоді люди переживають інтенсивні емоційні зміни, прагнуть самоствердження та прийняття у соціальному середовищі. Попри прагнення до незалежності, вони залишаються чутливими до впливу однолітків і групових норм [3].

Як зазначають П.Г. Лузан та Л.М. Жалдак, студентські роки характеризуються активним пошуком молоддю власного місця у світі та формуванням нових соціальних зв'язків [4]. У цей період виникає потужне прагнення до отримання нових емоцій, вражень і життєвого досвіду, створення позитивного іміджу для ефективної комунікації, а також потреба у самовираженні. Для реалізації цих потреб стає необхідним глибоке внутрішнє переживання власних почуттів та інтенсифікація самоусвідомлення. Молоді люди активно шукають комфортні психологічні умови для взаємодії, очікуючи щирості, підтримки та розуміння від оточення, формуючи коло близьких за духом людей, здатних розділити труднощі студентського життя.

Водночас, дослідники констатують, що спілкування студентів часто має егоцентричний характер, коли бажання висловити себе та поділитися власними проблемами значно переважає над здатністю враховувати почуття інших [4]. Така динаміка, наголошують автори, закономірно створює напруження у взаєминах і може стати причиною міжособистісних конфліктів у студентському середовищі [4].

Період навчання у закладі вищої освіти супроводжується зростанням інтелектуального та емоційного навантаження, ускладненням міжособистісних контактів, а також труднощами, пов'язаними з віддаленістю від родини, життям у гуртожитку тощо. Подібні чинники часто спричиняють емоційну напругу,

стресові стани, тривожність, відчуття психологічного виснаження чи роздратування, що може проявлятися у формі агресивної поведінки.

Разом із тим, суспільство і навчальне середовище вимагають від студентів високої самостійності, відповідальності та самоорганізації.

Саме у цей віковий період відбувається активне засвоєння гендерних ролей, формування внутрішнього образу чоловіка чи жінки, а також розвиток самосвідомості. Студентський вік пов'язаний із кризою ідентичності та зміною соціального статусу, що може бути одним із чинників підвищення рівня агресивності. Дослідження свідчать про наявність гендерних відмінностей у проявах агресії: чоловіки частіше демонструють її відкрито, не завжди враховуючи наслідки, тоді як жінки схильні приховувати невдоволення, виявляючи непряму або пасивну агресію через страх соціального осуду [5].

Агресивність у студентські роки тісно корелює з конфліктністю особистості, стаючи одним із чинників виникнення міжособистісних суперечностей і напруженості у взаєминах.

У студентському колективі постійно триває процес самоствердження, що зумовлює формування певних моделей поведінки. Важливу роль у цьому відіграють індивідуально-психологічні особливості — тип темпераменту, риси характеру, рівень вихованості та моральні орієнтири. Науковці відзначають, що для студентів властиві підвищене почуття власної гідності, схильність до максималізму й категоричності у судженнях, а також прагнення до чіткого розмежування добра і зла. Такі риси, разом із притаманним цьому віку раціоналізмом і критичним ставленням до авторитетів, нерідко спричиняють недовіру до старших, зокрема до викладачів [6].

Соціальні умови студентського життя вимагають прийняття важливих рішень, зокрема щодо професійного майбутнього, що значною мірою визначає подальшу поведінкову стратегію. Перехід до нового соціального статусу,

адаптація до колективу, зміна способу життя та зростання відповідальності часто викликають вікову кризу, яка може супроводжуватися станом емоційної напруги, стресу чи фрустрації. У таких умовах нерідко виникає фрустраційно зумовлена агресія — як реакція на внутрішні суперечності та труднощі самореалізації [7].

Навчальна діяльність у студентському віці виступає провідною формою активності, що визначає процес професійного становлення особистості. Саме вона сприймається молоддю як ключовий чинник досягнення успіху в майбутній кар'єрі. Тому ефективність навчання безпосередньо впливає не лише на рівень професійної підготовки, а й на формування психологічних рис особистості, серед яких важливе місце займає агресивність як емоційно-поведінкова характеристика.

На розвиток агресивності у студентів впливають як зовнішні соціальні фактори — культурне середовище, соціальні очікування, конкуренція, економічна нестабільність, — так і внутрішні психологічні характеристики, що формуються в процесі соціалізації. До останніх належать рівень емоційної регуляції, самооцінка, стійкість до фрустрації, здатність до емпатії тощо [8].

Таким чином, студентство як окрема соціальна група має значний потенціал впливу на суспільство завдяки своїй мобільності, інтелектуальній гнучкості та активній життєвій позиції. Водночас цей період супроводжується численними викликами, що формують особистість молодої людини та визначають її подальший професійний і соціальний розвиток. Ефективна адаптація студентів у суспільному просторі є одним із важливих чинників стабільності та поступу соціуму.

Разом із тим саме у студентському віці часто спостерігається підвищення рівня емоційної напруги, тривожності та внутрішніх конфліктів, що може зумовлювати прояви агресивності. Агресія у цей період нерідко стає способом

психологічного самозахисту, реакцією на стрес, перевантаження чи соціальну несправедливість. У сучасних умовах воєнного стану та соціальної нестабільності рівень агресії серед молоді має тенденцію до зростання, що підкреслює необхідність глибокого вивчення її індивідуально-типологічних механізмів. Розуміння психологічних факторів агресивної поведінки студентів дозволяє не лише своєчасно виявляти ризики девіацій, а й формувати ефективні стратегії саморегуляції, спрямовані на гармонійний розвиток особистості та конструктивну соціалізацію.

1.2. Агресивна поведінка та її прояви у студентські роки

Інтерес до проблеми людської агресії має загальний та міждисциплінарний характер. Феномен агресивності привертав увагу людства ще з давніх часів, а сьогодні він є предметом активних наукових і практичних досліджень у психології, педагогіці, соціології та суміжних галузях. Попри численні наукові спроби, ця сфера досі містить багато невирішених питань. Зокрема, залишається відкритим питання: чи слід розглядати агресію виключно як поведінкову характеристику, що проявляється у зовнішніх діях, чи як внутрішній психологічний феномен — систему мотивів, настанов і емоційних реакцій.

Оскільки значна частина життя людини проходить у взаємодії з іншими людьми, суспільство неминуче постає перед проблемою регулювання поведінки своїх членів — як у напрямі позитивних, так і негативних її проявів. Аналіз сучасних соціальних процесів в Україні та світі свідчить про зростання рівня агресивності як на індивідуальному, так і на груповому рівнях [9].

Проблема агресії сьогодні є надзвичайно актуальною, адже з її проявами ми стикаємося повсякденно — у публічному просторі, навчальних закладах, соціальних мережах. Все частіше спостерігаються прояви демонстративної та провокативної поведінки, спрямованої на порушення нормальних соціальних

відносин. У крайніх формах це проявляється у зростанні жорстокості та агресивності серед молоді.

Вивчаючи агресивність особистості як складне і багатогранне явище, психологи наголошують, що його неможливо пояснити одновимірно, оскільки агресія проявляється на різних рівнях — від емоційного до поведінкового. Саме тому важливим є дослідження цього феномену у період юності, коли відбувається активне формування особистості. Молодь, зокрема студентство, є найбільш динамічною і вразливою соціальною групою, що робить проблему агресивності у цьому віці особливо значущою для сучасного суспільства.

Агресивність особистості та її прояв у поведінці — агресія — є однією з традиційно досліджуваних сфер психологічної науки. Проте на кожному новому етапі розвитку суспільства, коли змінюються соціальні, культурні та психологічні чинники становлення особистості, перед науковцями знову постає питання щодо точності та валідності методів вивчення й діагностики агресивності.

У повсякденному розумінні поняття «агресія», «агресивність» і «агресивна поведінка» часто ототожнюються, маючи схоже смислове навантаження — як дія, стан або намір, спрямований на завдання шкоди іншій людині.

У сучасній психологічній літературі агресія трактується як форма поведінки, спрямована на завдання фізичної або психологічної шкоди живим істотам (аж до їх фізичного знищення) або руйнування матеріальних об'єктів [10]. Отже, агресію можна визначити як цілеспрямовану деструктивну поведінку, що призводить до заподіяння шкоди живим чи неживим об'єктам і викликає фізичний або психологічний дискомфорт.

Агресивність, у свою чергу, розглядається як окрема психологічна характеристика, що є передумовою агресії. Якщо агресія проявляється назовні у вигляді конкретних дій, то агресивність — це властивість психіки, яка

визначає готовність індивіда до таких дій. У психологічній науці агресивність розуміють як «внутрішню схильність особистості до агресивних проявів» або «готовність до деструктивної поведінки» [10].

Формування агресивної поведінки — складний і багатофакторний процес, що залежить від взаємодії соціальних, психологічних та середовищних чинників. Вплив сімейного оточення, групи однолітків, засобів масової інформації та соціокультурних норм відіграє важливу роль у становленні агресивних тенденцій. Серед чинників, що провокують агресію, дослідники виділяють такі: норму відплати (прийняття агресії як допустимої реакції в певних культурах), ефект зброї (тенденція до її використання при наявності), а також самоствердження (бажання зміцнити власне «Я» через демонстрацію сили або переваги над іншими).

Таке розуміння агресивності дозволяє глибше усвідомити її природу як інтегрованої психологічної якості, що формується під впливом соціального середовища, індивідуальних особливостей та життєвого досвіду особистості. Сучасні наукові підходи до вивчення феномену агресії по-різному пояснюють її природу, причини виникнення та механізми прояву. Частина дослідників вбачає джерело агресії в інстинктивних потягах людини (З. Фрейд) або в механізмах еволюційного виживання (К. Лоренц). Представники іншого напрямку розглядають агресивну поведінку як реакцію на фрустрацію (Дж. Доллард, Л. Берковіц), а в межах соціально-когнітивного підходу агресія тлумачиться як результат процесів соціального навчання (А. Бандура).

Важливим аспектом у дослідженні проблеми є розмежування понять «агресія» та «агресивність». Агресія визначається як поведінка, спрямована на заподіяння фізичної або психологічної шкоди іншій особі чи об'єкту. Натомість агресивність — це відносно стабільна риса особистості, що виявляється у готовності до агресивних дій, а також у схильності інтерпретувати поведінку

інших як ворожу. Завдяки своїй сталій природі та інтегрованості у структуру особистості агресивність може визначати загальну тенденцію поведінкових реакцій індивіда [11].

Аналіз наукових джерел засвідчує, що питання агресії привертає значну увагу сучасних дослідників. Зокрема, вагомий внесок у вивчення цього феномена зробили Роберт Берон і Дебора Річардсон у своїй праці «Aggression», де представлено ґрунтовний огляд основних теоретичних підходів, експериментальних методик і узагальнень, що мають істотне значення для розвитку психологічної науки [12].

Проблему агресії також детально розглядав Девід Майєрс у книзі «Social Psychology». Автор подає глибокий аналіз феномену агресії, розкриває різні теорії її походження, описує фактори, що провокують агресивні прояви у взаємодії людини з соціальним середовищем. Крім того, у роботі визначено умови, за яких можливе зниження рівня агресії та досягнення катарсису, що має важливе значення для розуміння механізмів регуляції агресивної поведінки.

Зважаючи на те, що прояви агресії у людей можуть мати безліч форм і відтінків, доцільним є окреслення цього явища в чітких теоретичних межах, запропонованих А. Басом. Учений вважав, що агресивні дії можна класифікувати за трьома вимірами: фізична – вербальна, активна – пасивна, пряма – непряма. Комбінація цих вимірів утворює вісім категорій агресивної поведінки, які охоплюють більшість можливих її проявів. Наприклад, дії, пов'язані з фізичним насильством — як-от стрілянина чи нанесення ударів, — належать до фізичних, активних і прямих форм агресії.

Ще раніше, у межах класичних підходів, агресію розглядали як інстинктивну поведінку, закладену природою самої людини. Так, З. Фрейд пов'язував агресію з руйнівним потягом (танатосом), тоді як К. Лоренц

трактував її як еволюційно зумовлений механізм виживання виду, необхідний для захисту території та ієрархічного порядку.

Проведений теоретичний аналіз наукових праць, присвячених вивченню причин агресивної поведінки, дозволяє стверджувати, що в юнацькому віці агресивність формується під впливом цілого комплексу психофізіологічних та соціальних чинників. Визначальними серед них є соціальні: труднощі адаптації до нових умов життя, недостатній рівень соціалізації, низька культура міжособистісного спілкування, а також неефективні моделі поведінки, засвоєні в попередні періоди розвитку. При цьому з переходом від ранньої до пізньої юності роль біологічних і психофізіологічних факторів поступово зменшується [3].

Соціальна ізоляція, обумовлена дистанційним навчанням, призводить до посилення агресивних проявів, загострення конфліктних ситуацій та зниження здатності до толерантного спілкування. Трансформація особистісних характеристик у умовах віддаленої освіти відбувається на різних рівнях — соціальному, психологічному, індивідуальному та педагогічному, формуючи нові моделі взаємодії з оточенням та собою.

