

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології
Кафедра психології

Усенко Вадим Васильович

УДК 159.9 _____

Кваліфікаційна робота

Вплив агресивної поведінки студентів на міжособистісні стосунки

053 «Психологія»

«Юридична психологія»

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело _____ В. В. Усенко

Науковий керівник (консультант) Васильченко Ольга Миколаївна,
доктор психологічних наук, доцент

Київ – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ НА МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ У СТУДЕНТІВ	6
1.1 Сутнісний зміст і структура міжособистісних стосунків	6
1.2 Особливості прояву агресивної поведінки в студентському віці	11
1.3 Вплив агресивної поведінки на міжособистісні стосунки.....	15
1.4 Вплив соціального макро- і мікросередовища на прояви агресивності студентів.....	18
Висновки до розділу 1	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ НА МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ У СТУДЕНТІВ.....	25
2.1 Організація та методики дослідження	25
2.2 Аналіз результатів дослідження впливу агресивної поведінки на міжособистісні стосунки у студентів	29
Висновки до розділу 2	38
РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПОДОЛОННЯ АГРЕСИВНОСТІ У СТУДЕНТІВ ТА ПОКРАЩЕННЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ	40
3.1 Рекомендації для подолання агресивності у студентів	40
3.2 Тренінг покращення міжособистісних стосунків студентів.....	46
Висновки до розділу 3	60
ВИСНОВКИ.....	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	66
ДОДАТКИ.....	73

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У період соціальних та політичних змін, економічної кризи відбувається різносторонній вплив на розвиток самосвідомості сучасної молоді. Водночас інтеграційні процеси, які пов'язані з входженням у європейський простір та розширеним впровадженням інноваційних технологій, спонукають молодих людей до пошуку нових шляхів самовизначення, самореалізації та самоствердження. Поряд з цим вікова психологія ставить акцент на вивчення проблеми самоствердження молоді взагалі та студентів зокрема.

Акцент на проблемах особистості студентського віку спричинений тим, що в цей віковий період з'являється цілий ряд труднощів, а саме, руйнуються міжособистісні стосунки студентів з дорослими (батьками, вчителями), з'являються тенденції до випробування себе як дорослої особистості в ситуаціях ризикованого характеру, зростають показники асоціальної (девіантної, деліквентної, адиктивної) поведінки, ускладнюється навчально-виховний процес та знижується навчальна успішність студентів тощо.

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

В даний час проблема агресивності у людей одна з найзначніших проблем сучасної психології. Тривожним симптомом є зростання числа неповнолітніх з девіантною поведінкою, що виявляються в різних діях (алкоголізм, наркоманія, порушення громадського порядку, вандалізм і ін.). Посилився демонстративне і викликає по відношенню до дорослих, поведінка. У крайніх формах стали виявлятися жорстокість, і агресивність. Сильно зросла злочинність серед молоді. У порівнянні з недавнім минулим, зросло число тяжких злочинів, буденна свідомість фіксує збільшення конфліктів і фактів агресивної поведінки людей.

На ґрунті соціальних суперечностей виникають міжгрупові і міжособистісні конфлікти. Крім того, проблема агресивності і тривожності мало вивчена теоретично. Питання, пов'язані з людською агресивністю, зачіпаються в багатьох психологічних дослідженнях. Студент, який відчуває агресивність стає, замкнутим, тривожним, відчуває почуття апатії і непотрібності в суспільстві.

Мета дослідження – теоретично та емпірично дослідити вплив агресивності на міжособистісні стосунки.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати зміст та структуру міжособистісних стосунків.
2. Теоретично дослідити вплив агресивної поведінки на міжособистісні стосунки.
3. Емпірично дослідити вплив агресивної поведінки на міжособистісні стосунки студентів.
4. Розробити тренінг для покращення міжособистісних стосунків студентів.

Об'єкт дослідження – міжособистісні стосунки.

Предмет дослідження – вплив агресивності на особливості міжособистісних стосунків.

Для вирішення поставлених завдань та досягнення мети роботи використано такі **методи дослідження:**

теоретичні – теоретичний аналіз теоретико-методологічної, науково-методичної літератури з метою порівняння різних поглядів на проблему;

емпіричні – Опитувальник рівня агресивності Басса-Дарки – для вимірювання рівня агресивності у студентів, методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі – для вивчення і оцінки взаємин між людьми, методика «Діагностики стратегій розв'язання конфліктних ситуацій Д. Джонсона і Ф. Джонсона» – використовується для визначення способів та стратегій, якими люди намагаються вирішити конфліктні ситуації,

методика «Управління міжособистісними конфліктами Д. Веттен, К. Камерон» – для дослідження та аналізу міжособистісних конфліктів; статистичні – коефіцієнт Пірсона.

Практична значимість – результати дослідження можуть бути використані для розробки програм з підтримки міжособистісних стосунків та попередження агресії серед студентів. Також, враховуючи, що агресивна поведінка може впливати на академічні досягнення студентів, дослідження може мати значення для педагогів та адміністрації навчального закладу, які мають більш ефективно управляти поведінкою студентів та підтримувати сприятливу навчальну атмосферу.

Наукова новизна дослідження впливу агресивної поведінки студентів на міжособистісні стосунки полягає в розширенні знань про цю проблему та виявленні нових аспектів, які можуть бути корисні для подальших досліджень і практичного застосування.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (76 найменувань) та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 88 сторінок, основний обсяг – 68 сторінок. Робота містить 5 таблиць, 1 рисунок та 4 додатки (на 14 сторінках).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ НА МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ У СТУДЕНТІВ

1.1. Сутнісний зміст і структура міжособистісних стосунків

Міжособистісні стосунки – це сукупність об'єктивних зв'язків та взаємодій між людьми, які належать до певної соціальної групи. Здебільшого міжособистісні стосунки регулюються особливостями людей, які спілкуються та взаємодіють між собою. Важливою ознакою міжособистісних стосунків є їх емоційне забарвлення, що супроводжується станом задоволеності – незадоволеності суб'єктів один одним.

Міжособистісні стосунки можна інтерпретувати як суб'єктивні зв'язки і ставлення між людьми в соціальних групах. Це певна система між особистісних настанов, очікувань, ціннісних орієнтацій, які визначають зміст спільної життєдіяльності людей [17].

Сутнісний зміст міжособистісних стосунків полягає в тому, що це взаємодія між людьми, яка відбувається на різних рівнях, включаючи емоційний, соціальний та когнітивний. Взаємодія між людьми зазвичай залежить від особистостей, їхніх поведінкових стилів та особистісних рис. У міжособистісних стосунках також важливо враховувати контекст, в якому вони відбуваються, так як соціальне середовище може впливати на характер взаємодії між людьми.

У міжособистісних стосунках виокремлюють три основні компоненти, регулюють поведінку людей:

- 1) когнітивний;
- 2) емоційний;
- 3) інтеракційний.

Перший компонент – когнітивний включає всі психічні процеси, пов'язані з пізнанням оточення і самої себе (сприймання, пам'ять, мислення та ін.). Емоційний компонент об'єднує у собі все, що може бути зафіксоване на

рівні фізіологічних реакцій і суб'єктивних ставлень людини. Передусім це позитивні та негативні переживання, конфліктність, внутрішньо особистісна та міжособистісна емоційна чутливість, задоволення чи незадоволення собою, роботою, партнером, умовами життя тощо. Інтеракційний компонент, тобто взаємодія регулюється першими двома, а також включає в себе конкретні відкриті чи приховані дії стосовно партнера [17].

Міжособистісні відносини виникають, розвиваються в процесі спілкування. Спілкування – це взаємодія двох або більше людей, яка спрямована на узгодження і об'єднання зусиль з метою налагодження певних стосунків та досягнення загального результату [32].

Важливо в даних твердженнях виділити те, що в реальному спілкуванні виявляється міжособистісна привабливість, яка є головним регулятором стійкості та глибини людських стосунків. При цьому привабливість може бути як односпрямованою (+), так і двоспрямованою (+ +). З поняттям «привабливість» перетинається поняття «симпатія», але ці поняття не можна поєднувати, оскільки симпатія характеризується емоційною позитивною налаштованістю на об'єкт, а привабливість крім цього включає момент потягу. Міжособистісна привабливість-непривабливість інколи набуває характеру сталих зв'язків між людьми а також переходить у взаємну прихильність або неприхильність. Прагнення бути разом може стати потребою.

В такому випадку можна говорити про такий тип міжособистісних стосунків, як приязнь, дружба, товариськість, любов. У регуляції стосунків виокремлюються три мотиваційні аспекти: «я хочу», «я можу» і «треба». Особистого бажання («я хочу») недостатньо для виникнення стосунків. Для міцних взаємовідносин необхідне узгодження взаємних бажань і можливостей («я можу»). Щодо аспекта «треба», то він є найважливішим аспектом утворення, розвитку або руйнування стосунків, оскільки дружні стосунки можуть зайти в суперечність із виробничими, або моральними [32].

Рівень вираженості привабливості коливається залежно від індивідуальних психічних станів у певний момент часу. Тобто міжособистісна

привабливість виникає через емоційний стан і закріплюється в силу повторюваності тривалих стосунків між людьми. Перш ніж вступити в спілкування, людина усвідомлено або неусвідомлено вивчає іншого.

Найбільш істотним параметром взаєморозуміння є ідентифікація. У психоаналізі під ідентифікацією розуміють вияв емоційного зв'язку з іншою людиною. Під час ідентифікації суб'єкти (особливо діти) оволодівають моделями поведінки і ролями інших людей. Ідентифікація – перенесення на себе особливостей почуттів іншої людини, тобто це процес ототожнення себе з іншими людьми, групою, взірцем, тощо [17].

Щоб достатньо проаналізувати міжособистісні стосунки необхідно провести їхню класифікацію. Так можна виділити стосунки знайомства, приятелювання, дружби. Існує таке, що один з партнерів сприймає ці стосунки лише як знайомство, а інший – як дружбу.