Для окремих представників студентської молоді агресивна поведінка виконує функцію адаптаційного механізму розв'язання внутрішніх конфліктів та емоційного напруження, способом реагування на стресові ситуації. У деяких випадках агресивна поведінка набуває несвідомого або символічного характеру, виражаючись у стереотипних діях, які не завжди відповідають ситуації чи соціальній ролі особистості [11].

Юнацький період супроводжується суперечністю між прагненнями особистості та реальними можливостями їх реалізації. Вона проявляється у зіткненні ідеалів і життєвих обставин, бажаного і досяжного. Молоді люди переживають сильну потребу в дорослості, прагнуть до самостійності, пошуку

свого місця у світі. Разом із тим спостерігається дисбаланс між інтересами, здібностями та індивідуально-психологічними особливостями. Наприклад, особа з холеричним темпераментом може прагнути до розвитку самоконтролю та терпимості, однак природні емоційні реакції часто ускладнюють цей процес, створюючи внутрішні суперечності.

Попри значну кількість досліджень, проблема агресивності залишається недостатньо вивченою, зокрема в аспекті її динаміки упродовж різних вікових періодів. Як зазначає Д.Доллард, інтенсивність агресивної поведінки може змінюватися залежно від рівня фрустрації, а у критичні періоди життя людини — досягати максимуму. Тому дослідження особливостей агресивності у таких періодах є важливим не лише для розуміння природи агресії, але й для розробки ефективних профілактичних та корекційних підходів.

Останнім часом проблема агресивної поведінки молоді набуває дедалі більшої соціальної значущості, привертаючи увагу фахівців у різних галузях — психології, педагогіки, соціології, юриспруденції. Дослідники все більше зосереджують увагу на питаннях контролю агресивних проявів та пошуку ефективних шляхів зниження рівня агресивності, особливо серед молодіжної аудиторії.

Сучасні соціально-економічні та політичні умови, у яких зростає молоде покоління, зумовлюють необхідність нового погляду на феномен агресії в суспільстві. Юнаки та дівчата сьогодні живуть у часи швидких трансформацій, невизначеності та підвищеної соціальної напруги, що нерідко стає передумовою зростання рівня агресивних реакцій.

Особливістю агресивної поведінки є те, що вона торкається насамперед емоційної сфери особистості, сприяючи виникненню внутрішніх конфліктів, морального дисонансу, підвищеній тривожності та стресових станів. Підвищений рівень агресивності серед молоді є тривожним чинником, оскільки

він негативно впливає не лише на міжособистісні взаємини з батьками, однолітками чи викладачами, а й на особистісний розвиток, навчальну мотивацію та майбутню професійну самореалізацію.

Таким чином, дослідження агресивної поведінки молоді має не лише теоретичне, а й практичне значення, адже її наслідки позначаються на якості соціальних відносин, моральному кліматі суспільства і становленні майбутнього покоління.

1.3. Індивідуально-типологічні механізми регуляції поведінки

У психологічній науці індивідуально-типологічні механізми регуляції поведінки розглядаються як поєднання типових рис особистості, темпераменту та стратегій реагування на зовнішні подразники, які формуються під впливом як біологічної детермінації, так і соціального середовища. Типологічні підходи дозволяють зрозуміти, чому в однакових зовнішніх ситуаціях різні люди обирають різні способи адаптації, самоконтролю чи емоційної врівноваженості.

Попри наявність різних підходів до визначення поняття особистість, у більшості психологічних концепцій її розглядають як людину в цілісності її природжених і набутих характеристик. Особистісні риси мають вагоме значення для життєдіяльності індивіда. Отже, результативність діяльності людини безпосередньо пов'язана з її індивідуально-типологічними особливостями, що виявляються у темпераменті, характері, здібностях, а також у вікових та гендерних відмінностях [13].

Характер визначається як сукупність стабільних індивідуальних особливостей особистості, які проявляються в діяльності та взаємодії з іншими людьми, формуючи типовий спосіб поведінки конкретної особи. Процес формування характеру відбувається в умовах участі людини у різних соціальних групах, що відрізняються рівнем розвитку та соціальними вимогами. Характер завжди багатогранний і включає різні риси чи аспекти, які не існують

ізолювано, а взаємопов'язані, створюючи певну цілісну структуру. Взаємозв'язки між окремими рисами характеру проявляються закономірно: наприклад, особа з підвищеною боязкістю зазвичай демонструє меншу ініціативність, рішучість, самовідданість або щедрість. Водночас від боязкої людини можна очікувати прояви приниженості, догідливості, недовірливості чи обережності. Однак такі риси не завжди визначають поведінку в усіх ситуаціях: людина може приховувати свої недоліки та проявляти нахабність, хоча основні риси, як правило, залишаються домінуючими. У структурі характеру деякі риси можуть бути провідними, формуючи основні тенденції поведінки. У житті зустрічаються як цілісні, гармонійні характери, так і суперечливі, де риси конфліктують між собою. Серед цілісних характерів можна виділити певні типові моделі поведінкових проявів.

Темперамент визначається як стабільні індивідуальні особливості особистості, що проявляються у динаміці психічних процесів і поведінкових реакцій. До характеристик темпераменту належать сила чи слабкість емоційних переживань, їх глибина чи поверховість, а також стійкість або мінливість настрою. Основні типи темпераменту включають холеричний, меланхолічний, флегматичний та сангвінічний. Холерики зазвичай енергійні, запальні та пристрасні; меланхоліки – схильні до сумнівів, нерішучі та обережні; флегматики – спокійні, повільні та врівноважені; сангвініки – активні, життєрадісні та комунікабельні.

Характер розвивається головним чином у процесі свідомих зусиль особистості та як результат її комунікації з соціальним оточенням. Його риси проявляються через участь у спільній діяльності та міжособистісній взаємодії, набуття індивідуальних якостей і стабільності.

Щодо здібностей, їх розуміють як психічні особливості особистості, що визначають ефективність опанування знань, умінь і навичок, але самі по собі не

є цими знаннями чи навичками. Можливість компенсувати слабкі сторони одних здібностей розвитком інших відкриває людині широкий спектр професійних та особистісних можливостей. Найточніше здібності виявляються через динаміку успіхів у навчальній чи практичній діяльності. Здібності є комплексною структурою психічних якостей, яка визначається специфікою певної діяльності та може відрізнитися залежно від її типу та вимог.

В історії розвитку уявлень про індивідуальність людини значним етапом стало формування типологій особистості та створення психодіагностичних методик, що дозволяють оцінювати характерні риси та індивідуально-психологічні особливості людини [14].

Однією з перших і найвідоміших спроб класифікації особистісних типів є теорія темпераментів, що бере початок у працях давньогрецьких лікарів Гіппократа та Галена, які виокремили чотири основні типи — сангвінік, холерик, меланхолік і флегматик. Ця типологія стала підґрунтям для подальших досліджень індивідуальних відмінностей.

Подальший розвиток типологічного підходу отримав у працях Карла Юнга, який запропонував поділ особистостей на інтровертів та екстравертів залежно від спрямованості психічної енергії — на внутрішній світ або на зовнішнє середовище. На думку Юнга, ці типи зумовлені природженими особливостями психіки, а не впливом соціальних факторів [15].

Суттєвий внесок у розуміння індивідуально-типологічних механізмів зробили також Г. Айзенк та Р. Кеттелл. Айзенк розглядав структуру особистості через систему вимірів — екстраверсія–інтроверсія, стабільність–нейротизм, психотизм–сила суперего, що дозволяє пояснити варіативність поведінкових реакцій людини. Кеттелл, у свою чергу, виділив 16 базових факторів особистості, які відображають багатовимірну структуру індивідуальності та

забезпечують основу для сучасних моделей оцінювання рис, зокрема таких, як «Велика п'ятірка» (NEO PI-R), розроблена П. Коста та Р. МакКрае.

Важливим аспектом індивідуально-типологічних механізмів регуляції поведінки є особливості копінг-поведінки — способів подолання людиною стресових чи фруструючих ситуацій. Згідно з теорією Р. Лазаруса та С. Фолкман, копінг розглядається як динамічний процес взаємодії особистості та середовища, спрямований на збереження психологічної рівноваги через когнітивні та поведінкові стратегії. Індивідуальні відмінності у виборі копінг-стратегій зумовлені особистісними рисами, типом темпераменту, рівнем емоційної стабільності та саморегуляції, що підкреслює їх зв'язок із типологічними характеристиками особистості.

У теоретичному сенсі, індивідуально-типологічні механізми регуляції поведінки постають у вигляді інтеграції рис особистості, темпераменту та обраної стратегії копіngu. Така інтеграція дає змогу прогнозувати, які способи подолання конфлікту або стресу будуть типовими для даної особи, а також зрозуміти, які ситуації можуть спровокувати агресивні реакції. Наприклад, люди з високим нейротизмом і низьким рівнем добросовісності можуть менш успішно використовувати адаптивні копіngи і швидше реагувати деструктивно, втрачаючи контроль.

Таким чином, індивідуально-типологічні механізми регуляції поведінки формуються в результаті поєднання вроджених рис особистості та соціального досвіду. Темперамент визначає динаміку психічних процесів і реакцій, характер виступає стабільним комплексом соціально сформованих рис, а здібності визначають потенціал ефективної діяльності та адаптації. Взаємодія цих компонентів визначає спосіб реагування студента на життєві ситуації, його рівень саморегуляції та схильність до проявів агресії або конструктивного вирішення конфліктів. Розуміння цих механізмів дає можливість прогнозувати

поведінкові стратегії особистості та розробляти ефективні підходи до психологічної підтримки і розвитку студентської молоді.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Проведений теоретичний аналіз дозволив виявити ключові закономірності розвитку особистості у студентському віці. Встановлено, що цей період є вирішальним етапом формування ціннісно-сислової сфери, професійного самовизначення та соціальної ідентичності. Студентське середовище характеризується динамічністю, інтенсивним інтелектуальним навантаженням та активною соціальною взаємодією, що зумовлює як потенціал розвитку, так і ризики дезадаптації.

Соціально-психологічні особливості студентства, зокрема егоцентризм у спілкуванні, прагнення до самоствердження та емоційна нестійкість, розкриваються у тісному взаємозв'язку з проявами агресивної поведінки. Аналіз наукових підходів дозволяє розглядати агресію як комплексний феномен, що виступає наслідком взаємодії зовнішніх соціальних чинників та внутрішніх індивідуально-типологічних особливостей особистості.

Отримані теоретичні положення створюють наукову основу для подальшого емпіричного дослідження специфіки взаємозв'язку індивідуально-психологічних характеристик особистості та рівня її агресивності у студентському середовищі.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ І ПРОЯВІВ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ

2.1 Організація, структура та методика емпіричного дослідження

Для вивчення індивідуально-типологічних особливостей та проявів агресивної поведінки студентської молоді було розроблено програму емпіричного дослідження, спрямовану на виявлення взаємозв'язків між рівнем агресивності, особистісними характеристиками та стратегіями поведінки в стресових ситуаціях.

Мета дослідження: визначити визначити взаємозв'язок індивідуально-типологічних особливостей та агресивної поведінки у студентської молоді.

Емпіричне дослідження було проведено у період з жовтня 2025 по листопад 2025 року. Загальна вибірка склала 32 студентів, з яких 19 осіб– жіночої статі та 13 особи– чоловічої статі. Усі респонденти належали до вікової категорії від 18 до 25 років.

Етапи проведення дослідження:

1. Підготовчий етап

На цьому етапі було визначено мету, завдання та гіпотези дослідження. Сформовано вибірку респондентів — студентів віком 18–25 років. Підібрано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення рівня агресивності, тривожності, індивідуально-типологічних особливостей та особистісних рис студентів.

2. Констатуючий етап

Під час цього етапу було проведено основне тестування за допомогою обраних методик.

Основні завдання етапу:

- визначити рівні агресивної поведінки серед студентів;

- виявити індивідуально-психологічні та типологічні особливості респондентів;
- здійснити статистичну обробку результатів із використанням методів математичної статистики (зокрема, кореляційного аналізу) для встановлення взаємозв'язків між показниками.

3. Підсумковий етап

На заключному етапі здійснювався аналіз отриманих даних, узагальнення результатів дослідження, формулювання висновків і розробка практичних рекомендацій для зниження рівня агресивної поведінки та розвитку навичок саморегуляції у студентів.

Для досягнення поставленої мети використано комплекс взаємодоповнюючих методик, які дозволяють всебічно дослідити психологічні аспекти агресивності та особистісних характеристик:

1. П'ятифакторний особистісний опитувальник NEO PI-R («Велика п'ятірка»).

Ця методика спрямована на визначення провідних рис особистості за п'ятьма базовими факторами:

Нейротизм (N) — емоційна нестійкість, схильність до тривожності та роздратування;

Екстраверсія (E) — рівень соціальної активності, товариськості, ініціативності;

Відкритість досвіду (O) — інтелектуальна гнучкість, креативність, здатність до рефлексії;

Доброзичливість (A) — схильність до співпраці, довіри, емпатії;

Добросовісність (C) — самодисципліна, цілеспрямованість і відповідальність.

Методика дозволяє виявити особистісний профіль студента, оцінити риси, що можуть впливати на рівень агресії чи її прояви. Наприклад, високий нейротизм може поєднуватися з емоційною вибуховістю, а низька доброзичливість — із конфліктністю.

2. Методика визначення типологічних особливостей особистості (за К. Г. Юнгом)

Методика базується на типології Карла Юнга та поділяє особистість за основними психічними функціями: мислення, відчуття, інтуїція та емоції. Також вона враховує орієнтацію психічної енергії — інтроверсію або екстраверсію. Тест дозволяє визначити психологічний тип особистості, що впливає на характер реагування у стресових та конфліктних ситуаціях.

Наприклад, екстраверти більш схильні до відкритого прояву емоцій, у тому числі агресії, тоді як інтроверти частіше спрямовують негативні емоції всередину, що може проявлятися у внутрішній напрузі чи пасивно-агресивній поведінці.

3. Копінг-тест Р. Лазаруса

Методика призначена для вивчення стратегій подолання стресових ситуацій, які людина використовує у відповідь на труднощі. Тест дозволяє визначити переважання проблемно-орієнтованих або емоційно-орієнтованих копінгів, а також конструктивних чи деструктивних способів поведінки.

Отримані результати допомагають з'ясувати, як саме студенти реагують на стрес, конфлікти й емоційне напруження, та які механізми вони використовують для регуляції власного стану. Цей показник є важливим у контексті дослідження агресії, адже неефективні копінг-стратегії часто призводять до зростання агресивних тенденцій.

4. Опитувальник рівня агресивності Басса-Даркі

Методика спрямована на діагностику різних форм агресивних проявів та ворожості в міжособистісних взаєминах. Тест дозволяє виміряти вісім основних видів агресивних реакцій: фізичну та вербальну агресію, дратівливість, негативізм, образ, підозру, почуття провини та індекс ворожості.

Отримані результати дають змогу визначити переважання прямих чи непрямих, активних чи пасивних, спрямованих назовні чи всередину форм агресивної поведінки. Цей інструмент є особливо цінним для виявлення інтерналізованих проявів агресії, таких як почуття провини та самозвинувачення, які часто залишаються непоміченими при зовнішньому спостереженні.

Аналіз показників за цією методикою дозволяє не лише констатувати рівень агресивності, але й зрозуміти структурні особливості агресивних проявів, що має ключове значення для розробки індивідуальних стратегій психокорекції та профілактики деструктивної поведінки у молодіжному середовищі.

Отже, для емпіричного дослідження взаємозв'язку індивідуально-типологічних особливостей та агресивної поведінки у молоді застосовувалися такі методики: типологічний опитувальник К. Юнга для вивчення індивідуально-психологічних особливостей; п'ятифакторний особистісний опитувальник NEO PI-R ("Велика п'ятірка") для діагностики базових характеристик особистості; опитувальник рівня агресивності А. Басса та А. Даркі для вимірювання різних форм агресивних проявів; копінг-тест Р. Лазаруса для дослідження стратегій подолання стресових ситуацій.

Загалом для нашого дослідження було використано 22 психологічні шкали, що охоплюють основні сфери психологічного функціонування особистості: типологічні характеристики, рівень агресивності та механізми психологічного захисту. Кількість досліджуваних – 32 особи, віком від 18 до 25 років, що становить репрезентативну вибірку для дослідження особливостей агресивної поведінки у молодіжному середовищі.

Комплексне застосування цих методик дозволило отримати багатовимірну картину психологічних детермінант агресивної поведінки та виявити специфічні взаємозв'язки між індивідуально-типологічними особливостями, рівнем агресивності та переважаючими копінг-стратегіями у молоді.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Метою даного розділу є емпіричне дослідження взаємозв'язку між індивідуально-типологічними особливостями, агресивною поведінкою та копінг-стратегіями у молоді. Для її досягнення було проведено комплексну діагностику за чотирма методиками, результати якої представлено нижче.

Аналіз результатів за типологією Юнга виявив чітку перевагу інтровертної спрямованості у досліджуваній групі молоді. Більш ніж 84% респондентів демонструють риси, характерні для інтровертів: орієнтацію на внутрішній світ, потребу в осмисленні подій перед дією, вибірковість у соціальних контактах (рис. 2.1). Решта 15,6% досліджуваних представляють екстравертний тип спрямованості, для якого характерні зовнішня орієнтація, активна соціальна взаємодія та схильність до імпульсивних дій.

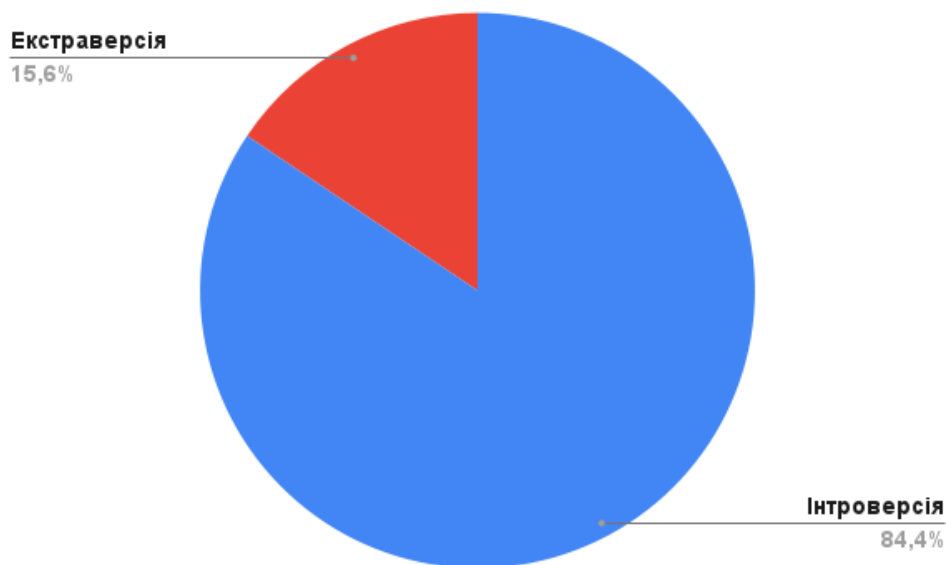


Рис. 2.1. Діаграма розподілу респондентів за типом спрямованості особистості (інтроверсія/екстраверсія).

Порівняльний аналіз виявив суттєві відмінності у проявах агресивної поведінки між двома типами. Екстраверти демонструють переважання зовнішніх форм агресії, тоді як інтроверти схильні до інтерналізації негативних емоцій та самозвинувачення. Ця диференціація має ключове значення для розробки диференційованих підходів до психокорекції та профілактики агресивної поведінки в молодіжному середовищі.

Аналіз результатів діагностики за типологією Юнга виявив гендерні особливості у спрямованості особистості. Як демонструє діаграма нижче, інтровертна спрямованість є більш вираженою серед жінок - 89,5% від загальної кількості досліджувальних молодих жінок. Серед молодих чоловіків цей показник становить 76,9% (Рис 2.2), і ця різниця є статистично значущою на рівні $p \leq 0,05$.

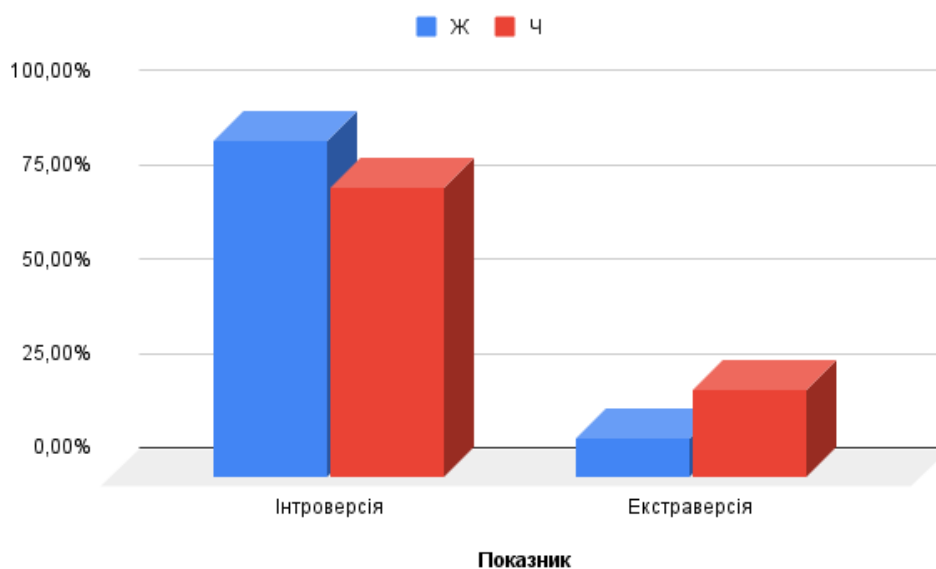


Рис. 2.2. Гендерні особливості розподілу за типом спрямованості особистості

Помітна різниця спостерігається у частці екстравертів: серед молодих чоловіків їх кількість більш ніж удвічі перевищує відповідний показник у жінок

(23,1% проти 10,5%). Це може свідчити про те, що чоловіки у досліджуваній вибірці дещо більш схильні до активного, зовнішньо орієнтованого стилю поведінки.

Проте, незважаючи на ці гендерні відмінності, загальна тенденція до інтроверсії залишається домінуючою в обох статей, що підтверджує виявлену раніше загальну характеристику досліджуваної групи як переважно інтровертованої.

Результати діагностики за п'ятифакторною моделлю особистості («Велика п'ятірка») демонструють наступний психологічний профіль.

Детальний аналіз групи за факторами:

1. **Нейротизм (Neuroticism)** - 2.98 балів.

Група характеризується помірним рівнем емоційної стабільності. Респонденти не схильні до різких перепадів настрою, тривожності та емоційної нестійкості. Середній бал свідчить про здатність ефективно справлятися з стресом, але водночас про наявність певної чутливості до емоційних навантажень. Цей показник узгоджується з високою інтровертованістю групи, що проявляється в більшій обережності та рефлексивності.

2. **Екстраверсія (Extraversion)** - 2.56 балів.

Виражена інтровертна спрямованість групи підтверджується низькими показниками екстраверсії. Респонденти віддають перевагу глибоким, змістовним соціальним контактам, потребують часу для відновлення енергії після соціальних взаємодій. Це проявляється в обережному встановленні нових знайомств та орієнтації на внутрішній світ.

3. **Відкритість досвіду (Openness)** - 2.80 балів

Середній рівень відкритості свідчить про баланс між консерватизмом та інноваційністю. Група відкрита до нового досвіду, але не схильна до радикальних змін. Респонденти цікавляться новими ідеями, але практично

оцінюють можливості їх реалізації. Цей показник узгоджується з загальною обачністю та рефлексивністю групи.

4. Доброзичливість (Agreeableness) - 2.85 балів

Помірно високий рівень доброзичливості вказує на здатність до емпатії, співпраці та компромісів. Респонденти орієнтовані на підтримання гармонійних відносин, проявляють довіру до оточуючих. Ця риса пояснює низькі показники прямої агресії та високу соціальну відповідальність групи.

5. Добросовісність (Conscientiousness) - 2.91 балів

Найвищий показник серед усіх факторів свідчить про високу організованість, відповідальність та цілеспрямованість. Респонденти здатні до самодисципліни, планування та довгострокового проектування. Ця риса є ключовою для успішної адаптації в навчальному та професійному середовищі

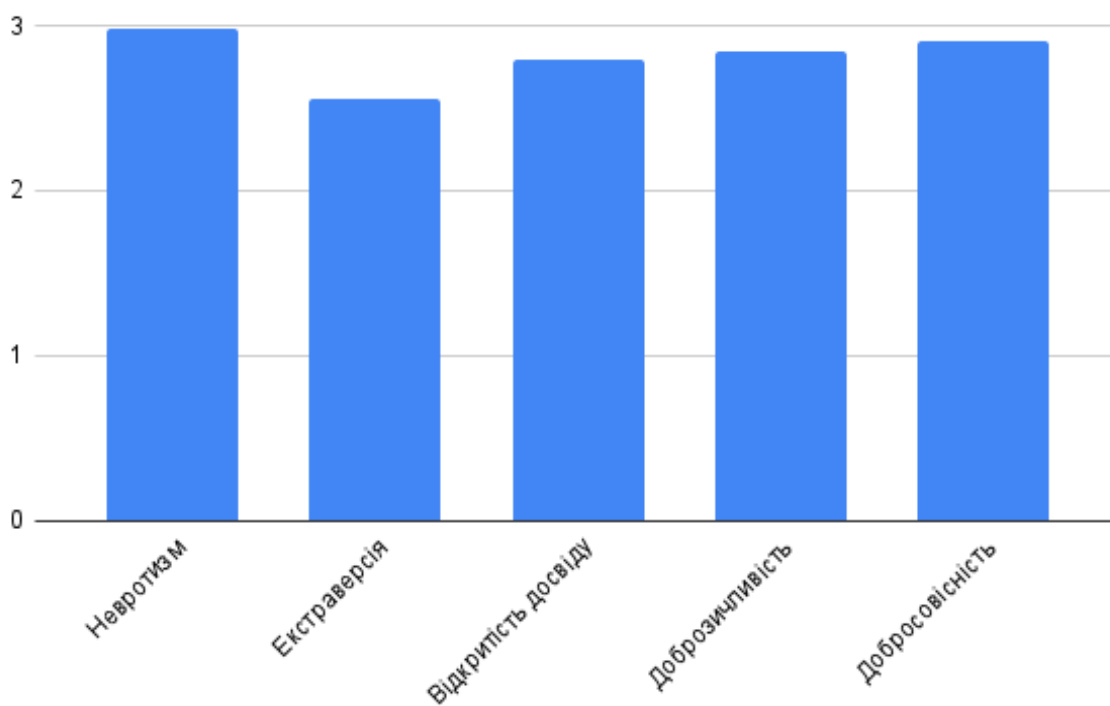


Рис. 2.3. Профіль особистості за методикою «Велика п'ятірка»

Аналіз гендерних відмінностей виявив наступні закономірності:

- Молоді чоловіки демонструють дещо вищі показники за відкритістю досвіду (2.95) та екстраверсією (2.75)
- Молоді жінки мають вищі показники доброзичливості (2.98) та добросовісності (3.05)
- Рівень невротизму практично однаковий в обох статей

Досліджувана група молоді характеризується збалансованим особистісним профілем з переважанням інтровертованості, добросовісності та емоційної стабільності. Виявлений профіль сприяє успішній соціальній адаптації та професійному становленню, що проявляється в обачній, відповідальній поведінці та здатності до глибоких міжособистісних відносин.