В таких випадках виникає непорозуміння. Тому міжособистісні стосунки можна визначити як взаємну готовність партнерів до певного типу почуттів, домагань, очікувань, поведінки. Головним критерієм для розрізнення міжособистісних стосунків є рівень включення особистості в стосунки. У структурі особистості виділяють такі рівні: соціокультурні, загальновидові, психологічні, індивідуальні. Найбільшим включенням індивідуальних характеристик особистості характеризуються дружні, стосунки. Стосунки знайомства та приятелювання обмежуються лише включенням у взаємодію переважно видових та дещо культурних особливостей особистості.

Механізми взаємовпливу в міжособистісних стосунках. Взаємовплив спрямований на формування сталих оцінок, учинків, що характеризуються подібністю. Це сприяє зближенню, поєднанню інтересів і ціннісних орієнтацій – відбувається процес уподібнення членів однієї групи. Механізмами взаємовпливу є імітація, навіювання, конформність, переконання [10].

Імітація – неспрямований вплив, що не ставить перед собою спеціальної цілі, але має кінцевий ефект і є найпростішою формою відображення людиною

поведінки інших людей. На основі імітації пізніше формуються інші регулятори взаємовпливу – навіювання, конформність, переконання. Вони регулюють норми міжособистісного спілкування. Норми, у свою чергу, визначають характер міжособистісних стосунків. Наявність відпрацьованих норм демонструє однозначність у розумінні та оцінці подій.

Навіювання – найменш усвідомлюваний процес – ґрунтується на некритичному наслідуванні зразків поведінки іншої людини. Навіювання може бути пряме (коли один із партнерів по спілкуванню ставить перед собою таке завдання) і непряме, мимовільне.

Конформність, на відміну від навіювання, є процесом свідомої зміни оцінок, установок, поведінки під впливом групи. Це виражається у свідомій зміні ціннісних орієнтацій, прийнятті групових норм, очікувань та ролі, яку нав'язує група. Міра прийняття особистістю зовнішніх оцінок і норм поведінки свідчить про ступінь її конформності. Прийняття норм може мати поверховий характер або ж глибинний, пов'язаний зі зміною диспозицій особистості. Соціальні ролі особистості показують, як глибоко вона сприймає груповий тиск, виявляючи певну конформність [10].

Слід чітко розрізнити конформність як ситуативне явище та конформізм як рису характеру. Конформність виявляється в повсякденному житті, оскільки людині доводиться узгоджувати свою поведінку з іншими людьми, з певними соціальними нормами. Конформізм як особистісна риса – це готовність людини змінювати власну поведінку, роль, думки та переконання відповідно до нав'язаних їй норм, оцінок.

Переконання – процес свідомого прийняття оцінок, думок і стереотипів поведінки, що належать групі. У процесі переконання відбувається звертання в основному до раціональних сторін психіки, досвіду, знань, логічного мислення, хоча все це не виключає участі емоцій та почуттів [58].

У повсякденній практиці спілкування явища навіювання, конформності, переконання ідуть поряд. Вплив людини на людину – процес багатоплановий, проте можна виділити кілька його загальних умов. Ступінь конформності та

переконаності залежить від того, хто є суб'єктом впливу. Тут відіграють велику роль такі фактори, як соціальний статус особи, належність її до певної організації, вік, професія, популярність та ін. Вплив на людину буде ефективнішим, якщо він здійснюватиметься у присутності інших людей.

Міжособистісний взаємовплив залежить від ступеня визначеності чи невизначеності фактів і подій, завдяки яким приймаються ті або інші рішення. Дослідники виявили таку залежність: за умов високої визначеності завдань вірогідність зміни оцінок і думок менша, а адекватність їх вирішення вища; за умов високої невизначеності завдань вірогідність зміни оцінок більша, адекватність менша [17].

Суттєвим моментом взаємовпливу є стосунки симпатій та антипатій. Міжособистісні симпатії «нав'язують» більшу згоду, антипатії – незгоду. Симпатії роблять людей більш «відкритими» до взаємовпливу, антипатії, навпаки, – ізолюють їх один від одного. Людина малосприйнятлива до думок та оцінок людей, яким вона не симпатизує. Причому антипатії можуть суттєво погіршувати сутність взаємовпливів. Тому оптимальними вважаються такі стосунки, які найменше пов'язані з симпатіями й антипатіями і спрямовані на ефективність діяльності.

Проте міжособистісні взаємовпливи можуть приводити і до характерологічних змін. У процесі спільного життя люди не тільки набувають загальних рис, що робить їх схожими один на одного, а й виробляють протилежні характерологічні властивості. Так, за даними досліджень, наявність у батька такої риси, як домінантність, спричинює формування в дитини зворотної риси – пасивності, але домінантність матері позитивно впливає на формування цієї риси в дитини [64].

Головним критерієм розрізнення міжособистісних стосунків є рівень включення особистості в стосунки. У структурі особистості виділяють такі рівні: загально-видові, соціокультурні, психологічні, індивідуальні. Найбільше включення індивідуальних характеристик особистості відбувається у дружніх, подружніх стосунках. Стосунки знайомства,

приятелювання обмежуються включенням у взаємодію переважно видових та соціокультурних особливостей особистості.

Другий критерій – вибірковість щодо партнерів – можна визначити як кількість ознак, що мають значення для встановлення та відтворення стосунків. Найбільшу вибірковість виявляють стосунки дружби, подружні, кохання, найменшу – знайомства.

Функції стосунків виявляються в розрізненні їх змісту, психологічного смислу для партнерів. Додатковими критеріями розрізнення міжособистісних стосунків є дистанція між партнерами, тривалість та кількість контактів, норми стосунків, вимоги до умов контакту. Загальна залежність тут така – з поглибленням стосунків скорочується дистанція, збільшується частота контактів.

Міжособистісні стосунки є найбільш значущими для особистості. Неофіційність, особиста значущість, емоційна насиченість становлять основу для впливу міжособистісних стосунків на особистість.

1.2. Особливості прояву агресивної поведінки в студентському віці

Для розуміння студентської агресії важливе значення має не тільки розгляд самої по собі самооцінки особистості, але й аналіз співвідношення самооцінки та зовнішньої оцінки, яка дається референтними особами, наприклад вчителями чи однолітками. Якщо самооцінка не знаходить належної опори в зовнішньому соціальному просторі, якщо оцінка студента значимими особами з найближчого оточення завжди (або переважно) нижче його самооцінки, то ця ситуація, безсумнівно, повинна розглядатися як фруструюча [20].

При цьому тут фрустрація стосується не чогось другорядного, оскільки блокується одне з базових, фундаментальних потреб особистості, якою, безсумнівно, є потреба у визнанні, повазі і самоповагу. І будь який фрустратор може провокувати прояв агресії. Спеціальні дослідження, проведені з цього приводу, показали, що дійсно студенти, чия самооцінка перебуває в конфлікті

із зовнішньою оцінкою соціуму (оцінка нижче і не відповідає самооцінці), значимо відрізняються від своїх однолітків більш високими показниками агресії. Найбільші відмінності виявляються за рівнем вияву непрямой агресії та негативізму.

Однак, крім того, студенти з конфліктним співвідношенням самооцінки та зовнішньої оцінки мають також і вищий рівень таких форм агресії, як дратівливість фізична агресія і образа [20]. Рівень вияву агресивних реакцій пов'язано з самооцінкою студента. Загальна тенденція тут полягає в наявності прямого зв'язку: чим вище рівень самооцінки, тим вище показники загальної агресії і різних її складових. Такий взаємозв'язок характерна як для інструментальної агресії, так і для іншої форми агресії – ворожості. Соціальне середовище дитини постійно розширюється і змінюється. Не тільки класний колектив, сім'я, найближче оточення складають її соціальний світ. Особливо істотно змінюються соціальні мережі в студентському віці. У них вона може виявляти себе в різноманітних ролях, позиціях і умовах, як позитивних, так і негативних.

Студенти, незадоволені міжособистісними відносинами в сім'ї та школі, відкидаємо з причини своєї неспроможності в соціально схвалюваних видах діяльності, схильні до групо утворень за місцем проживання, де задовольняється більша частина їх інтересів і знаходить вираз нереалізована в школі соціальна активність. Однак у цій неформальній середовищі вони не тільки засвоюють, асоціальний досвід, деформують свої ціннісні орієнтації, але і піддаються ще більшим репресіям з боку примітивної групи.

Специфічною особливістю агресивної поведінки у студентському віці є залежність дитини від групи однолітків на тлі краху авторитету дорослих. В даному віці бути агресивним часто означає «здаватися або бути сильним». Будь яка студентська група має свої ритуали і міфи, підтримувані лідером. Наприклад, широко поширені ритуали посвячення в члени групи (або випробування новачків) [10].

Шокуюча очей «уніформа» групи (як і студентська мода в цілому) також носить ритуальний характер. Ритуали підсилюють почуття приналежності до групи і дають студентам відчуття безпеки, а міфи стають ідейною основою її життєдіяльності. Міфи широко використовуються групою для виправдання її внутрішньо групової і зовнішньої агресії. Так, наприклад, будь-який прояв насильства по відношенню до «не членам групи» виправдовується запевненнями типу «вони зрадники ... ми повинні захищати своїх ... ми повинні змусити всіх поважати нас». Насильство, «одухотворене» груповим міфом, переживається студентами як твердження своєї сили, як героїзм і відданість групі. В той же час в окремих випадках ініціаторами агресивної поведінки можуть бути окремі студенти аутсайтери, дезадаптовані в силу різних причин і які спробують самоствердитися за допомогою агресії.

Меншому формуванню, синкретизмом нестійкості «особливого Я» відповідають: пасивність (реактивність) поведінки дитини, «споживчий» характер його інтересів (насичення, комфорт розваги і т. п.), відсутність вибірковості спонукань, очікування ініціативи та допомоги з боку інших «. Слід зазначити, що психологічні особливості студентів сприяють появі конфліктних ситуацій практично на всіх рівнях соціальних зв'язків: у сім'ї (внаслідок реакції емансипації), школі / училищі (з аналогічної причини), з ровесниками (через емоційної нестійкості, імпульсивності поведінки). Ряд соціально-психологічних експериментів підтверджує великий вплив різного роду провокацій на ступінь агресивності [9].