Результати діагностики опитувальника рівня агресивності Басс-Даркі виявили комплексну картину агресивних проявів у досліджуваній групі молоді. Аналіз проводився за 8 основними шкалами (Табл.2.1), що дозволило виявити як прямих, так і непрямих форм агресії.

Найбільш вираженими формами агресії виявилися дратівливість (55,2 бали) та почуття провини (53,8 бали), що свідчить про переважання непрямих та інтерналізованих форм агресивної поведінки.

Високий рівень дратівливості проявляється у схильності до швидкого виникнення роздратування та нетерпіння, що знаходить вихід у імпульсивних реакціях на зовнішні подразники. Цей показник відображає загальний стан внутрішньої напруги та нервозності, характерний для досліджуваної групи. Порівняно з цим, почуття провини демонструє тенденцію до самокритичності та звинувачення себе у невдачах, що проявляється у схильності до самонав'язування та каяття, а також у відчутті власної неадекватності.

Серед помірно виражених форм агресії виділяється підозра (51,1 бал), що відображає схильність до недовіри та очікування негативних дій від оточуючих.

Вербальна агресія (47,3 бали) проявляється переважно у формі сарказму, криків та словесних загроз, тоді як фізична агресія (45,1 бал) є найменш вираженою формою, що свідчить про достатній рівень контролю над фізичними проявами гніву в досліджуваній групі.

Таблиця 2.1.

Кількісний розподіл за шкалами агресивності

Шкала агресивності	Середній бал	Рівень вираженості	Інтерпретація
Фізична агресія	45.1	Помірний	Схильність до фізичного насилля
Вербальна агресія	47.3	Помірний	Схильність до словесних напад
Дратівливість	55.2	Високий	Схильність до роздратування
Негативізм	47.4	Помірний	Опозиційна поведінка
Образ	47.2	Помірний	Чутливість до критики
Підозра	51.1	Помірно високий	Недовірливість
Почуття провини	53.8	Високий	Самозвинувачення
Індекс агресії	48.9	Помірний	Загальний рівень агресії

Серед помірно виражених форм агресії виділяється підозра (51,1 бал), що відображає схильність до недовіри та очікування негативних дій від оточуючих. Вербальна агресія (47,3 бали) проявляється переважно у формі сарказму, криків та словесних загроз, тоді як фізична агресія (45,1 бал) є найменш вираженою формою, що свідчить про достатній рівень контролю над фізичними проявами гніву в досліджуваній групі.

Гендерний аналіз результатів за опитувальником Басса-Даркі виявив значні відмінності у проявах агресивної поведінки між чоловіками та жінками (Табл. 2.2). Як демонструють отримані дані, чоловіки демонструють вищі показники за шкалами фізичної агресії (52,3 бала) та вербальної агресії (54,8 бала), що свідчить про їхню схильність до прямих, зовнішніх форм агресивних проявів.

На противагу цьому, жінки виявляють значно вищі показники за шкалою почуття провини (59,2 бала), що вказує на переважання інтерналізованих форм агресії та схильність до самозвинувачення. Ця тенденція підтверджує соціально-психологічні закономірності, згідно з якими чоловіки частіше використовують прямі форми агресії, тоді як жінки схильні до непрямих та аутоагресивних проявів.

Таблиця 2.2.

**Гендерні особливості агресивних проявів за методикою Басса-Даркі
(середні показники за групою)**

Шкала	Чоловіки	Жінки
Фізична агресія	52.3	40.1
Вербальна агресія	54.8	42.2
Дратівливість	56.1	54.6

Негативізм	48.9	46.3
Образ	49.2	45.8
Підозра	53.4	49.5
Почуття провини	45.6	59.2
Індекс агресії	52.1	46.8

Ці гендерні особливості мають важливе значення для розробки диференційованих підходів до психокорекційної роботи, враховуючи різні механізми прояву та контролю агресії у чоловіків і жінок. Досліджувана група демонструє переважання непрямих та аутоагресивних форм агресії над прямими фізичними проявами. Високі показники дратівливості та почуття провини свідчать про наявність внутрішньої напруги, яка не знаходить конструктивного виходу. Гендерний аналіз підтверджує традиційні закономірності: чоловіки більш схильні до відкритих форм агресії, тоді як жінки - до інтерналізації та самозвинувачення.

Результати діагностики опитувальника копінг-стратегії Р.Лазаруса виявили переважні моделі поведінки досліджуваної групи молоді у стресових ситуаціях. Аналіз проводився за 8 основними копінг-стратегіями, що дозволило визначити ефективність та адаптивність способів подолання стресу.

Детальний аналіз результатів копінг-тесту Лазаруса виявив перевагу адаптивних стратегій подолання стресу в досліджуваній групі (Табл.2.3). Найбільш використовуваною стратегією виявилось планування вирішення проблеми (14,8 бала), що свідчить про активну позицію студентів у стресових ситуаціях. Ця високоадаптивна стратегія проявляється у ретельному аналізі ситуацій, розробці чітких планів дій, постановці цілей та пошуку необхідних

ресурсів для вирішення проблем, що сприяє довгостроковій ефективності у подоланні труднощів.

Пошук соціальної підтримки (13,9 бала) посідає друге місце серед стратегій, що демонструє важливість соціальних ресурсів для молодих людей. Ця стратегія реалізується через звернення за допомогою до друзів, родини та фахівців, обговорення проблем та пошук емоційної підтримки, що особливо ефективно для емоційного розвантаження та отримання об'єктивної оцінки ситуації.

Серед помірно використовуваних стратегій виділяється позитивна переоцінка (13,5 бала), яка відображає здатність студентів знаходити позитивні сторони навіть у стресових ситуаціях, та самоконтроль (12,8 бала), що проявляється у здатності регулювати власні емоції та поведінку в умовах стресу.

Найменш використовуваними стратегіями виявилися конфронтаційний копінг (9,2 бала) та втеча-уникнення (10,1 бала). Низький рівень використання конфронтаційного копінгу свідчить про уникання агресивних та ризикових способів вирішення конфліктів, тоді як рідке використання стратегії уникнення вказує на те, що студенти не схильні до пасивного відходу від проблем, що розглядається як позитивна тенденція з точки зору психологічного здоров'я.

Таблиця 2.3

Кількісний розподіл за копінг-стратегіями

Копінг-стратегія	Середній бал	Рівень використання	Тип стратегії
Конфронтаційний копінг	9.2	Низький	Проблемо-орієнтований
Дистанціювання	9.8	Низький	Емоційно-орієнтований

Самоконтроль	12.8	Середній	Емоційно-орієнтований
Пошук соціальної підтримки	13.9	Середній	Комбінований
Прийняття відповідальності	12.2	Середній	Проблемо-орієнтований
Втеча-уникнення	10.1	Низький	Емоційно-орієнтований
Планування вирішення проблеми	14.8	Високий	Проблемо-орієнтований
Позитивна переоцінка	13.5	Середній	Емоційно-орієнтований

Така структура переваг у виборі копінг-стратегій свідчить про переважання зрілих, адаптивних форм психологічного захисту в досліджуваній групі, що є важливим ресурсом для ефективного функціонування в умовах навчального стресу.

Гендерний аналіз результатів копінг-тесту Лазаруса виявив значні відмінності у виборі стратегій подолання стресу між чоловіками та жінками, що чітко відображено в таблиці 2.4. Як демонструють отримані дані, жінки значно частіше вдаються до пошуку соціальної підтримки (16,4 бала проти 10,1 у чоловіків), що свідчить про їхню орієнтацію на соціальні ресурси та звернення за допомогою до оточення в стресових ситуаціях.

Чоловіки, у свою чергу, демонструють вищі показники за шкалою конфронтаційного копінгу (11,2 бала проти 7,9 у жінок), що відображає їхню

схильність до більш прямолінійних та іноді агресивних способів вирішення проблем. Також помітна різниця спостерігається у використанні стратегії втечі-уникнення, яка більш характерна для чоловіків (11,8 бала проти 9,0 у жінок), що може свідчити про їхню схильність уникати проблем замість їх активного вирішення.

Ці гендерні особливості підтверджують соціально-психологічні закономірності, згідно з якими жінки частіше використовують емоційно-орієнтовані та соціальні стратегії, тоді як чоловіки схильні до проблемно-орієнтованих та іноді конфронтаційних підходів до подолання стресу.

Таблиця 2.4

Гендерні особливості вибору копінг-стратегій

Стратегія	Чоловіки	Жінки
Конфронтаційний копінг	11.2	7.9
Дистанціювання	10.8	9.1
Самоконтроль	12.3	13.1
Пошук соціальної підтримки	10.1	16.4
Прийняття відповідальності	11.5	12.8
Втеча-уникнення	11.8	9.0
Планування вирішення проблеми	13.9	15.4
Позитивна переоцінка	12.1	14.5

Досліджувана група демонструє зрілий та адаптивний підхід до подолання стресу з перевагою активних, проблемно-орієнтованих стратегій. Високі показники планування та пошуку соціальної підтримки свідчать про розвинені навички копіngu, що сприяє ефективній адаптації до стресових ситуацій. Гендерний аналіз підтверджує традиційні закономірності: жінки більш орієнтовані на соціальну підтримку, тоді як чоловіки частіше використовують конфронтаційні стратегії.

Встановлення взаємозв'язків між індивідуально-типологічними особливостями, агресивною поведінкою та копінг-стратегіями.

Для перевірки гіпотези дослідження було проведено кореляційний аналіз за Пірсоном. Було виявлено низку статистично значущих зв'язків ($p < 0.05$).

Між індивідуально-типологічними особливостями та агресивною поведінкою:

- між інтроверсією та почуттям провини ($r=0,581$, $p=0,003$);
- між екстраверсією та вербальною агресією ($r=0,512$, $p=0,007$);
- між екстраверсією та фізичною агресією ($r=0,394$, $p=0,029$);
- між нейротизмом та дратівливістю ($r=0,634$, $p=0,001$);
- між доброзичливістю та вербальною агресією ($r=-0,452$, $p=0,018$);
- між інтроверсією та підозрою ($r=0,423$, $p=0,024$);

Між індивідуально-типологічними особливостями та копінг-стратегіями:

- між інтроверсією та плануванням вирішення проблем ($r=0,473$, $p=0,012$);
- між екстраверсією та пошуком соціальної підтримки ($r=0,524$, $p=0,005$);
- між екстраверсією та конфронтаційним копінгом ($r=0,441$, $p=0,021$);
- між добросовісністю та плануванням вирішення проблем ($r=0,562$, $p=0,002$);
- між нейротизмом та втечею-уникненням ($r=0,593$, $p=0,001$);

- між інтроверсією та самоконтролем ($r=0,412$, $p=0,027$);

Між агресивною поведінкою та копінг-стратегіями:

- між загальною агресивністю та конфронтаційним копінгом ($r=0,623$, $p=0,001$);
- між дратівливістю та конфронтаційним копінгом ($r=0,543$, $p=0,004$);
- між почуттям провини та втечею-уникненням ($r=0,478$, $p=0,011$);
- між фізичною агресією та конфронтаційним копінгом ($r=0,513$, $p=0,006$);
- між вербальною агресією та конфронтаційним копінгом ($r=0,461$, $p=0,016$);
- між почуттям провини та самоконтролем ($r=-0,386$, $p=0,032$);

Між статтю та досліджуваними змінними:

- між статтю та фізичною агресією ($r=0,431$, $p=0,028$);
- між статтю та вербальною агресією ($r=0,398$, $p=0,031$);
- між статтю та почуттям провини ($r=-0,452$, $p=0,019$);
- між статтю та пошуком соціальної підтримки ($r=0,501$, $p=0,041$);
- між статтю та конфронтаційним копінгом ($r=0,389$, $p=0,025$);
- між статтю та плануванням вирішення проблем ($r=-0,304$, $p=0,034$);

Виявлено обернену взаємозалежність поміж:

- між доброзичливістю та конфронтаційним копінгом ($r=-0,487$, $p=0,009$);
- між добросовісністю та втечею-уникненням ($r=-0,418$, $p=0,026$);
- між плануванням вирішення проблем та фізичною агресією ($r=-0,372$, $p=0,038$);
- між пошуком соціальної підтримки та дратівливістю ($r=-0,395$, $p=0,030$);

Інтерпретація ключових результатів:

1. Нейротизм → Дратівливість ($r=0,634$, $p=0,001$)

Цей найсильніший зв'язок у дослідженні вказує на глибоку психологічну взаємозалежність між емоційною нестійкістю та схильністю до роздратування. Особи з високим нейротизмом характеризуються підвищеною емоційною

чутливістю, що робить їх більш вразливими до стресових факторів. Дратівливість виступає як зовнішній прояв внутрішньої напруги, що накопичується внаслідок тривожності, емоційної лабільності та підвищеної чутливості до зовнішніх подразників. Цей зв'язок може пояснювати механізми формування агресивних реакцій у осіб з емоційною нестійкістю.

2. Загальна агресивність → Конфронтаційний копінг ($r=0,623$, $p=0,001$)

Цей другий за силою зв'язок розкриває фундаментальну особливість агресивної поведінки як складової загального стилю coping-стратегій. Особи з високою агресивністю не лише демонструють агресивні поведінкові патерни, але й використовують конфронтацію як першочерговий спосіб вирішення проблем. Отримані дані підтверджують, що агресивність є структурним елементом загальної системи психологічного захисту, а конфронтаційна поведінка стає провідним способом реагування на стресові виклики.

3. Інтроверсія → Почуття провини ($r=0,581$, $p=0,003$)

Цей помітний зв'язок розкриває специфіку інтерналізації агресії у інтровертів. Орієнтація на внутрішній світ, схильність до самоаналізу та рефлексії призводить до того, що агресія не знаходить зовнішнього виходу, а трансформується у почуття провини та самозвинувачення. Заборона на прямі агресивні дії в соціумі може призводити до інтерналізації агресії, особливо в соціалізованих інтровертів, які схильні звертати негативні емоції на себе.

4. Екстраверсія → Вербальна агресія ($r=0,512$, $p=0,007$)

Прямий зв'язок між екстраверсією та вербальною агресією відображає орієнтацію екстравертів на зовнішню експресію. Соціальна активність, потреба у вербальній комунікації та зовнішня орієнтація призводять до того, що емоції та конфлікти знаходять вихід через вербальні засоби. Вербальна агресія стає інструментом впливу та відстоювання своїх позицій у соціальному середовищі.

Проведений аналіз виявив статистично значущі взаємозв'язки гендерної

приналежності з обраними копінг-стратегіями, показниками агресивності за методикою Басса-Даркі та індивідуально-типологічними характеристиками. Дослідження виявило прямий зв'язок статі з типами агресивних проявів. Чоловіки демонструють вищі рівні фізичної та вербальної агресії, частіше використовують конфронтаційний копінг. Жінки схильніші до тривожності у поведінці, пошуку соціальної підтримки та демонструють зв'язок інтроверсії з емоційною спрямованістю.

Чоловіки у стресових ситуаціях більш схильні використовувати стратегію імпульсивних дій та конфронтаційного копіngu, на відміну від жінок, які обирають стратегію планування та обережних дій.

Аналіз багатозначних зв'язків між індивідуально-типологічними особливостями та агресивною поведінкою показав, що між ними існують як позитивні, так і негативні зв'язки (Рис.2.4).

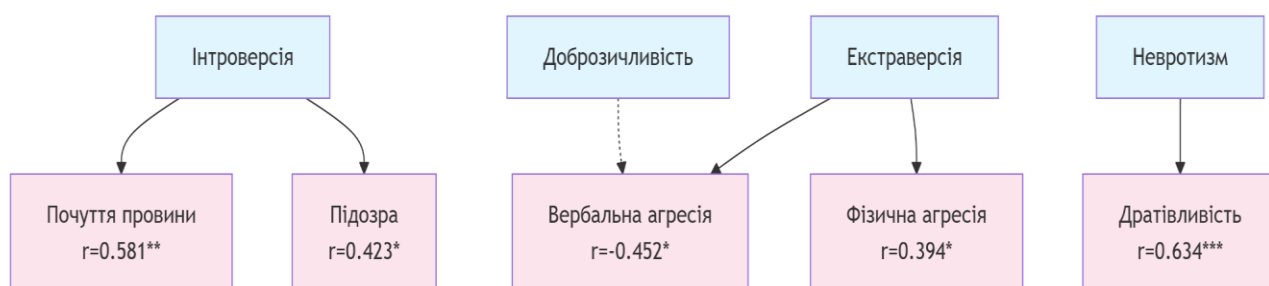


Рис.2.4. Взаємозв'язки між типологічними особливостями та агресивною поведінкою.

Встановлено наявність прямого зв'язку між інтроверсією та почуттям провини; екстраверсією та вербальною агресією; невротизмом та дратівливістю; добросовісністю та плануванням вирішення проблем.

Негативний зв'язок виявлено між доброзичливістю та вербальною агресією, добросовісністю та втечею-уникненням. Доброзичливі особистості

демонструють знижену вербальну агресивність, віддаючи перевагу стратегіям мирного врегулювання конфліктних ситуацій., а особистості з високою добросовісністю уникають пасивних стратегій уникнення проблем.

Між рівнями агресивності та стратегіями подолання стресу виявлено багатовимірну структуру кореляційних зв'язків. Позитивний зв'язок встановлений між загальною агресивністю та конфронтаційним копінгом; дратівливістю та конфронтаційним копінгом; почуттям провини та втечею-уникненням(Рис.2.5).

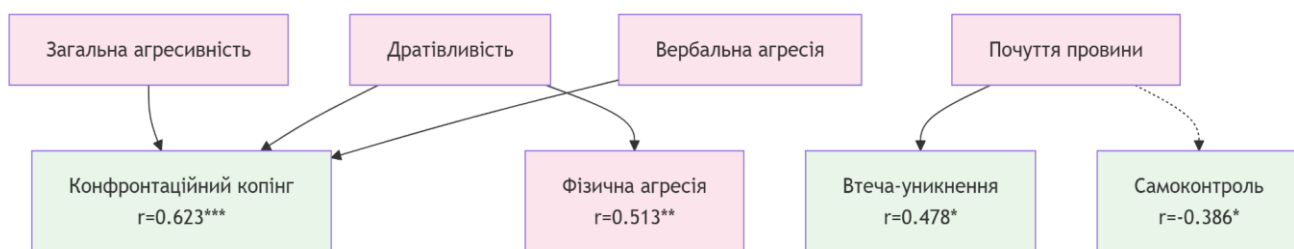


Рис.2.5. Взаємозв'язки між агресивністю та копінг-стратегіями

Дослідження виявило особливо значущий взаємозв'язок фізичної агресії з конфронтаційним копінгом. Аналіз показує, що особистості з високою схильністю до фізичного насильства в стресових умовах переважно використовують конфронтаційні методи. Це підтверджує центральну гіпотезу дослідження про взаємозв'язок між індивідуально-типологічними особливостями, агресивною поведінкою та стратегіями подолання стресу у молоді.

Як демонструє схема на Рис. 2.6, між індивідуально-типологічними особливостями та копінг-стратегіями існують статистично значущі взаємозв'язки. Найсильніша кореляція виявлена між невротизмом та стратегією втечі-уникнення ($r=0,59$), що свідчить про схильність емоційно нестійких осіб до пасивного уникнення проблем.

Екстраверсія демонструє сильний зв'язок із пошуком соціальної підтримки ($r=0,52$), що підтверджує орієнтацію екстравертів на соціальні ресурси у стресових ситуаціях. Добросовісність та інтроверсія позитивно корелюють із плануванням вирішення проблем ($r=0,56$ та $r=0,47$ відповідно), що вказує на схильність цих типів особистостей до структурованого підходу в подоланні труднощів.

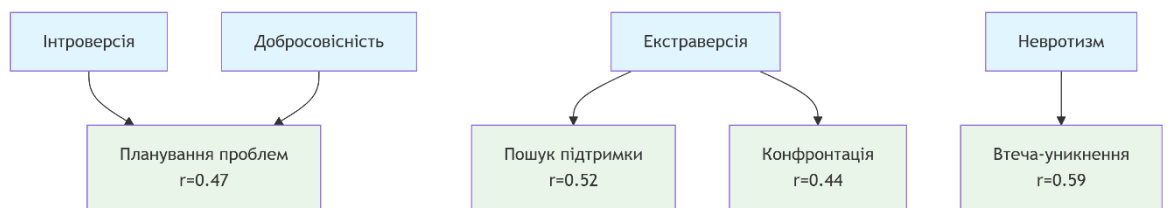


Рис. 2.6. Взаємозв'язки між індивідуально-типологічними особливостями та копінг-стратегіями

Отримані результати свідчать про те, що індивідуально-типологічні особливості значною мірою визначають вибір способів подолання стресових ситуацій є ключовим фактором для планування індивідуальних психокорекційних втручань.

Виявлені кореляції мають важливе практичне значення для психологічної практики. Сильний зв'язок між невротизмом і дратівливістю вказує на необхідність розвитку емоційної регуляції у осіб з емоційною нестійкістю. Взаємозв'язок агресивності та конфронтаційного копінгу вимагає розробки програм з навчання альтернативних стратегій подолання стресу. Висока кореляція інтроверсії з почуттям провини свідчить про потребу в роботі з самоприйняттям та самооцінкою у інтровертів.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Проведене емпіричне дослідження виявило комплексну систему взаємозв'язків між індивідуально-типологічними особливостями, агресивною поведінкою та копінг-стратегіями у молоді. Отримані результати свідчать про те, що агресивна поведінка формується під впливом сукупності психологічних факторів, що взаємодіють між собою.

Дослідження підтвердило переважання інтровертованої спрямованості серед молоді, що значною мірою визначає специфіку агресивних проявів. Інтроверсія корелює з інтерналізованими формами агресії, зокрема з почуттям провини, тоді як екстраверти демонструють схильність до зовнішніх проявів агресії.

Виявлені гендерні особливості підтверджують соціально-психологічні закономірності: чоловіки проявляють вищі рівні зовнішньої агресії, тоді як жінки схильні до інтерналізації негативних емоцій та частіше використовують стратегії соціальної підтримки.

Аналіз копінг-стратегій показав перевагу адаптивних способів подолання стресу, зокрема планування проблем та пошуку соціальної підтримки. Високий рівень добросовісності та інтроверсії сприяє вибору конструктивних стратегій, тоді як невротизм корелює з пасивними формами копінгу.

Кореляційний аналіз виявив сильні зв'язки між агресивністю та конфронтаційними стратегіями, що свідчить про інтеграцію агресивної поведінки в загальну систему адаптаційних механізмів особистості. Отримані результати створюють основу для розробки диференційованих підходів до психокорекції та профілактики агресивної поведінки з урахуванням індивідуально-типологічних особливостей.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ

3.1 Принципи та методологічні основи психокорекційної роботи

Збереження психічного здоров'я та ефективної соціальної адаптації молоді є однією з ключових задач сучасного суспільства. В цьому контексті важливу роль відіграють психокорекційні та психопрофілактичні заходи, спрямовані на зменшення проявів агресії серед молодих людей.

Сучасні підходи до подолання агресивності базуються на глибокому розумінні механізмів виникнення й розвитку цього психологічного феномену. Тому для ефективного застосування інноваційних психокорекційних методик необхідно визначити основні чинники, що зумовлюють появу та динаміку агресивної поведінки.

Психокорекція — це цілеспрямована система психологічних впливів, спрямована на усунення або пом'якшення внутрішніх суперечностей, емоційних порушень і небажаних форм поведінки людини. Вона передбачає використання спеціальних методів і прийомів, що допомагають гармонізувати психічний стан особистості, скоригувати її ставлення до себе та оточення, а також сприяють формуванню конструктивних способів взаємодії з соціальним середовищем.

Психокорекційна діяльність ґрунтується на низці базових принципів, що визначають її зміст, етапність і ефективність. Основними серед них є такі:

1. Принцип єдності діагностики та корекції.

Будь-яка психокорекційна робота має починатися з ґрунтовного психодіагностичного обстеження. Результати діагностики слугують основою для постановки цілей і завдань корекційного процесу, а також дозволяють контролювати його ефективність і динаміку змін.

2. Принцип нормативності розвитку.

Під час планування та здійснення корекційної роботи враховуються

закономірності онтогенетичного розвитку особистості. Важливо орієнтуватися на соціальну ситуацію розвитку, рівень сформованості психологічних новоутворень, а також на можливості оптимізації провідної діяльності особистості відповідно до її вікових особливостей.