Більшість людей в міжособистісних відносинах використовує принцип «око за око, зуб за зуб», відповідаючи агресією на агресію. Агресивна поведінка може бути пов'язано з положенням дитини в колі своїх однолітків. Відкидання дитини іншими дітьми і низький соціальний статус у групі однолітків також провокує його до застосування агресивних форм поведінки. Говорячи про корекції агресивної поведінки, можна виділити специфічні і неспецифічні способи взаємодії з дитиною. До неспецифічним, тобто не підходящим до всіх дітей, способам взаємодії відносяться відомі всім «золоті

правила» педагогіки: – не фіксувати увагу на небажаній поведінці дитини і не впадати самим в агресивний стан. Заборона і підвищення голосу самі неефективні способи подолання агресивності [23].

Вираз здивування, засмучення вчителів з приводу неадекватної поведінки дітей формує у них стримуючі початки; – реагувати і відгукуватися на будь-які позитивні зрушення в поведінці дитини, якими б незначними вони не були. Це важке завдання. Вчителі зізнаються, що іноді доводиться кілька тижнів витратити на пошук позитивного в дитині, а адже реагувати необхідно відразу, по ситуації. Дитина хоче в кожен момент часу відчувати, що її приймають і цінують.

Зрозуміло, що насильство (фізичне, сексуальне, емоційне) є самим серйозним проявом і небажаним наслідком агресивної поведінки. Людське насильство принципово відрізняється від такого серед тварин. Воно практично позбавлене біологічної доцільності, воно активно експлуатує людські почуття, воно паразитує на людському інтелекті, нарешті, воно багаторазово посилюється використанням зброї. Характер агресивної поведінки багато в чому визначається віковими особливостями людини. Кожний віковий етап має специфічну ситуацію розвитку і висуває певні вимоги до особистості [19].

Адаптація до вікових вимог нерідко супроводжується різними проявами агресивної поведінки. Специфічною особливістю агресивної поведінки у студентському віці є його залежність від групи однолітків на тлі краху авторитету дорослих. В даному віці бути агресивним часто означає «здаватися або бути сильним». Свої відносини з оточуючими його однолітками студент будує за принципом значущості у спільноті, групі. Студентські співтовариства, які є основною формою взаємодії і комунікацій, можуть бути основною передумовою виникнення агресивної поведінки у студентів [24].

Слід зазначити, що в силу ряду причин соціальний вплив на особистість з вираженим агресивною поведінкою часто виявляється малоефективним. Оскільки агресія має глибокі біологічні і соціальні корені, викоринити агресивна поведінка, по всій видимості, неможлива. Можна лише говорити

про необхідність зниження його проявів через створення системи ефективного соціального контролю на декількох рівнях суспільства, сім'ї і малих груп, самої особистості.

1.3. Вплив агресивної поведінки на міжособистісні стосунки

Студентська агресія є предметом вивчення багатьох наукових дисциплін. Психологи і фізіологи вважають її характерною рисою перехідного віку, що виникає в результаті зміни гормонального фону, розвитку когнітивних процесів, інтелекту і здібностей. Для соціологів цікаво те, яких форм може набути студентська агресія в процесі соціалізації. Проблема агресії і агресивної поведінки в науці стає актуальною, коли суспільство переживає критичні періоди розвитку. За останні десятиліття актуальність даної теми лише зростає.

Агресивна поведінка може міцно впливати на міжособистісні стосунки. Людина, яка виявляє агресивність, може викликати страх, неприязнь та відчуття загрози у своїх оточуючих. Це може призвести до того, що інші люди уникають спілкування з такою особою або навіть відмовляються від дружби [24].

Агресивна поведінка також може порушити рівновагу між людьми взагалі, що призведе до конфліктів та роздратування. Людина, яка виявляє агресивність, може стати причиною недовіри та втрати дружніх стосунків.

Крім того, агресивна поведінка може мати довготривалі наслідки на міжособистісні стосунки. Наприклад, якщо одна людина часто виявляє агресивність, то це може призвести до того, що інша людина почне відчувати стрес, тривожність та незахищеність в їхній присутності. Це може призвести до віддалення та відсутності взаєморозуміння між ними.

Агресія може бути направлена не тільки зовні, але і на власну особистість, що проявляється, як правило, суїцидальною поведінкою або самоушкодженням. Дитяча чи студентська агресія мають свої особливості. Досить часто агресивні вчинки студентів, які потрапляють в поле зору

правоохоронних та слідчих органів і вимагають у силу своєї незрозумілості та причинної необґрунтованості психіатричного аналізу, є наслідком особистісної кризи. Інтенсивний розвиток самосвідомості та самокритичності призводить до того, що дитина в студентському віці виявляє суперечності не тільки в навколишньому світі, а й у власному уявленні про себе. Специфічні соціальні потреби студентського віку пов'язані з процесом формування особистості [18].

Це потреба в соціальній самоідентифікації, індивідуалізації, самоактуалізації (творчості), наявності близького друга, виборі життєвої стратегії. Проблеми реалізації цих потреб на мікросоціальному рівні пов'язані з характеристикою соціального оточення студента (сім'єю, школою, однолітками), на більш високому (макросоціальному) рівні – з особливостями соціокультурної ситуації, в якій формується особистість. Ідеться про економічну і політичну нестабільність, відсутність усталеної системи цінностей, глибинну диференціацію молоді за соціально-економічним статусом, динамічність соціальних процесів.

Слід зауважити, що форма і характер цілераціональної агресії обумовлені когнітивними та оціночними факторами: силою спонукання до агресії, силою факторів, що гальмують дану поведінку, знанням конструктивного вирішення ситуації.

Поведінка, як вважає більшість соціальних психологів, є спільною функцією окремої особистості і її оточення. Іншими словами, поведінка індивіда в суспільстві визначається впливом ситуації, в якій він виявляється, а також тими якостями, емоціями і схильностями, які він виявляє в цій ситуації. Більшість сучасних теорій, які зачіпають проблему агресивної поведінки, допускають, що воно визначається зовнішніми факторами, що мають відношення до ситуації або до навколишнього оточення, когнітивними змінними і системами, а також внутрішніми чинниками, що відображають характерні риси схильності конкретного агресора, тобто індивідуальні детермінанти агресії [9].

Так дослідження підтверджують, що індивіди з високим рівнем тривожності мають тенденцію очікувати покарання або, принаймні, соціального несхвалення за свою участь у виступах проти інших. У багатьох випадках ситуаційні фактори, схоже, здатні затьмарювати навіть яскраві індивідуальні нахили. В результаті, за певних умов, навіть самі лагідні, найм'якші в звичайному житті особи проявляють агресивність, а самі вороже налаштовані, самі запальні – утримуються від неї.

Дратівливість і емоційна чутливість, як особистісні характеристики також має відношення до даної проблеми. Так, одна з цих рис – дратівливість (стійка тенденція ображатися навіть на мінімальну провокацію), інша – емоційна чутливість (стійка тенденція, властива деяким індивідам, відчувати себе некомпетентними і відчувати дистрес у відповідь на самі помірні фрустрації).

У студентів один із головних шляхів формування агресивності – спостереження за агресією інших. Усі перераховані вище фактори повинні враховуватися батьками, педагогами, психологами та суспільством у цілому при взаємодії з студентами, тому що агресії легше запобігти, ніж потім коригувати агресивну поведінку [24].

Згідно з рядом досліджень студентської агресії сучасна ситуація виявила два основних варіанти пошуку адаптації студентами, пов'язаних з агресивною поведінкою. Перший варіант – «бунт», «заколот» (у термінології Р. Мертона), пов'язаний з переживанням студентом чималої кількості суб'єктивно значущих соціальних, психологічних та інших проблем, що не дозволяють йому повністю відповідати самооцінці або вимогам-очікуванням навколишнього середовища. У цьому варіанті поведінка визначається запереченням пропонованих середовищем цілей діяльності і способів їх досягнення, а також нездатністю опанувати адаптивними типами соціальної дії.

Другий варіант – оновлення середовища. Він пов'язаний із тим, що студент, здатний до вироблення власних цілей діяльності і способів їх

досягнення, виступає інноватором, рідко відразу приймається середовищем. Тоді він змушений використовувати агресивні форми поведінки для утвердження своєї правоти. «Оновлення середовища» – це помірно агресивна поведінка, мотивована прагненням привести оточення у відповідність зі своїми уявленнями про те, яким воно має бути. І в цьому контексті визначальним фактором є закладена в дитині на більш ранніх етапах розвитку система цінностей [18].

Отже, агресивна поведінка може значно погіршити міжособистісні стосунки та призвести до віддалення та відсутності взаєморозуміння між людьми. Важливо визнати свою агресивність та спробувати знайти способи для її подолання, щоб зберегти та зміцнити міжособистісні стосунки з іншими людьми.

1.4. Вплив соціального макро- і мікросередовища на прояви агресивності студентів

Соціальне середовище – це «сукупність соціальних умов життєдіяльності людини (сфери суспільного життя, соціальні інститути, соціальні групи), що впливають на її свідомість та поведінку» [4].

Саме соціальне середовище, зокрема його сфери (політична, соціальна, духовна) формують певні очікування щодо поведінки особистості. Ці очікування перетворюються відповідними соціальними інститутами у цілі, завдання, зміст соціального виховання. Соціальне середовище існує завдяки численним стосункам його членів та соціальних інститутів. Чим більша і різноманітніша палітра складових соціального середовища, тим інтенсивніший його розвиток та різноманітніші умови життєдіяльності особистості.

В структурі соціального середовища виділяють макро- та мікрорівні. До макрорівня належить матеріальне, культурне, політичне середовище. Макрорівень – це загально створені умови існування для кожної людини і є однаковими для всіх. А саме до макросередовища належать: держава, етнос,

суспільство, регіон, місто, селище чи село, а також ті великі організації, які діють на території даних середовищ, а саме засоби масової інформації, субкультури, контркультури, а також економічне і політичне становище у країні, які також відіграють чималу роль у соціалізації індивіда. Мікрорівень – це конкретні умови життя особистості (сім'я, сусідство) та умови в середовищі найближчого оточення (вулиця, тип поселення, навчальний чи трудовий колектив, громадські організації, формальні та неформальні об'єднання).

Соціалізація як необхідна умова успішного функціонування людини в суспільстві розпочинається від народження і здійснюється на початковому етапі розвитку опосередковано через мікросередовище (мала група – родина), що прищеплює їй первинні навички соціальної взаємодії та є носієм зразка поведінки (символічною моделлю), що сприймається нею через первісну обмеженість зв'язків як належна, а отже, правомірна. Зміст міжособистісних взаємодій у сім'ї проектує в майбутнє характер відносин з іншими членами суспільства. Адже сім'я – це своєрідний соціум, у якому вузькоособистісні відносини стають підґрунтям загальнолюдських відносин [14].

Родина є першим і, відповідно, найбільш значним та екзистенційним досвідом дитини, а тому можна говорити, що неблагополучний сімейний клімат або навіть криміногенні «традиції» батьків «спадкують» діти.

Складні родинні відносини, часто пов'язані зі сварками, скандалами, ускладненими алкогольним, наркотичним, психіатричним статусом батьків та інших членів сім'ї, призводять до принижень, несправедливого, жорстокого поводження в дитинстві й можуть позначитися на емоційній структурі особистості. Зразки, що були зафіксовані в психіці дитини, асоційовані з конкретними особами, є моделлю для подальшого вибору або створення ситуації та кола спілкування.

Неблагополучні родини, як відомо, становлять ту групу ризику, що з більшою ймовірністю здатні стати криміногенними факторами, детермінувати злочинну поведінку, визначаючи ранню десоціалізацію особи, а отже,

зумовлюють неусвідомлювану втрату, зрештою – свідому відмову від орієнтирів, що формують соціально схвальну поведінку, через негативний вплив найближчого середовища. Загалом виокремлюють таку типологію неблагополучних родин: родини, у яких батьки зловживають спиртними напоями, наркотичними речовинами, ведуть аморальний спосіб життя; родини з низьким морально-культурним рівнем батьків; родини зі стійкими конфліктами у стосунках між батьками, батьками та дітьми; родини зовні благополучні, проте такі, що припускаються серйозних помилок і прорахунків у системі сімейного виховання; неповні родини [17].

На жаль, школа як інститут соціалізації в умовах сьогодення може стати й десоціалізуючим чинником за наявності певних передумов. Так, О. М. Бандурка, С. П. Бочарова й О. В. Землянська у своєму дослідженні наголошують на таких із них [8]:

- 1) недостатня пов'язаність навчання в школі з життям, практичними завданнями суспільного існування;
- 2) орієнтування учнів переважно на престижні та високооплачувані види трудової діяльності;
- 3) формалізація й «показуха», необґрунтоване «відсівання» учнів;
- 4) застосування неправильних педагогічних методів і прийомів, черствість та упередженість щодо учнів, придушення їх самостійності й ініціативи, підміна виховання суто адмініструванням [2].

Становлення агресивних поведінкових патернів в процесі онтогенезу обумовлене дією ряду соціальних та індивідуально-психологічних причин і психологічних механізмів закріплення, що передбачає при вивченні особливостей прояву агресії в студентському віці урахування зовнішніх та внутрішніх впливів на рівні цілісного суб'єкта.

Механізмами, що забезпечують засвоєння агресивної поведінки впродовж онтогенезу, є [17]:

- наслідування моделі через спостереження за агресивними діями інших.

- прямі підкріплення у вигляді заохочення батьками агресії через її схвалення.

- непрямі підкріплення, що відбуваються шляхом поблажливого ставлення батьків до агресивних проявів дитиною.

- фрустрація потреби в любові та визнанні з боку батьків як значущих дорослих та однолітків.

- прагнення дітей позбавитись почуття неповноцінності при надмірних вимогах батьків.

- особистий досвід дитини, який вона отримує в сім'ї шляхом жорстоких покарань з боку батьків.

У студентському віці відмічається загострення агресивних суперечностей, що пов'язано з кризою періоду дорослішання, збільшенням фізичної сили та соціальної активності при загальній невпевненості, нерівноваженості, неадекватності (Л. Божович [5], Ф. Райс [46], Х. Ремшмідт [49]).

На основі аналізу робіт, присвячених вивченню особливостей агресії у студентському віці (А. Бандура [7], Б. Крейхі [22], Ф. Райс [46], М. Раттер [47], А. Реан [48], Л. Семенюк [54]).

О. Мізерною [37] були виділені основні групи чинників цього явища, до яких можна віднести: соціальні (нестабільність у суспільстві, культурні пріоритети, вплив засобів масової інформації, характер взаємовідносин у сім'ї, відсутність успіхів у школі, стосунки з однолітками); індивідуально-психологічні (особливості нервової системи, неадекватна самооцінка, почуття неповноцінності, невпевненість, прагнення до самоствердження за будь-яку ціну, несформованість вмінь саморегуляції).

Сучасні дослідження пояснюють вплив переструктурування суспільства і формування нових соціальних груп, які відбуваються в періоди нестабільності, на взаємовідносини людей і агресивні прояви один до одного. Фіксується значущість індивідуально-психологічних станів людей, які виникають у періоди нестабільності в суспільстві і тягнуть за собою різні

деструктивні форми поведінки. Деструкція стабільних моральних норм знімає моральні обмеження для прояву соціально несприятливих форм агресії в стабільному суспільстві.

У період нестабільності моральні цінності колишнього суспільства втрачають своє значення, а нові моральні поняття не встигають увійти в людську свідомість. У таких випадках виникає явище морального занепаду. У своїй повсякденності люди турбуються про своє виживання як суб'єкта певного соціуму, так і біологічної істоти. Для досягнення цих цілей, відповідно до законів соціально- історичного наслідування і спадкоємності, люди вибирають найбільш ефективні, перевірені на досвіді поколінь способи поведінки.

Теорія соціального навчання пропонує пояснення агресії в соціальній площині через поняття «коло насильства». Йдеться про зразки насильства в дитинстві, що переходять в доросле життя, і відтворюються від одного покоління до іншого. Г. Козирєв вказує, що «виховання слухняності шляхом покарання із застосуванням сили і заподіянням фізичного болю може бути для багатьох батьків, при їх безпорадності і невігластві, єдиною можливою реакцією на потребу маленької дитини в самовираженні. Ці каральні дії батьків відповідають пережитим ними самими в дитинстві катуванням. Так досвід насильства і придушення передається від покоління до покоління» [11].

Підтвердженням цьому є біографії відомих тиранів, чи, наприклад, вивчення серійних вбивць в кримінології. Суспільство чи соціальна спільнота, в яких культивується насильство, жорстокість, немає співчуття та милосердя, формує систему установок, норм, цінностей, що припускають застосування насильства як ефективного способу досягнення своїх цілей та рішення різних проблем.

А коли мета досягається шляхом насилля, то це стимулює людину і в подальшому застосовувати насильство. Серед чинників, які можуть стимулювати ріст насилля в суспільствах, іноді називають недосконалу правову базу і неефективну роботу правоохоронних органів в державі. Але

найбільшу загрозу складають сформовані в суспільній свідомості уявлення відносно того, що насильство отримало широкого розмаху, а рівень покарання (наприклад, розкриття злочинів) залишився низьким. За таких умов діє «принцип залученості» до вже сформованих об'єктивних (а іноді й вигаданих) обставин.

Підпадаючи під такий вплив, одні люди вдаються до агресії (насильства), щоб встигнути «половити рибку в каламутній воді», тобто намагаються використовувати сприятливі обставини, інші агресію виправдовують тим, що держава (суспільство) не може їх належним чином захистити і проблеми вирішуються «власними силами» (застосовуючи насильство та порушуючи закон чи суспільні норми), а ще одна категорія, треті, під впливом страху та безсилля виправдовують акти насильства (якщо вони не зачіпають особисто їх) як справедливу відплату. Таким чином, створюється синергетична система, що культивує насильство в суспільстві [12].

Отже, соціальне макро- та мікросередовище може мати значний вплив на прояви агресивності у студентів, тому важливо розуміти ці фактори та приймати відповідні заходи для підтримки психологічного здоров'я та зниження ризику проявів агресії серед студентів.

Висновки до розділу 1

Міжособистісні стосунки є важливим аспектом життя кожної людини. Вони охоплюють взаємодію між двома або більше людьми, яка може бути як позитивною, так і негативною. Структура міжособистісних стосунків полягає у взаємодії між фізичним, психологічним та соціальним аспектами людської взаємодії. Вона включає в себе емоційну співпрацю, співпереживання, взаємодопомогу та взаємовідповідальність.

Соціальні причини студентської агресії сьогодні, як і десять років тому, зводяться до впливу сім'ї, однолітків, системи освіти і засобів масової інформації. Зміни, які відбулися за цей час, стосуються всіх вищезгаданих

агентів соціалізації, але більшою мірою вони пов'язані з лібералізацією цінностей, а також зміною форм і видів спілкування, розширенням інформаційного простору у зв'язку з посиленням ролі Інтернету. Соціальні мережі відіграють у процесі соціальної адаптації все більшу роль, пропонуючи вирішення багатьох психологічних підліткових проблем, таких як самоактуалізація, потреба в теплих дружніх відносинах, вибір життєвої стратегії, схвалення.

Вплив агресивної поведінки на міжособистісні стосунки може бути дуже значним. Людина, яка виявляє агресивність, може викликати неприязнь, страх та відчуття загрози у своїх оточуючих, що може призвести до віддалення та відсутності взаєморозуміння між ними.

До макросередовища, яке може впливати на прояви агресивності студентів, відносяться соціальні та економічні фактори, такі як рівень безробіття, бідність, соціальна нерівність, війни та конфлікти. Ці фактори можуть спричиняти стрес та дискомфорт у студентів, що може впливати на їхній психологічний стан та здатність керувати своїми емоціями.