3. Принцип корекції “згори донизу”. Цей принцип передбачає спрямованість корекційної роботи у майбутнє, тобто створення умов для розвитку потенційних можливостей особистості в “зоні найближчого розвитку”. Психолог стимулює появу нових форм поведінки, які допомагають подолати труднощі та сформувати більш адаптивні способи реагування.

4. Принцип корекції “знизу догори”. Реалізується через систему вправ, тренінгів і спеціальних завдань, спрямованих на закріплення та вдосконалення вже наявних психологічних функцій і навичок. Такий підхід допомагає посилити базові психічні процеси, на яких ґрунтується подальший розвиток особистості.

5. Принцип системності розвитку психологічної діяльності. Корекційна робота має враховувати взаємозв’язок між окремими сторонами особистості, а також нерівномірність їх розвитку. Застосування цього принципу забезпечує комплексність психокорекційного процесу, поєднуючи профілактичні, розвивальні та корекційні завдання.

6. Діяльнісний принцип. Згідно з цим принципом, психокорекція повинна відбуватися через активну діяльність клієнта. Психологічний вплив спрямований на формування вмінь орієнтуватися в соціальних ситуаціях, ефективно взаємодіяти з іншими та конструктивно долати життєві труднощі.

Таким чином, дотримання наведених принципів забезпечує наукову обґрунтованість, структурованість і результативність психокорекційної роботи, сприяючи глибоким змінам у поведінці та розвитку особистості.

Оскільки дана програма психокорекційної роботи спрямована на групову форму взаємодії, важливо враховувати специфіку групової психокорекції. Вона

передбачає цілеспрямоване використання групової динаміки, системи міжособистісних відносин і взаємодій, що виникають між учасниками групи, включаючи і психолога, з метою досягнення позитивних змін у психоемоційному стані та поведінці клієнтів.

Психокорекційна група — це штучно створене мікросередовище, об'єднане спільною метою: міжособистісне пізнання, розвиток навичок саморозкриття, саморефлексії та особистісного зростання. Група виступає своєрідною моделлю реального життя, у якій учасники мають змогу проявити власні установки, цінності, емоційні реакції та поведінкові стереотипи, отримуючи при цьому підтримку та зворотний зв'язок.

Під час формування психокорекційної групи необхідно дотримуватися ряду ключових принципів:

1.Принцип добровільності. Участь у групі має бути свідомим вибором клієнта, який особисто зацікавлений у змінах і розвитку. Примусова участь знижує ефективність роботи.

2.Принцип інформованості. До початку занять клієнт повинен отримати повну інформацію про мету, зміст і можливі результати групової роботи. З цією метою проводиться вступна бесіда, під час якої пояснюється сутність групової психокорекції.

3.Врахування вікових і статевих особливостей. Доцільно формувати групи з учасників приблизно одного віку, що сприяє взаєморозумінню та ефективній комунікації. Для осіб молодшого та старшого віку важливо зберігати баланс за статтю й уникати значних когнітивних відмінностей між учасниками.

4.Гомогенність та гетерогенність складу.

- *Гомогенні групи* (однорідні за віком, проблематикою або інтересами) сприяють згуртованості, емпатії та взаємній підтримці.

- *Гетерогенні групи* (різноманітні за характеристиками) стимулюють розвиток соціальної гнучкості, реалістичності самооцінки, хоча можуть викликати більше емоційного напруження.

5. Професійний склад групи. Формування групи за професійною ознакою (наприклад, педагоги, студенти, медики) дозволяє сфокусувати роботу на специфічних труднощах професійного середовища.

6. Відкритість чи закритість групи.

- *Відкрита група* допускає приєднання нових учасників у процесі роботи.
- *Закрита група* має постійний склад, що забезпечує стабільність взаємин і глибше занурення у процес самопізнання.

7. Оптимальний розмір групи.

- Малі групи — 4–5 осіб;
- Середні — 8–12 осіб;
- Великі — 25–30 осіб.

Найефективнішими для корекційної роботи вважаються середні групи, оскільки вони поєднують можливість тісної взаємодії та різноманіття думок.

Тривалість існування групи. Вона може бути короткотривалою (1–6 місяців) або довготривалою (до кількох років) — залежно від мети програми та складності проблеми.

Частота та тривалість занять. Оптимальним вважається проведення 3–4 зустрічей на тиждень із тривалістю, що відповідає віковим і психологічним можливостям учасників. У деяких випадках застосовуються інтенсивні формати — психокорекційні марафони, які можуть тривати до 16–18 годин без значних перерв.

Отже, специфіка групової психокорекції полягає у створенні безпечного простору, де кожен учасник може проявити себе, отримати підтримку, переосмислити власну поведінку та навчитися ефективніше будувати стосунки з

оточенням. Групова взаємодія стимулює особистісні зміни, сприяє формуванню нових стратегій реагування та розвитку емпатії.

Фахівці у галузі психології визначають кілька основних напрямів психокорекційної роботи, орієнтованої на зменшення проявів агресії, серед яких:

- зниження рівня тривожності та внутрішнього напруження;
- розвиток емоційної усвідомленості, здатності розпізнавати власні почуття й розуміти емоції інших;
- формування адекватної, позитивної самооцінки;
- опанування соціально прийнятних способів вираження гніву та розв'язання конфліктних ситуацій без шкоди для себе та оточення;
- навчання методам контролю над емоціями, управління імпульсивними реакціями;
- оволодіння конструктивними моделями поведінки в напружених або проблемних ситуаціях.

Ефективність психологічної корекції агресії значною мірою залежить від формування у молоді навичок конструктивного спілкування, співпраці, емпатії та здатності до мирного вирішення конфліктів. Такі вміння створюють підґрунтя для зниження рівня деструктивних емоцій і підвищення соціальної адаптованості особистості.

Серед практичних методів подолання агресивних станів важливе місце посідають вправи, що сприяють зняттю емоційної напруги. До них належать помірна фізична активність, прогулянки на свіжому повітрі, дихальні техніки та інші способи релаксації, які допомагають нормалізувати психоемоційний стан. У деяких випадках ефективним є також когнітивний підхід — осмислення ситуації конфлікту, аналіз власних дій і пошук альтернативних шляхів реагування.

Окреме місце у системі психокорекції посідає тренінг — один із найрезультативніших групових методів формування навичок емоційної саморегуляції, комунікації та конструктивної взаємодії. Групова форма роботи сприяє не лише самопізнанню, а й розвитку емпатії, толерантності та відповідальності за власну поведінку, що є ключовими аспектами у процесі корекції агресивності.

3.2 Структура та рекомендації щодо впровадження психокорекційної програми

Після здійснення діагностичного етапу дослідження та аналізу отриманих результатів була створена програма психокорекційних занять, спрямована на зниження рівня агресивності серед студентів.

Метою розробленого комплексу занять є корекція агресивних проявів і тривожних станів у студентської молоді, а також розвиток уміння саморегуляції та емоційного самоконтролю.

Основні завдання програми:

1. Зменшити інтенсивність агресивної поведінки у студентів.
2. Ознайомити учасників із соціально прийнятними способами вираження гніву та зняття емоційної напруги.
3. Сприяти формуванню навичок адекватного прояву власних емоцій і контролю агресивних імпульсів.
4. Розвинути здатність конструктивно вирішувати міжособистісні конфлікти.

Цільова аудиторія: студенти віком 18–20 років.

Організаційні особливості: програма передбачає проведення **п'яти групових занять** тривалістю **по 60 хвилин** кожне.

Кількість учасників групи: від 25 до 40 осіб.

Запропоновані заняття реалізуються у форматі **спільної діяльності психолога та педагогів**, що забезпечує комплексний підхід до зниження рівня агресивності.

Основні методи роботи: психопросвітницька діяльність, тематичні бесіди, групові інтерактивні вправи.

Покроковий план реалізації програми, спрямованої на корекцію агресивної поведінки студентів, подано у таблиці 3.1, а докладні інструкції до кожного заняття наведено у Додатку А.

Таблиця 3.1

План корекційної програми

№ заняття	Тема заняття	Мета заняття	Методи та форми роботи	Очікувані результати
1	Вступ. Ознайомлення з поняттям агресії та стратегіями її подолання	Створення безпечної атмосфери у групі, налагодження контакту між учасниками, розвиток навичок самоспостереження за емоціями	Міні-лекція, вправа «Мікрофон», вправа «Альтернатива»	Формування довірливого клімату в групі, знайомство з техніками подолання агресії
2	Емоції та агресія: вчимося розпізнавати і виражати	Ознайомлення учасників з природою емоцій, навчання способам усвідомлення і вираження гніву в прийнятній формі	Міні-лекція, вправи «Мій настрій» та «Чарівна фольга», обговорення	Учасники розуміють зв'язок між емоційними станами та поведінкою, опановують базові техніки саморегуляції

3	Контроль і керування гнівом	Розвиток уміння контролювати власні агресивні імпульси, зняття внутрішньої напруги	Тренінгові вправи «Дихальна пауза», Техніка «Стоп-Картка», «Переписування сценарію»	Зменшення імпульсивності, покращення навичок емоційного самоконтролю
4	Конфлікт без агресії	Формування конструктивних моделей поведінки у конфліктних ситуаціях	Вправи «Помаранчеві переговори», «Комунікація без насильства», групова дискусія	Розвиток навичок ефективної комунікації, вміння бачити ситуацію з різних точок зору
5	Підсумкове заняття. Я і мої зміни	Закріплення отриманих знань, підведення підсумків роботи, формування позитивного ставлення до себе та інших	Вправа «Моє дерево змін», коло зворотного зв'язку, релаксація	Усвідомлення власних досягнень, підвищення рівня самооцінки, зниження агресивних тенденцій

ВИСНОВКИ

Проведене теоретичне та імперичне дослідження та готова зробити висновки. Теоретичне дослідження стосувалося аналізу індивідуально-типологічних особливостей та поведінки в студентські роки. В ході дослідження було з'ясовано, що студентський вік є ключовим етапом формування особистості, характеризується активним розвитком самосвідомості, системи цінностей та професійного самовизначення. Виявлено, що на поведінку студентів суттєво впливають такі індивідуальні особливості, як темперамент, характерні риси особистості та рівень саморегуляції.

Аналіз результатів емпіричного дослідження виявив статистично значущі відмінності у проявах агресивності та індивідуально-психологічних характеристик серед студентів. Зокрема, було встановлено, що жінки демонструють вищий рівень інтроверсії та непрямих форм агресії, тоді як чоловіки схильніші до відкритих агресивних проявів.

Кореляційний аналіз виявив істотні взаємозв'язки між індивідуально-типологічними характеристиками та рівнем агресивності. Зокрема, високий рівень нейротизму та імпульсивності корелює з підвищеною схильністю до агресивних реакцій, тоді як розвинені навички самоконтролю та емпатії виступають протективними чинниками.

На основі проведеного дослідження було розроблено психокорекційну програму та практичні рекомендації для психологічної підтримки студентів, спрямовані на розвиток навичок самоконтролю, ефективної комунікації та конструктивного вираження емоцій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Психологія вищої школи : підручник / О. І. Власова, В. А. Семиченко, С. Ю. Пащенко, Я. Г. Невідома / за ред. О. І. Власової. – К. : ВПЦ "Київський університет", 2015. – 405 с.
2. Чернілевський Д. В. Педагогіка та психологія вищої школи : навч. посібник / Д. В. Чернілевський, М. І. Томчук. – Вінниця : Вінницький соціально-економічний інститут університету «Україна», 2006. – 402 с.
3. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ: Либідь, 2003. 376 с.
4. Лузан П. Г., Жалдак Л. М. Студентська група дієздатна тільки тоді, коли вона згуртована і безконфліктна. Педагогіка толерантності. 2014. №2. С.53–56.
5. Товт В. В. Психологічні особливості проявів агресивності в юнацькому віці. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2021. № 2. С. 28–32. URL : <https://doi.org/10.32782/psyvisnyk/2021.2.6>
6. Маликіна Н. І. Психологічні чинники виникнення агресивної поведінки у осіб юнацького віку. Актуальні проблеми психології в умовах кризових ситуацій : зб. наук. праць. / ред. колегія: Вольнова Л. М., Ковчина І. М., Панченко М. В., Брожек Т. Р. Київ, 2022. С. 28–29.
7. Демощук М. На словах. Вербальна агресія як форма психологічного насильства. 2020. № 6. С. 8–19.
8. Галян І., Нестерук С. Юнацька агресивність в невизначеному сьогоденні. Вісник Національного університету оборони України. 2023. Вип. 76(6). С. 19–28.