Мікросередовище, також відоме як міжособистісне середовище, включає в себе стосунки між студентами, вчителями, батьками та іншими особами, які впливають на студентів. Наприклад, наявність агресивного поводження серед однолітків, негативний підхід вчителя, або конфлікти у родині можуть сприяти проявам агресивної поведінки серед студентів.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ НА МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ У СТУДЕНТІВ

2.1. Організація та методики дослідження впливу агресивної поведінки на міжособистісні стосунки у студентів

Агресивна поведінка може мати негативний вплив на міжособистісні стосунки серед студентів. Це може призвести до погіршення взаємодії між студентами, конфліктів, створення неприємної атмосфери в університеті та погіршення психологічного стану студентів. Агресивні прояви можуть включати фізичну та вербальну агресію, загрозливу поведінку, насильство, булінг та інші негативні дії. Ці прояви можуть бути спричинені різними причинами, такими як стрес, невпевненість у собі, конфлікти в особистому житті та інші фактори.

Дослідження показали, що агресивна поведінка може призводити до зменшення довіри між студентами, зниження рівня емпатії та співпереживання, зменшення соціальної підтримки та збільшення відчуття самотності та відчуженості. Ці наслідки можуть бути особливо шкідливими для студентів, які переживають агресивну поведінку від своїх одногрупників.

Емпіричні дослідження впливу агресивної поведінки на міжособистісні стосунки серед студентів можуть бути дуже важливими для розуміння цього явища та для розробки ефективних рекомендацій.

Важливість проведення таких досліджень полягає у тому, що агресивні прояви можуть негативно впливати на студентську спільноту та психологічний стан індивідів, що може призвести до розвитку конфліктів та інших проблем. Розуміння причин та наслідків агресивної поведінки може допомогти розробити ефективні рекомендації для подолання агресивності та покращення міжособистісних відносин.

В емпіричному дослідженні взяло участь 68 студентів, серед них 29 дівчат та 39 хлопців, 1-2 курсу, факультет економіки, КНУ ім. Тараса Шевченка, м. Київ. Вік учасників дослідження становив 17-19 років.

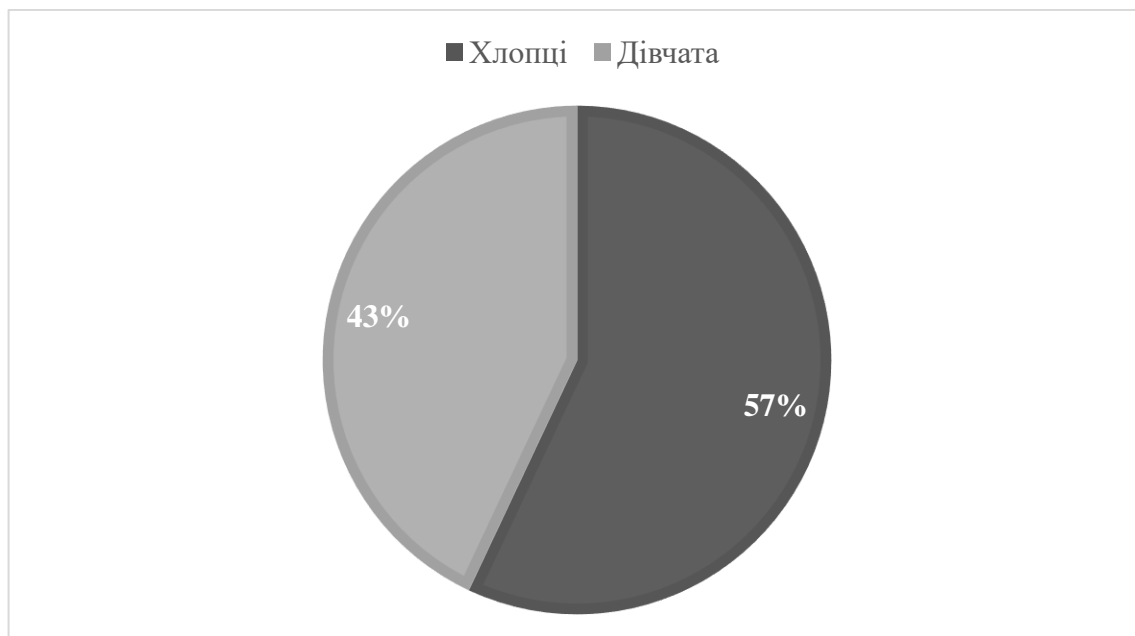


Рис. 2.1 Процентний розподіл вибірки

Агресивна поведінка може мати важливий вплив на міжособистісні стосунки в будь-якій групі, включаючи студентів. Для розуміння цього впливу можна використовувати різні методики дослідження. Для дослідження було обрано 4 методики:

Опитувальник рівня агресивності Басса-Дарки (Додаток А) [35].

Опитувальник рівня агресивності Басса-Дарки був розроблений американськими психологами Б. Бассом та А. Даркі в 1957 році з метою виявлення рівня агресивності та ворожості. Під час конструювання опитувальника Б. Басс розмежував ворожість і агресію, визначаючи ворожість як приховано-вербальну реакцію, яку супроводжують негативні почуття і негативна оцінка людей і подій, а агресію як відповідь, що містить стимули, які можуть завдати шкоди іншому. Б. Басс та А. Даркі виділили два види ворожості (образа і підозрілість) і п'ять видів агресії (фізична, непряма,

роздратування, негативізм і вербальна), провівши розмежування в напрямку відокремлення підкласів у ворожості та агресії.

Опитувальник складається з 75 тверджень, кожне з яких відноситься до одного з восьми індексів форм агресивних або ворожих реакцій, на які необхідно відповісти «Так» або «Ні». Збіг відповідей з ключем дозволяє підрахувати індекси різних форм агресивності і ворожих реакцій, а також загальний індекс агресивності та індекс ворожості. Цей опитувальник дозволяє виявити рівень агресивності та ворожості у людини, що може бути корисно при дослідженні впливу агресивної поведінки на міжособистісні стосунки.

Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі (Додаток Б) [51].

Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі призначена для вивчення уявлень особистості про себе та ідеального «Я», а також аналізу стосунків у малих групах. Це дозволяє визначити тип відносин особистості до людей, який відображається у її самооцінці та взаємооцінці. Для цього в методиці виділяються два чинники: «домінування-підпорядкування» та «дружелюбність-агресивність (ворожість)», які визначають загальне враження про особистість в міжособистісному сприйнятті.

Ці чинники дають змогу визначити різні типи ставлення до оточуючих та зробити висновки про вираженість типу та ступінь адаптованості поведінки особистості. Якщо ступінь неадаптивності поведінки є великою, це може свідчити про наявність невротичних відхилень, дисгармонії в сфері прийняття рішень або результат будь-яких екстремальних ситуацій.

Отже, методика Т. Лірі дозволяє проводити оцінку міжособистісних стосунків та досліджувати різні типи ставлення особистості до оточуючих, що може бути корисним при вивченні взаємодії людей у малих групах, в педагогічній практиці та в психологічній діагностиці.

Методика «Діагностики стратегій розв'язання конфліктних ситуацій Д. Джонсона і Ф. Джонсона» (Додаток В) [36].

Методика спрямована на визначення індивідуального стилю поведінки в ситуації конфлікту з урахуванням важливості досягнення мети та підтримання добрих стосунків з опонентами. Ця методика містить 35 запитань, що дозволяють визначити, які стратегії поведінки підліток застосовує при конфлікті: черепаха (втеча), акула (примус), плюшевий ведмідь (згладжування), лисиця (компроміс) та сова (конфронтація).

Загальна сума балів, отриманих за кожен стратегію, показує, яку стратегію підліток використовує частіше, а яку – рідше. Якщо загальна сума балів за певною стратегією виявиться високою, це означає, що людина часто застосовує саме цю стратегію при розв'язанні конфліктів, а якщо сума балів буде низькою – це свідчить про те, що людина рідко використовує цю стратегію. Оцінка стилю поведінки при конфліктах дозволяє зрозуміти, які стратегії потрібно розвивати для покращення взаємодії з опонентами.

Методика «Управління міжособистісними конфліктами Д. Веттен, К. Камерон» (Додаток Г) [14].

Вона допомагає визначити рівень компетентності в управлінні конфліктами. Опитувальник складається з 24 питань, розподілених по 3 критеріях, кожен з яких містить по 8 запитань. Ця методика дає можливість визначити загальний рівень розвитку управління міжособистісними конфліктами, а також виявити сильні сторони опитуваного.

Результати опитування можна порівняти з максимально можливим результатом, з результатами інших учасників або з результатами, отриманими у контрольній групі. Шкала оцінки загальної кількості балів дозволяє визначити рівні компетентності в управлінні конфліктами: досконалий, високий, середній та низький. Отримані результати дозволяють зрозуміти загальний рівень розвинутої управління міжособистісними конфліктами серед опитаних.

Один з інструментів, який може бути використаний для аналізу отриманих даних, це коефіцієнт Пірсона. Коефіцієнт Пірсона, також відомий як кореляційний коефіцієнт Пірсона, є статистичним показником, що

використовується для вимірювання сили та напрямку залежності між двома змінними. Він дозволяє встановити, наскільки схожі або протилежні змінні.

Коефіцієнт Пірсона може приймати значення в діапазоні від -1 до 1. Якщо коефіцієнт дорівнює 1, це означає існування досконалої позитивної лінійної залежності між змінними. З іншого боку, коефіцієнт -1 вказує на досконалу негативну лінійну залежність між змінними. Коли коефіцієнт дорівнює 0, це означає відсутність лінійної залежності між змінними.

Однак важливо зазначити, що коефіцієнт Пірсона оцінює тільки лінійну залежність між змінними. Він не виявляє інші типи залежностей, такі як нелінійні або взаємні залежності. Тому, перед застосуванням коефіцієнта Пірсона, важливо ретельно розглянути природу змінних та можливі альтернативні методи аналізу даних.

2.2. Аналіз результатів дослідження впливу агресивної поведінки на міжособистісні стосунки у студентів

На початку емпіричного дослідження розглянемо результати діагностики міжособистісних відносин за допомогою методики Т. Лірі.

Таблиця. 2.1

Результати діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі

Шкали	Середні показники	Стандартне відхилення
Авторитарність	9,27	1,31
Егоїстичність	6,43	0,84
Агресивність	6,16	0,53
Підозрливість	7,82	1,17
Підлеглість	8,14	1,43
Залежність	7,45	0,96
Доброзичливість	9,62	1,52
Альтруїстичність	7,28	1,14
Домінування	5,34	0,71
Дружелюбність	8,19	1,37

Середній показник авторитарності у досліджуваній групі студентів становить 9,27 що є високим значенням. Авторитарність відображає схильність особистості до підкорення авторитетам, суворості вимог до себе

інших, і відсутність толерантності до відхилень від встановлених норм і правил.

Такий високий рівень авторитарності може вказувати на те, що студенти, що брали участь у дослідженні, мають сильну потребу в дотриманні ієрархічних структур, підкоряються авторитетам і більш впевнені відносно стандартів і правил. Це може впливати на їх міжособистісні стосунки, наприклад, може бути складніше для них приймати різноманітність інших точок зору або виявляти толерантність до інших індивідів.

Середній показник егоїстичності у досліджуваній групі студентів становить 6,43 що вказує на помірний рівень егоїстичної поведінки. Егоїстичність відображає схильність особистості дбати головним чином про свої власні інтереси, без особливої уваги до потреб та бажань інших людей.

У досліджуваній групі студентів помірний рівень егоїстичності може свідчити про те, що вони не повністю спрямовані лише на власні інтереси. Це може мати вплив на їхні міжособистісні стосунки, особливо в контексті співробітництва та розуміння потреб інших людей.

Середній показник агресивності у досліджуваній групі студентів становить 6,16, а стандартне відхилення 0,53. Це свідчить про помірний рівень агресивності серед студентів.

Помірний рівень агресивності може означати, що досліджувана група студентів виявляє деякі прояви агресивної поведінки, але загалом не виявляє надмірно агресивного стилю взаємодії з іншими. Це може вказувати на наявність невеликих конфліктів та напруги у міжособистісних стосунках.

Середній показник підозріливості у досліджуваній групі студентів становить 7,82, а стандартне відхилення 1,17. Помірний рівень підозріливості може означати, що студенти мають певний нахил до переймання та підозрювання інших у негативних намірах. Це може відображати тривогу або недовіру до інших людей, а також бажання захистити себе від можливих загроз.

Середній показник підлеглих у досліджуваній групі студентів становить 8,14, а стандартне відхилення 1,43. Це свідчить про високий рівень підлеглих серед студентів.

Високий рівень підлеглих означає, що студенти виявляють схильність до підпорядкованості та виконання вказівок інших осіб. Вони можуть проявляти більш пасивну роль у міжособистісних взаєминах та надавати перевагу дотриманню існуючих норм і авторитету інших.

Середній показник залежності у досліджуваній групі студентів становить 7,45, стандартне відхилення 0,96. Це свідчить про помірний рівень залежності серед студентів.

Помірний рівень залежності означає, що студенти можуть проявляти певну міру потреби в підтримці, порадах та підтримці інших людей. Вони можуть бути більш схильними до сприйняття себе як залежних від інших і можуть виявляти більшу потребу у визнанні та підтримці в рішеннях та діях.

Середній показник доброзичливості у досліджуваній групі студентів становить 9,62, а стандартне відхилення 1,52. Це свідчить про високий рівень доброзичливості серед студентів. Вони можуть бути схильними до співпереживання, допомоги та співробітництва з іншими. Висока доброзичливість може сприяти покращенню міжособистісних стосунків і сприйняттю середовища як приємного та підтримуючого.

Середній показник альтруїстичності у досліджуваній групі студентів становить 7,28, а стандартне відхилення 1,14. Це свідчить про помірний рівень альтруїстичної поведінки серед студентів.

Помірний рівень альтруїстичності означає, що студенти можуть виявляти певну міру здатності до самопожертви та готовності допомогти іншим. Вони можуть проявляти більшу чутливість до потреб та благополуччя інших осіб, але їхні альтруїстичні дії можуть бути помірними і обмеженими.

Середній показник домінування у досліджуваній групі студентів становить 5,34, а стандартне відхилення 0,71. Це свідчить про помірний рівень домінування серед студентів. Помірний рівень домінування означає, що

студенти можуть проявляти певну міру схильності до контролю, впливу та керівництва в міжособистісних відносинах.

Середній показник дружелюбності у досліджуваній групі студентів становить 8,19, а стандартне відхилення 1,37. Це свідчить про високий рівень дружелюбності серед студентів. Високий рівень дружелюбності означає, що студенти виявляють теплоту, приязнь та позитивне ставлення до інших людей. Вони можуть бути схильними до співробітництва, підтримки та встановлення позитивних відносин з оточуючими.

Загалом, результати діагностики міжособистісних відносин вказують на різноманітні характеристики студентів у різних аспектах. Є елементи авторитарності, агресивності, підлеглості та підозріливості, але також присутні високі рівні доброзичливості, дружелюбності та альтруїстичності.

Далі розглянемо рівні агресивності серед респондентів, за допомогою опитувальника Басса-Дарки.

Таблиця 2.2

Результати за опитувальником рівня агресивності Басса-Дарки

	Середні показники	Стандартне відхилення
Індекс агресивності	5,38	1,31
Фізична агресія	4,83	1,18
Непряма агресія	6,16	1,53
Роздратування	6,41	1,75
Негативізм	4,37	1,39
Образа	5,83	1,62
Підозрілість	5,87	1,38
Вербальна агресія	5,42	0,84
Почуття вини	5,93	1,91

На підставі результатів дослідження за допомогою опитувальника рівня агресивності Басса-Дарки, можна зробити висновок, що серед досліджуваної групи студентів спостерігається помірний рівень загальної агресивності. Середній показник індексу агресивності становить 5,38 зі стандартним відхиленням 1,31. Це свідчить про те, що учасники дослідження виявляють помірний рівень прояву агресивної поведінки у різних аспектах, таких як

фізична агресія, непрямая агресія, роздратування, негативізм, образа, підозрілість, вербальна агресія та почуття вини.

Середній показник фізичної агресії становить 4,83, а стандартне відхилення 1,18. Це вказує на помірний рівень прояву фізичної агресії у досліджуваній групі. Середній показник непрямой агресії складає 6,16, а стандартне відхилення 1,53. Це свідчить про помірний рівень вияву непрямой агресії серед учасників дослідження.

Середній показник роздратування становить 6,41, а стандартне відхилення 1,75. Це вказує на помірний рівень роздратування серед досліджуваної групи. Середній показник негативізму складає 4,37, а стандартне відхилення 1,39. Це вказує на помірний рівень прояву негативізму у студентів.

Середній показник образи становить 5,83, а стандартне відхилення 1,62. Це свідчить про помірний рівень вияву образи серед учасників дослідження. Середній показник підозрілості складає 5,87, а стандартне відхилення 1,38. Це вказує на помірний рівень прояву підозрілості у досліджуваній групі.

Розуміння рівня агресивності серед студентської групи має практичне значення для розробки програм та інтервенцій, спрямованих на зменшення агресивних проявів і покращення міжособистісних відносин.

Особливості стратегій вирішення конфліктів в спілкуванні представлені в табл. 2.3. В результаті дослідження за методикою Д. Джонсона – Ф. Ф. Джонсона.

Таблиця 2.3

Аналіз рівнів сформованості конфліктологічних умінь і навичок студентів

	Середні показники	Стандартне відхилення
Втеча, відхід від конфлікту	3,17	1,11
Примус, боротьба	2,45	0,72
Згладжування, поступливість	2,73	0,67
Компроміс	3,59	1,31
Колаборація, співпраця	2,96	0,92

Середні показники на шкалі "Втеча, відхід від конфлікту" становлять 3,17 зі стандартним відхиленням 1,11. Це вказує на те, що студенти виявляють помірний рівень готовності уникати конфліктів і відступати від них.

На шкалі "Примус, боротьба" середні показники складають 2,45 зі стандартним відхиленням 0,72. Це свідчить про низький рівень готовності студентів використовувати силу або боротьбу в розв'язанні конфліктів.

У питанні "Згладжування, поступливість" середні показники становлять 2,73 зі стандартним відхиленням 0,67. Це вказує на помірний рівень готовності студентів уступати та шукати компромісні рішення в конфліктних ситуаціях.

Щодо шкали "Компроміс", середні показники становлять 3,59 зі стандартним відхиленням 1,31, що свідчить про помірний рівень готовності студентів до пошуку компромісу як способу вирішення конфліктів.

На шкалі "Колаборація, співпраця" середні показники складають 2,96 зі стандартним відхиленням 0,92. Це вказує на помірний рівень готовності студентів до спільної роботи та співпраці в розв'язанні конфліктів.

Отже, студенти виявляють помірний рівень готовності до врегулювання конфліктів, проявляють певну готовність до компромісу, згладжування та співпраці. Однак, їм необхідно покращити використання альтернативних стратегій, зокрема колаборації, а також розвивати комунікативні навички та управління емоціями.

Проаналізуємо результати, які відображають рівень сформованості конфліктологічних умінь і навичок студентів (за методикою Д. А. Веттена, К. С. Камерона «Управління міжособистісними конфліктами»).

Таблиця 2.4

Особливості стратегій вирішення конфліктів в спілкуванні

	Середні показники	Стандартне відхилення
Уникнення	2,26	0,81
Примус	1,92	0,67
Згладжування	2,45	1,12
Компроміс	2,03	0,93
Конфронтація	1,41	0,48

Уникнення (середній показник 2,26, стандартне відхилення 0,81): Студенти виявляють помірний рівень використання стратегії уникнення при вирішенні конфліктів. Це означає, що вони можуть уникати конфліктних ситуацій і стараються уникнути прямого зіткнення з проблемою.

Примус (середній показник 1,92, стандартне відхилення 0,67): Результати свідчать про низький рівень використання стратегії примусу серед студентів. Вони не виявляють сильного бажання нав'язувати свою волю або використовувати силу в конфліктних ситуаціях.

Згладжування (середній показник 2,45, стандартне відхилення 1,12): Результати свідчать про помірний рівень використання стратегії згладжування серед студентів. Вони можуть намагатись згладжувати конфлікти і доходити до компромісу з іншими сторонами.