9. Шипунова Т. В. Агресія і насильство як елементи соціальної реальності. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. 2017. Випуск 1 (40). С.96–100. 116 с.
10. Шугай Т. Й. Агресія й агресивність. Розмежовуємо поняття. Соціальний педагог. 2019. № 11. С. 4–13.
11. Швалб Ю. М. Психологічна структура складних життєвих обставин. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій. Психологічна теорія і практика: монографія. Суми: Вид-во СумДПУ, 2017. С. 19–39.
12. Руденко О. О. Психологічні особливості міжособистісних конфліктів студентів. Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами. 2010. №7(9)
13. Єлесіна М. О. Теоретичний аналіз проблеми впливу індивідуально-типологічних особливостей особистості на ефективність діяльності. Психологія та соціальна робота. 2020. Вип. № 2 (52). DOI : [https://doi.org/10.18524/2707-0409.2020.2\(52\).225428](https://doi.org/10.18524/2707-0409.2020.2(52).225428)
14. Гребінник С. М. Проблеми та перспективи індивідуально-типологічних досліджень в психології. Psychological journal. 2019. (5). 11.
15. Столяренко О. Б. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
16. Коваль О. Тематичний словник-довідник з психології та педагогіки Тернопіль: ТНЕУ, 2013. 138 с.
17. Павелків В.Р. Психологічні засоби корекції міжособистісних стосунків у підлітків з агресивною поведінкою : автореф. дис ... канд. психол. наук: 19.00.07 Київ: Б.в., 2006. С. 20.
18. Lazarus S. Stress, appraisal and coping / S. Lazarus, S. Folkman. New York: Springer Publishing Company, 1984. P. 328–333.

19. Miller N. E., Sears R. R., Mowrer O. H., Doob L. W., & Dollard J. I. The frustration-aggression hypothesis. *Psychological Review*. 1941. Vol. 48(4), P. 337–342.
20. Buss A. H., Durkee A. An inventory for assessing different kinds of hostility. *Journal of Consulting Psychology*. 1957. № 21 (4). P. 343–349.
21. Stevens, G. W. Successful Psychopaths: Are They Unethical DecisionMakers and Why? / Stevens G. W., Deuling J. K., Armenakis A. A. *Journal of Business Ethics*. 2012. Vol. 105, no. 2. P. 139–149
22. Ryff, C. D. Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychother Psychosom*. 2014. № 83. P. 10–28.
23. Wersbe H. The link between stress, well-being, and psychological flexibility during an Acceptance and Commitment Therapy self-help intervention. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. 2018. Vol. 18(1). P. 60–68.
24. Guetzloe E. Practical strategies for working with students who display aggression and violence. *Reaching Today's Youth*. 2000. Vol. 5(1) P.33–36
25. Smith S. F. On the trail of the elusive successful psychopath / Smith S. F., Watts A. L., Lilienfeld S. O. *The Psychologist*. 2014. Vol. 27, no. 7. P. 506–510

ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ

Заняття 1: Розуміння природи агресії та формування стратегій її контролю

Мета заняття: сформувати у студентів базове розуміння сутності агресії, її причин і наслідків у студентському середовищі, зокрема в умовах воєнних подій в Україні. Ознайомити учасників із цілями та очікуваннями корекційної програми, а також представити ефективні стратегії і техніки самоконтролю та керування агресивними емоціями.

Тривалість: 60 хвилин

Вступна частина (10 хвилин)

Психолог коротко окреслює мету і завдання програми, пояснює структуру занять, а також обговорює правила взаємодії в групі — довіру, повагу, добровільність участі та збереження конфіденційності.

Основна частина

1. Концепція агресії: сутність та основні підходи (10 хвилин)

Психолог(тренер) подає короткий теоретичний огляд.

Теоретичний блок: Агресія — це форма деструктивної поведінки, що проявляється у наміреному заподіянні шкоди іншій особі, групі людей або матеріальним об'єктам. Вона може проявлятися у фізичній, вербальній, емоційній чи психологічній формах.

Наслідки агресивної поведінки для студентів включають міжособистісні конфлікти, напруженість у колективі, труднощі у навчанні, емоційне виснаження, порушення соціальної адаптації.

В умовах війни рівень емоційного напруження зростає через страх, невизначеність, втрату відчуття безпеки, тривожність і постійні інформаційні

перевантаження. Це може провокувати спалахи агресії або емоційну нестійкість.

Тому, усвідомлення власних реакцій є першим кроком до ефективного самоконтролю.

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

Тренер розповідає студентами причини прояву агресії в їхньому середовищі, зокрема в умовах воєнного стану, а також формує усвідомлення впливу соціальних, психологічних та економічних факторів на емоційну поведінку молоді.

«Агресія — це не лише зовнішній вибух емоцій, а й внутрішній стан напруження, що накопичується внаслідок незадоволених потреб, стресу, страху чи безсилля. Коли ми говоримо про агресію у студентському середовищі під час війни, слід розуміти, що вона має багатофакторну природу.»

Перш за все, тренер звертає увагу на те, що психоемоційний стан студентів у період війни істотно змінюється. Постійні новини про бойові дії, втрати, руйнування, переселення, розлуку з близькими — усе це формує високий рівень тривожності. Молоді люди часто відчують безпорадність і страх за майбутнє, що може виявлятися через дратівливість, напруження, бажання "випустити пару" у вигляді агресивної реакції.

Далі тренер пояснює, що соціальні та економічні труднощі також впливають на поведінку студентів. Багато хто з них втратив звичний рівень життя, має проблеми з працевлаштуванням, фінансовою стабільністю або навіть житлом. Такі обставини створюють додатковий стрес і підвищують рівень фрустрації — коли бажання і потреби не можуть бути задоволені. Це часто стає причиною агресивних реакцій у повсякденних ситуаціях, навіть на незначні подразники.

«Коли людина тривалий час перебуває у стані внутрішньої напруги, будь-яка дрібниця — невдале слово, затримка транспорту, непорозуміння з викладачем —

може спровокувати вибух емоцій. Це природна, хоч і небажана реакція організму на перенапруження.»

Окремо тренер зупиняється на інформаційному впливі. Під час війни потік новин, чуток, повідомлень у соціальних мережах часто є надмірним. Люди щодня стикаються з емоційно насиченим контентом — фото руйнувань, втрат, гніву, болю. Такий постійний інформаційний тиск виснажує психіку, підсилює почуття безсилля, гніву, образи — і, як наслідок, підвищує рівень агресії у спілкуванні навіть із близькими.

Також важливою причиною є соціальна ізоляція та зниження міжособистісних контактів. Через дистанційне навчання, вимушені переїзди або перебування за кордоном, багато студентів втратили звичне коло спілкування. Відчуття самотності, непорозуміння, відсутність емоційної підтримки провокують накопичення негативних емоцій, які можуть трансформуватися у ворожість чи байдужість.

Наприкінці тренер підсумовує, що війна створює умови, у яких молодь змушена адаптуватися до постійного стресу, невизначеності та психологічного тиску. У таких обставинах агресія стає не лише реакцією на зовнішні фактори, а й способом захисту — спробою утвердитися, зберегти контроль, відчувати силу. Проте важливо розуміти, що така форма захисту є деструктивною і вимагає свідомого опрацювання.

3. Ознайомлення студентів із основними стратегіями та практичними техніками саморегуляції та контролю агресивних реакцій, а також виконання відповідних вправ (25 хвилин).

Вправа «Мікрофон»

Мета: розвиток уміння слухати співрозмовника та спокійно висловлювати власні емоції без агресії.

Учасники об'єднуються в пари та протягом двох хвилин по черзі висловлюють свої думки й емоції на задану тему. Завдання полягає в тому, щоб один учасник відкрито ділиться своїми почуттями, а інший уважно слухає, не перебиваючи, підтримуючи співрозмовника короткими відповідями чи невербальними сигналами. Подібні практики допомагають вдосконалювати вміння активної слухової сприйнятливості, здатність до співпереживання та навички продуктивної емоційної комунікації.

Вправа «Альтернатива»

Мета: розвиток уміння знаходити конструктивні способи реагування на конфліктні ситуації.

Психолог пропонує учасникам пригадати випадки зі свого життя, у яких вони проявляли агресію у відповідь на дії чи слова інших людей. За бажанням учасники діляться своїми прикладами та коротко описують, як вони поводитися в тій ситуації. Після цього інші члени групи висловлюють свої варіанти більш спокійної, врівноваженої або соціально прийнятної поведінки в подібних обставинах. Вправа сприяє розвитку навичок самоконтролю, усвідомленості та формуванню ефективних стратегій подолання агресивних реакцій.

Завершальний етап (3-5 хвилин)

Тренер підсумовує заняття словами:

«Агресія — це сигнал. Вона вказує на глибокі внутрішні переживання, на біль, страх чи невдоволення, які потребують усвідомлення. Розуміння причин агресивності — це перший крок до того, щоб навчитися керувати своїм станом і не дозволяти зовнішнім обставинам руйнувати внутрішню рівновагу.»

Після цього тренер пропонує студентам коротко обміркувати:

- Які причини агресії найбільш близькі вам особисто?
- Як ви реагуєте, коли відчуваєте напругу чи роздратування?
- Які з цих ситуацій можна змінити або опанувати?

Очікувані результати:

Студенти усвідомлюють соціальні, психологічні та економічні чинники агресивної поведінки.

Розвивається вміння аналізувати власні емоційні реакції.

Формується установка на відповідальне ставлення до власного емоційного стану.

Заняття 2. Емоції та агресія: вчимося розпізнавати і виражати.

Мета заняття: Навчити студентів розпізнавати власні емоції, усвідомлювати прояви агресії та опанувати безпечні способи її вираження, формувати навички саморегуляції емоцій у студентському середовищі.

Час проведення: 60 хвилин

Вступна частина (10 хвилин)

Тренер знайомить студентів з метою заняття та очікуваними результатами. Обговорюється важливість усвідомлення власних емоцій, зокрема агресії, у студентському середовищі під час війни на сході України, коли стрес, тривога та невпевненість у майбутньому можуть підвищувати рівень агресивних проявів. Студенти ознайомлюються з правилами роботи у групі, обговорюють, як важливо поважати думки інших та забезпечувати безпечне середовище для вираження емоцій.

Основна частина.

1. Емоції та агресія у студентському середовищі (15 хвилин)

Психолог(тренер) подає короткий теоретичний огляд.

Теоретичний блок:

Сьогодні ми поговоримо про важливу тему — емоції та їхній зв'язок із агресією. У сучасному світі, особливо в умовах війни та постійного стресу, кожен із нас стикається з сильними переживаннями. Важливо не придушувати

їх, а навчитися усвідомлювати, розпізнавати та виражати без руйнівних наслідків.

Емоції — це природна частина людського життя. Вони допомагають нам орієнтуватися у світі, реагувати на події, захищати себе та вибудовувати стосунки з іншими. Агресія ж — це форма прояву емоцій, найчастіше гніву, роздратування або безсилля. Коли ми не розуміємо, що саме відчуваємо, або не знаємо, як висловити це прийнятно, емоції накопичуються й можуть проявитися у вигляді агресивної поведінки.

Гнів — це не завжди погано. Він може бути сигналом, що наші кордони порушені або ми відчуваємось несправедливо ображеними. Проблема виникає тоді, коли ми не можемо контролювати вираження гніву — коли він переходить у напади, образи чи фізичну агресію.

Усвідомлення емоцій — це перший крок до саморегуляції. Ми можемо навчитися розпізнавати власні почуття за фізичними проявами (наприклад, напруга у тілі, прискорене серцебиття, стискання кулаків) та вчитися їх називати — “я злюсь”, “мені прикро”, “я відчуваю несправедливість”. Це допомагає не дозволяти емоціям керувати нашими діями.

Далі важливо знайти безпечні способи вираження гніву:

- говорити про свої почуття словами (“мені неприємно, коли...”);
- займатися спортом або фізичною активністю;
- малювати, писати, дихати глибоко;
- робити паузу перед тим, як відповісти.

Пам’ятайте: емоційна зрілість — це не відсутність гніву, а вміння керувати ним. Вона допомагає нам залишатися у гармонії із собою, зберігати стосунки з людьми та діяти усвідомлено навіть у складних ситуаціях.

Сьогодні на занятті ми потренуємося розпізнавати власні емоції та знаходити конструктивні способи їх вираження, щоб агресія не ставала руйнівною, а перетворювалася на ресурс розвитку і внутрішньої сили.

2. Вправи для роботи з емоціями та агресією (30 хвилин)

Вправа «Мій настрій»

Мета: розвиток емоційної усвідомленості, вміння розпізнавати, виражати та змінювати власний емоційний стан.

Хід роботи: Учасникам пропонується намалювати свій поточний настрій — таким, яким він є саме зараз. Це може бути зображення у вигляді погоди, пейзажу або абстрактних форм і кольорів. Важливо завершити малюнок так, щоб він повністю передавав ваш внутрішній стан у цей момент.

Після завершення малюнка потрібно описати словами свій настрій: який він — радісний, сумний, спокійний чи тривожний? Чим він викликаний — минулими подіями, очікуваннями чи теперішніми переживаннями? Який настрій ви хотіли б мати зараз?

Далі учасникам пропонується трансформувати свій малюнок, щоб він відображав бажаний емоційний стан. Не потрібно створювати новий малюнок — важливо змінити вже наявний: додати нові елементи, змінити кольори, домалювати деталі або переглянути зображення під іншим кутом. Можна навіть розрізати аркуш і скласти його заново в новому вигляді.

Мета цього етапу — творчо змінити власний емоційний стан через образотворчу діяльність, створивши малюнок, який символізує бажаний настрій — наприклад, спокій, радість, гармонію чи натхнення.