Компроміс (середній показник 2.03, стандартне відхилення 0,93): Результати свідчать про помірний рівень використання стратегії компромісу серед студентів. Вони можуть шукати взаємоприйнятні рішення і досягати компромісу у конфліктних ситуаціях.

Конфронтація (середній показник 1,41, стандартне відхилення 0,48): Результати свідчать про низький рівень використання стратегії конфронтації серед студентів. Вони не виявляють схильності до прямого зіткнення і конфліктного розгортання.

Загалом, аналіз рівнів стратегій вирішення конфліктів в спілкуванні вказує на те, що студенти мають різноманітні підходи до вирішення конфліктних ситуацій. Вони виявляють помірний рівень використання стратегій уникнення, згладжування та компромісу. Проте, вони менш схильні до використання стратегій примусу та конфронтації. Це може свідчити про їхню бажання підтримувати гармонійні відносини та знаходити компромісні рішення у випадках конфліктів.

Далі для встановлення впливу агресивності на міжособистісні стосунки серед студентів, ми будемо використовувати коефіцієнт Пірсона.

Таблиця 2.5

**Кореляційні зв'язки між шкалами міжособистісних стосунків та
індексом агресивності**

Шкали	Індекс агресивності
Авторитарність	0,62**
Егоїстичність	0,68**
Агресивність	0,88**
Підозрилість	0,58**
Залежність	0,61**
Доброзичливість	-0,54**
Альтруїстичність	-0,67**
Дружелюбність	-0,62**
Домінування	0,72**

Кореляційний зв'язок між шкалою «Авторитарність» та індексом агресивності становить 0,62** ($p \leq 0.01$), що свідчить про помірний позитивний зв'язок між цими двома змінними. Це означає, що люди з вищим рівнем авторитарності мають більшу схильність до агресивної поведінки, ніж ті, хто має нижчий рівень авторитарності. Коефіцієнт кореляції 0,62** ($p \leq 0.01$) означає, що зв'язок між цими двома змінними статистично значущий на рівні значимості 0,01 ($p \leq 0.01$), тобто ймовірність того, що цей зв'язок є випадковим, менше 1%.

Кореляційний зв'язок між шкалою «Егоїстичність» та індексом агресивності 0,68** ($p \leq 0.01$), означає, що чим вищий рівень егоїстичності у людини, тим більш імовірно, що вона буде проявляти агресивну поведінку.

Кореляційний зв'язок між шкалою «Агресивність» та індексом агресивності 0,88** ($p \leq 0.01$) свідчить про дуже сильний і позитивний статистичний зв'язок між цими двома змінними. Це означає, що зі зростанням значень на шкалі «Агресивність», значення індексу агресивності також зростають.

Цей зв'язок може мати різні пояснення. Наприклад, люди, які мають високі значення на шкалі «Агресивність», можуть бути більш схильні до конфліктів, насильства і агресії взагалі, що призводить до збільшення індексу

агресивності. З іншого боку, можливо, індекс агресивності має вплив на самооцінку людей, які потім впливає на їхню поведінку та взаємодію з іншими, включаючи прояв агресії.

Кореляційний зв'язок між індексом агресивності та шкалою «Підозрилість» становить $0,58^*$ ($p \leq 0.05$), що свідчить про помірний позитивний зв'язок між цими двома конструктами. Це означає, що люди, які мають вищий рівень підозрливості, частіше схильні до агресивної поведінки, ніж ті, хто мають менший рівень підозрливості.

Кореляційний зв'язок між індексом агресивності та шкалою «Залежність» дорівнює $0,61^{**}$ ($p \leq 0.01$), що свідчить про статистично значущий позитивний зв'язок між цими двома змінними. Це означає, що зі збільшенням рівня агресивності людина стає більш залежною від інших людей або різних зовнішніх факторів. Можливо, це може бути пов'язано зі зниженням самоконтролю та збільшенням потреби в підтримці та допомозі з боку інших людей.

Кореляційний зв'язок між індексом агресивності та шкалою «Доброзичливість» $-0,54^{**}$ ($p \leq 0.01$), свідчить про те, що ці дві змінні мають негативний зв'язок. Тобто, коли індекс агресивності зростає, рівень доброзичливості знижується, і навпаки – коли індекс агресивності знижується, рівень доброзичливості зростає.

Кореляційний зв'язок між індексом агресивності та шкалою «Альтруїстичність» становить $-0,67^{**}$ ($p \leq 0.01$). Це означає, що існує значна зв'язок між цими двома характеристиками, де високий рівень агресивності пов'язаний з низьким рівнем альтруїстичності, та навпаки, низький рівень агресивності пов'язаний з високим рівнем альтруїстичності. Люди з високим рівнем агресивності можуть мати більш індивідуалістичну, конкурентну і менш соціальну поведінку, тоді як люди з високим рівнем альтруїстичності можуть більше прагнути допомагати іншим, проявляти більшу емпатію та співчуття.

Кореляційний зв'язок між індексом агресивності та шкалою

«Дружелюбність» є середнім за значенням $-0,62^{**}$ ($p \leq 0.01$). Це означає, що існує статистично значущий зв'язок між цими двома факторами, і чим вищий рівень агресивності, тим менше імовірності, що людина буде дружелюбною.

Кореляційний зв'язок між індексом агресивності та шкалою «Домінування» досить високий і становить $0,72^{**}$ ($p \leq 0.01$). Це свідчить про те, що люди, які мають вищі показники на шкалі «Домінування», також мають тенденцію до більш агресивної поведінки. Зв'язок є статистично значущим і може вказувати на певний психологічний профіль людей, які виявляють агресивну поведінку відносно інших.

Отже, з кореляційних зв'язків випливає, що агресивність може мати значний вплив на міжособистісні стосунки. Люди з вищим рівнем авторитарності, егоїстичності та підозрливості можуть бути більш нахильні до прояву агресивності, що може впливати на їхні стосунки з іншими людьми.

Зі збільшенням рівня агресивності може зменшуватися самоконтроль, зростати потреба в підтримці інших людей, знижуватися рівень доброзичливості та альтруїстичності, збільшуватися домінування та менша ймовірність прояву дружелюбності. Ці зв'язки мають статистичну значимість і підтверджують важливість розуміння та контролю агресивної поведінки для досягнення успіху в міжособистісних стосунках.

Висновки до розділу 2

Дане емпіричне дослідження проведено на відносно невеликій вибірці студентів факультету економіки КНУ ім. Тараса Шевченка, що може обмежити узагальнення результатів на більш широку популяцію. Проте, застосування різних методик діагностики міжособистісних відносин та конфліктів, дозволяє здійснити більш комплексний аналіз взаємозв'язку між агресивністю та іншими особистісними характеристиками учасників дослідження.

Середні показники шкал міжособистісних відносин Т. Лірі варіюються від 5,3 до 9,6. Високі середні показники спостерігаються на шкалах

авторитарності, підлеглості, доброзичливості. Низькі та середні показники спостерігаються на шкалах домінування та егоїстичності. Високі показники авторитарності та підлеглості можуть свідчити про тенденцію до підпорядкування іншим, а також схильність до виконання авторитетних вказівок. Доброзичливість може свідчити про прагнення до доброзичливих відносин з іншими людьми.

Середні показники рівня агресивності за опитувальником Басса-Дарки також варіюються від 4,3 до 6,4. Найвищі середні показники спостерігаються на шкалах роздратування та непрямой агресії.

Середні показники рівнів сформованості конфліктологічних умінь і навичок студентів варіюються від 2,4 до 3,5. Найвищий середній показник спостерігається на шкалі компромісу.

Середні показники особливостей стратегій вирішення конфліктів в спілкуванні варіюються від 1,4 до 2,4. Найвищий середній показник спостерігається на шкалі згладжування.

На основі цих даних можна зробити висновок, що серед студентів спостерігається висока авторитарність, підлеглість та доброзичливість. У той же час, рівень агресивності серед студентів є помірним, з найвищими показниками на шкалах роздратування та непрямой агресії. Щодо вирішення конфліктів, студенти найчастіше використовують стратегії компромісу і згладжування, це може вказувати на тенденцію до пошуку компромісних рішень і прагнення до збереження гармонії у взаєминах. Застосування стратегії конфронтації є менш поширеним, що може свідчити про уникання конфліктів або недостатню впевненість у власних можливостях їх вирішення.

Результати кореляційних зв'язків показують, що авторитарність, егоїстичність, агресивність, підозріливість, залежність та дружелюбність мають позитивний зв'язок з рівнем агресивності, тоді як доброзичливість та альтруїстичність мають негативний зв'язок з рівнем агресивності. Це може вказувати на те, що особи з вищими показниками цих шкал можуть проявляти більшу агресивну поведінку у міжособистісних стосунках.

РОЗДІЛ 3

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПОДОЛОННЯ АГРЕСИВНОСТІ У СТУДЕНТІВ ТА ПОКРАЩЕННЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ

3.1. Рекомендації для подолання агресивності у студентів

Агресивна поведінка може мати різні наслідки для студентів. Ось деякі з них: Негативний вплив на міжособистісні стосунки: Агресивна поведінка може порушити стосунки з однокурсниками, викладачами та іншими людьми. Це може призвести до конфліктів та погіршення комунікації з іншими людьми.

Вплив на академічні досягнення: Агресивна поведінка може вплинути на навчальний процес та досягнення студента. Наприклад, студент може бути висланий зі школи або університету за агресивну поведінку, що призведе до втрати можливості отримати освіту. Крім того, агресивна поведінка може призвести до погіршення робочої атмосфери та зниження ефективності навчального процесу [68].

Загальна благополучність: Агресивна поведінка може призвести до зниження загальної благополучності студента. Наприклад, студент може почуватися винним за свою поведінку, що може призвести до стресу та депресії. Крім того, агресивна поведінка може призвести до судових позовів та інших негативних наслідків.

Отже, підкреслюється важливість того, щоб студенти знали, як подолати агресивну поведінку, щоб запобігти негативним наслідкам. Корисними можуть бути тренінги з розвитку емоційного інтелекту, здорового способу життя, конструктивної комунікації та конфліктології. Для успішного навчання та життя, студентам необхідно бути відкритими до взаємодії з іншими, зберігати гарні стосунки та розвивати навички співпраці.