Вправа «Чарівна фольга»

Мета: усвідомлення та вираження власних емоцій агресії й тривоги, сприяння безпечному вивільненню негативних почуттів і їх перетворенню у позитивний, гармонійний стан.

Хід роботи: учасникам видається фольга — спочатку вони знайомляться з її властивостями, мнуть, розглядають, відчують фактуру матеріалу. Далі кожен згадує ситуацію, що викликала роздратування або неприємні емоції, і за допомогою фольги створює символічну форму цього стану.

Після завершення роботи учасники розміщують свої фігури на аркушах формату А4. Рекомендується звернути увагу на власні почуття під час процесу — що змінюється в тілі, які думки або спогади з'являються.

Далі учасники отримують невеликі аркуші паперу й ручку. Вони оглядають роботи інших і записують асоціації, враження або почуття, які у них виникають під час перегляду, після чого залишають свої записи біля відповідних робіт.

Коли всі завершать, кожен читає коментарі, залишені біля його роботи. Потім учасник обирає три аркуші з висловлюваннями, які найменше перегукуються з його власним почуттям. Часто саме ці спостереження допомагають усвідомити нові сторони власних емоцій і по-іншому подивитися на свій стан.

Обговорення:

- З якими почуттями ви працювали?
- Що ви відчували під час створення роботи?
- Як змінився ваш емоційний стан після вправи?
- Чи часто ви переживаєте подібні емоції у повсякденному житті?

Завершальний етап (5 хвилин):

Після виконання лекційної частини та вправ учасники сідають у коло для обговорення. Тренер ставить питання для рефлексії:

Які нові знання ви отримали про власні емоції та агресію?

Які відкриття для себе ви зробили під час виконання вправ «Чарівна фольга» та «Мій настрій»?

Як зміни вашого настрою через малюнок вплинули на внутрішній стан?

Чи вдалося вам усвідомити альтернативні способи вираження агресії та контролю емоцій?

Учасники обговорюють свої враження, діляться почуттями та відкриттями. Тренер підсумовує заняття, наголошуючи на важливості регулярної практики саморегуляції та використання отриманих технік у повсякденному житті.

Очікувані результати:

Студенти навчилися розпізнавати власні емоційні стани та агресивні реакції.

Учасники змогли виразити свої емоції у творчій формі, відпрацювавши безпечні способи виходу негативних почуттів.

Освоєно методи трансформації негативного емоційного стану у позитивний через творчість і саморефлексію.

Сформовано початкові навички контролю агресії та альтернативного реагування у стресових ситуаціях.

Студенти підвищили рівень усвідомленості щодо власних емоцій і набули впевненості у застосуванні простих технік саморегуляції у повсякденному житті.

Заняття 3. Контроль і керування гнівом

Мета заняття: навчити студентів усвідомлювати власні прояви гніву та опанувати ефективні методи контролю й регуляції цього стану в повсякденному житті.

Час проведення: 60 хвилин

Вступна частина (10 хвилин)

Тренер знайомить студентів з метою заняття та очікуваними результатами. Обговорюється важливість контролю гніву для збереження психологічного комфорту, міжособистісних відносин та адаптації у студентському середовищі, особливо у стресових умовах під час війни. Студенти домовляються про правила

групової взаємодії, підкреслюється необхідність поваги до емоцій інших учасників та безпечного простору для вираження власних переживань.

Основна частина

Практичний блок: вправи для контролю гніву (45 хвилин)

1.Вправа 1: «Дихальна пауза» (15 хвилин)

Мета: знизити фізіологічну активність та відновити емоційну рівновагу.
Інструкція: студентам пропонується зосередитися на своєму диханні та виконати серію глибоких, повільних вдихів і видихів. Кожен учасник уявляє, що з видихом виходить негативна енергія гніву, а з вдихом він наповнюється спокоєм і впевненістю. Практика триває 5–10 хвилин, після чого обговорюються відчуття та зміни у стані.

2.Вправа 2: «Техніка «Стоп-Картка»» (15 хвилин)

Мета: навчитися переривати агресивну реакцію та аналізувати емоції.
Інструкція: кожен студент отримує картку або листок паперу і записує типові ситуації, що провокують гнів. Під час практики учасники моделюють подібні ситуації та вчаться говорити «СТОП!» кожного разу, коли відчують наближення гніву. Далі вони обговорюють альтернативні дії, які можна застосувати для контролю емоцій (глибокий вдих, рахунок до 10, тимчасовий вихід з конфліктної ситуації).

3.Вправа 3: «Переписування сценарію» (15 хвилин)

Мета: розвиток навичок конструктивної реакції на гнівні ситуації.
Інструкція: студентам пропонується пригадати конкретний випадок, коли вони відчули сильний гнів, і описати свої реакції на папері. Потім вони переписують сценарій так, щоб діяли більш конструктивно, використовуючи навички

асертивності та самоконтролю. Після цього група обговорює результати та можливі альтернативні варіанти поведінки у схожих ситуаціях.

Завершальний етап (5 хвилин)

Обговорення та рефлексія:

Які техніки виявилися найбільш ефективними для вас?

Що нового ви дізналися про власні прояви гніву?

Які дії плануєте застосовувати для контролю агресії у реальному житті?

Очікувані результати:

Студенти усвідомлюють власні прояви гніву та фактори, що його провокують.

Опановують базові методи контролю та регуляції гніву.

Розвивають навички конструктивного реагування у конфліктних ситуаціях.

Формують уявлення про безпечне та ефективне вираження негативних емоцій.

Заняття 4. Конфлікт без агресії

Мета заняття: набути навички конструктивного вирішення конфліктів без використання агресивної поведінки, опанувати техніки комунікації й взаєморозуміння, які сприяють мирному виходу з розбіжностей.

Вступна частина (10 хвилин)

Тренер нагадує групі, що конфлікти — невід’ємна частина життя і міжособистісних відносин, але не обов’язково супроводжуються напругою чи агресією. Сьогодні ми разом дослідимо, як можна вирішувати конфлікти через взаємне слухання, емпатію і конструктивний підхід. Обговорюється, що у контексті студентського життя конфлікти можуть виникати через різні погляди, стреси, непорозуміння — важливо мати інструменти, щоб діяти без руйнування стосунків.

Основна частина (45 хвилин)

1.Вправа «Помаранчеві переговори»

Мета: навчити учасників вести переговори, шукати взаємовигідні рішення та бачити ситуацію з різних точок зору. У процесі діалогу команди розуміють, що кожна з них потребує різних частин апельсина — одна шкірки, інша м'якоті — тож, домовившись, вони можуть задовольнити інтереси обох сторін. Це сприяє розвитку навичок ефективної комунікації, компромісу та ненасильницького вирішення конфліктів.

Ця вправа є частиною тренінгових занять із врегулювання конфліктів, що проводяться у груповому форматі. Учасників поділяють на дві команди, а ведучий виступає в ролі «власника рідкісного апельсина».

Учасникам пояснюється, що цей апельсин — останній у своєму роді, дуже цінний і єдиний. Обидві команди повинні переконати ведучого, що саме вони заслуговують отримати цей фрукт. На початку діяльності команді А повідомляється, що шкірка апельсина необхідна для створення нового хімічного елемента, а команді В — що м'якоть апельсина містить речовину, яка здатна вилікувати серйозну хворобу.

Представники команд по черзі виступають, аргументуючи, чому саме їхня група має отримати апельсин. Дискусія продовжується, поки учасники не дійдуть згоди.

2.Вправа «Комунікація без насильства»

Мета: навчити студентів конструктивно виражати свої емоції, формулювати потреби без агресії, розвивати емпатію та здатність до мирного вирішення конфліктів.

Вправа спрямована на розвиток навичок конструктивного спілкування, вміння висловлювати свої емоції та потреби без звинувачень і агресії. Учасникам пояснюється, що в повсякденному житті люди часто використовують агресивні

або захисні форми спілкування — звинувачення, осуд, різкі слова чи сарказм. Це посилює конфлікти, навіть коли нам здається, що ми лише «висловлюємо свою думку». Ненасильницька комунікація, навпаки, допомагає чесно говорити про власні почуття та потреби, не завдаючи болю іншим.

Далі тренер коротко знайомить учасників із чотирма кроками ненасильницького спілкування:

Спостереження — опис ситуації без оцінок («Коли я чую, що...» замість «Ти завжди...»).

Почуття — називання власних емоцій («Я відчуваю роздратування / смуток / образу...»).

Потреби — визначення того, що стоїть за цими почуттями («Мені важливо, щоб мене слухали...»).

Прохання — конкретне, доброзичливе формулювання того, чого ми хочемо («Будь ласка, дай мені кілька хвилин, щоб пояснити свою позицію»).

Після короткого пояснення учасникам пропонують попрактикуватися в парах. Один партнер розповідає про ситуацію, де відчував роздратування або непорозуміння, а інший допомагає йому переформулювати висловлювання у форматі ненасильницької комунікації. Потім ролі змінюються.

Після виконання вправи проводиться коротке обговорення:

- Що було складно у процесі спілкування без звинувачень?
- Як змінилося сприйняття ситуації після переформулювання фраз?
- Чи стало легше розуміти себе та партнера?

Завершальний етап (5–10 хвилин)

Групове обговорення:

Яка вправа здалася вам найбільш корисною і чому?

Як змінився ваш внутрішній стан під час використання технік?

Як ці методи можна застосувати в реальних конфліктних ситуаціях у студентському середовищі?

Тренер підсумовує, що ключове в конфлікті — не уникати, а керувати ним через емпатію, усвідомлену комунікацію і пошук варіантів, які задовольняють обидві сторони.

Очікувані результати:

Учасники навчаться вести конструктивний діалог без агресії.

Освоять принципи небрутальної комунікації та навички вираження власних потреб.

Розвинуть гнучке мислення у вирішенні конфліктів (пошук варіантів «виграш-виграш»).

Зменшать внутрішню напругу під час конфліктів і зміцнять міжособистісні зв'язки.

Заняття 5. Підсумкове заняття. «Я і мої зміни»

Мета:

Підвести підсумки корекційної програми, закріпити отримані знання та навички саморегуляції, управління агресією й емоціями; сприяти формуванню позитивного ставлення до себе та оточення; усвідомленню власних внутрішніх змін і особистісного зростання.

Тривалість: 60 хвилин

Основна частина

1. Вправа «Моє дерево змін» (25 хвилин)

Учасникам роздаються аркуші паперу та кольорові олівці або маркери. Тренер пропонує намалювати символічне «дерево змін».

Коріння дерева символізує той стан, з якого учасник починав — свої колишні емоції, риси, труднощі чи прояви агресії.

Стовбур — процес змін, зусилля, нові знання, вправи, які допомогли краще розуміти себе.

Крона (листя, квіти, плоди) — результати, нові якості, навички, позитивні зміни, яких учасник досяг під час занять.

Після завершення малюнку учасникам пропонується коротко представити своє «дерево», розповісти, які головні зміни вони помітили у собі. Ця вправа допомагає не лише усвідомити особистісний прогрес, а й візуалізувати власний розвиток у позитивному ключі.

2. Вправа «Коло зворотного зв'язку» (10 хвилин)

Усі учасники сідають у коло. Кожен по черзі ділиться тим, що було для нього найціннішим під час участі в програмі, що запам'яталося найбільше, а також висловлює побажання групі або самому собі.

Тренер підсумовує спільну роботу, підкреслюючи внесок кожного учасника, позитивні зміни в атмосфері групи, розвиток навичок емоційної регуляції та співпраці.

3. Релаксаційна вправа «Моє спокійне місце» (5 хвилин)

Тренер пропонує учасникам зручно сісти, заплющити очі та уявити місце, де вони почуваються спокійно, безпечно й затишно. Це може бути берег моря, ліс, кімната чи будь-який інший образ. Ведучий говорить спокійним голосом, допомагаючи зосередитись на диханні та відчути внутрішню рівновагу.

Після короткої візуалізації учасники повільно повертаються у реальність, відкривають очі й діляться враженнями, якщо є бажання.

Завершальна частина (10 хвилин)

Наприкінці заняття тренер дякує всім учасникам за активність, відкритість і довіру, яку вони проявляли протягом усього тренінгу. Він відзначає, що за цей час група пройшла важливий шлях — від усвідомлення власних емоцій і причин

агресивних реакцій до вміння керувати ними та будувати спілкування без насильства.

Тренер підкреслює, що отримані знання та навички не завершуються разом із тренінгом — вони є основою для подальшого особистісного зростання. Важливо продовжувати спостерігати за своїми емоціями, вчасно їх помічати, знаходити конструктивні способи вираження і не боятися звертатися по підтримку, якщо це потрібно.

Кожному учаснику пропонується сказати собі щось підтримуюче або позитивне на завершення (наприклад: «Я став спокійнішим», «Я навчився розуміти свої емоції», «Я можу керувати гнівом»).

Очікувані результати:

- усвідомлення особистих змін, досягнень та внутрішнього прогресу;
- формування позитивного ставлення до себе та оточуючих;
- зміцнення віри у власні ресурси та здатність до саморегуляції;
- завершення програми в атмосфері довіри, вдячності та спокою.