Агресивність є складною і багатогранною проблемою, і її подолання потребує індивідуального підходу. Однак, деякі загальні рекомендації, які можуть допомогти студентам подолати агресивність, включають:

1. Розуміння та прийняття власних емоцій є важливим кроком у подоланні агресивності у студентів. Коли студенти можуть розпізнавати свої емоції та реагувати на них адекватно, вони можуть уникнути вибухів та конфліктів. Це можна досягти шляхом навчання стратегій саморегуляції, які допомагають студентам зосередитися на своїх емоціях та прагнути знайти позитивні способи їх вираження.

Один зі способів саморегуляції – це глибоке дихання. Глибоке дихання може допомогти знизити рівень стресу, покращити настрій та зменшити напруження в тілі. Рекомендується студентам виконувати глибоке дихання на протязі декількох хвилин, зосереджуючись на своєму диханні та прагнучи відчувати спокій.

Ще один спосіб саморегуляції – це медитація. Медитація може допомогти знизити рівень стресу та тривоги, підвищити концентрацію та зосередженість, а також збільшити емоційну стабільність. Рекомендується студентам регулярно практикувати медитацію, навіть якщо це лише кілька хвилин на день.

В цілому, навчання стратегій саморегуляції може допомогти студентам бути більш свідомими своїх емоцій та реагувати на них адекватно, зменшуючи ймовірність конфліктів та агресивної поведінки [64].

2. Розвиток навичок ефективної комунікації може допомогти студентам висловлювати свої думки та почуття без агресії. Ефективна комунікація передбачає вміння слухати інших людей, розуміти їхні погляди та бачення ситуації. Важливо вміти висловлювати свої думки та почуття таким чином, щоб не образити чи не принизити іншу людину.

Один з ключових аспектів ефективної комунікації – це навички активного слухання. Студентам потрібно вчитися чути інших людей, звертати увагу на їх тон голосу, міміку та жестікуляцію. Важливо показувати іншим, що вони розуміють їхні почуття та погляди, наприклад, за допомогою відповідних запитань та висловлювань.

Крім того, студентам корисно навчитися висловлювати свої думки та почуття в адекватний та конструктивний спосіб. Для цього можуть використовуватися такі методи, як «Я-повідомлення», коли висловлюються власні почуття та думки, а не звинувачення, «Відкрите питання», коли ставляться запитання, що допомагають краще зрозуміти позицію іншої людини, або «Переформулювання», коли формулюються думки та почуття іншої людини у власних словах, що допомагає краще зрозуміти та взаємодіяти з ними.

Окрім цього, студентам корисно вчитися виражати вдячність та повагу до інших людей. Використання висловлювань, таких як «Дякую», «Будь ласка», «Вибачте», допомагає створювати гарні міжособистісні стосунки та зменшує ризик виникнення конфліктів.

3. Пошук позитивних варіантів вирішення конфліктів є важливою стратегією для подолання агресивності у студентів. Це може включати пошук компромісів, коли студенти намагаються знайти спільний шлях до вирішення проблеми, що задовольняє обидві сторони. Наприклад, якщо двоє студентів конфліктують через використання одного комп'ютера в бібліотеці, то вони можуть знайти спосіб поділитися комп'ютером на рівній основі, щоб обидва змогли здійснювати необхідну роботу.

Іншим варіантом є пошук спільних інтересів. Студенти можуть знайти спільні цілі, які допоможуть їм працювати разом і подолати конфлікт. Наприклад, два студенти можуть бути зацікавлені в здоровому харчуванні та фітнесі, тому вони можуть знайти спосіб здійснювати тренування разом або обговорити здорові страви та рецепти, які можуть приготувати разом.

Важливо також навчитися слухати іншу сторону та розуміти її погляди та потреби. Це допоможе студентам знайти компроміс, що задовольняє обидві сторони. Наприклад, якщо двоє студентів конфліктують через розклад курсу, то вони можуть обговорити свої потреби та знайти спосіб побудувати графік, що задовольняє обидві сторони.

Крім того, важливо використовувати позитивну мову та уникати вживання образливих слів та висловлювань. Це допоможе створити позитивну атмосферу, що сприяє конструктивному вирішенню конфлікту.

4. Розвиток емоційного інтелекту є важливим аспектом для подолання агресивності серед студентів. Емоційний інтелект відображає здатність розпізнавати та керувати власними емоціями, а також розуміти та ефективно взаємодіяти з емоціями інших людей. Навчання емоційному інтелекту включає в себе розуміння власних емоцій, розвиток навичок саморегуляції та емпатії.

Одним з ключових аспектів розвитку емоційного інтелекту є навчання саморегуляції емоцій. Це може бути досягнуто шляхом навчання стратегій, таких як глибоке дихання, медитація та інші практики ментальної саморегуляції. Крім того, розуміння власних емоцій та їх взаємодії зі станом фізичного тіла може допомогти студентам контролювати свої реакції на стресові ситуації.

Емпатія також є важливим аспектом розвитку емоційного інтелекту. Навчання емпатії допомагає студентам розуміти емоції та потреби інших людей, що може допомогти уникнути конфліктів та сприяти побудові позитивних міжособистісних стосунків [19].

Навчання емоційному інтелекту також може включати розвиток навичок ефективної комунікації, таких як вміння висловлювати свої думки та почуття без агресії, розуміння тіла та мови жестів, а також вміння слухати інших людей та розуміти їхні потреби.

5. Дослідження в області психології підтверджують важливість соціальної підтримки для психічного здоров'я та підтримки позитивних змін у поведінці людини. У контексті подолання агресивності у студентів, соціальна підтримка може включати допомогу від родини, друзів, однокурсників та професійних консультантів.

Родина може бути важливим джерелом підтримки для студентів, які борються з агресивністю. Батьки можуть надавати емоційну підтримку,

допомагати вирішувати проблеми та навчати ефективних стратегій саморегуляції. Друзі та однокурсники також можуть бути важливими джерелами соціальної підтримки, зокрема, через створення підтримуючої та ненав'язливої атмосфери в групі.

Крім того, професійні консультанти, такі як психологи та консультанти з психологічної підтримки, можуть надати індивідуальну підтримку та поради студентам з проблемами агресивності. Ці фахівці можуть використовувати різноманітні техніки, такі як психотерапія та когнітивно-поведінкова терапія, щоб допомогти студентам заспокоїти свої емоції, покращити комунікацію та розвивати навички емоційної саморегуляції.

Таким чином, соціальна підтримка може бути корисною стратегією для подолання агресивності у студентів та сприяти їх психічному благополуччю.

Подолання агресивності у студентів може бути складним процесом, який вимагає комплексного підходу. Деякі з можливих підходів до цієї проблеми [64]:

1. Пізнавальна терапія: Цей підхід базується на тому, щоб допомогти студентам розуміти свої емоції та поведінку. Використовуючи цей підхід, терапевт допомагає студентам розробити стратегії для кращого розуміння своїх емоцій та контролювання їх.

2. Тренінг управління емоціями: Цей підхід передбачає навчання студентів, як ефективно управляти своїми емоціями. Тренінг може включати в себе навчання навичкам релаксації, медитації та іншим методам зниження стресу.

3. Соціальне навчання: Цей підхід передбачає навчання студентів соціальним навичкам, які можуть допомогти їм взаємодіяти з іншими людьми. Наприклад, навчання навичкам спілкування, співпраці та позитивних міжособистісних стосунків.

4. Тренінг конфліктології: Цей підхід передбачає навчання студентів навичкам вирішення конфліктів. Тренінг може включати в себе навчання стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях, навчок комунікації та ін.

5. Тренінг співпереживання передбачає використання різних вправ, завдань та сценаріїв, які допомагають студентам розуміти почуття та емоції інших людей. Це може включати аналіз ситуацій, спостереження за невербальною комунікацією, тренування у встановленні контакту з іншими та виявленні взаєморозуміння.

6. Тренінг аналізу невербальної комунікації передбачає вивчення різних знаків та елементів невербальної комунікації, таких як міміка, жести, поза, тон голосу тощо. Це допомагає студентам розуміти, які повідомлення передають інші люди тільки за допомогою свого тіла та мови.

7. Рольові ігри передбачають відтворення різних сценаріїв, що допомагають студентам навчитись взаємодіяти з іншими людьми та розвивати емпатію. Це можуть бути ігри, які передбачають взаємодію зі студентами, які мають різні характери, погляди на життя, інтереси тощо.

Для студентів важливо розвивати навички міжособистісної взаємодії, оскільки це може значно вплинути на їх успіх у навчанні, кар'єрні можливості та загальний рівень щастя і задоволеності життям.

Отже, для досягнення успіху необхідно звернути увагу на різноманітні аспекти життя студентів, такі як їхні соціальні зв'язки, емоційний стан, поведінку в конфліктних ситуаціях та багато іншого.

Для цього можуть бути використані різні методики, такі як психологічні тренінги, розвиток емпатії, тренування навичок спілкування та інші. Кожен з цих методів може допомогти студентам зрозуміти та контролювати свою агресивність, знизити рівень конфліктності та поліпшити якість міжособистісних відносин.

Важливо зрозуміти, що подолання агресивності – це процес, який потребує часу та зусиль. Неможливо досягти результатів за один день або навіть за тиждень. Тому важливо бути терплячим та вірити у свій успіх. Якщо студенти будуть дотримуватись рекомендацій та методів, які пропонуються в психологічних програмах, то вони зможуть подолати свою агресивність та знайти спільну мову з оточуючими.

3.2. Тренінг покращення міжособистісних стосунків студентів

Розробка тренінгу для покращення міжособистісних стосунків має велику важливість, оскільки покращення міжособистісних стосунків є ключовим фактором для забезпечення успішного і задовільного життя. Міжособистісні відносини впливають на наше фізичне і психологічне здоров'я, на рівень задоволеності життям, на робочу ефективність і навіть на успіх у кар'єрі.

Розробка тренінгу для покращення міжособистісних стосунків може допомогти людям зрозуміти, як будувати здорові та конструктивні стосунки з іншими людьми. Цей тренінг може надати учасникам можливість покращити свої комунікаційні навички, збільшити рівень емоційної інтелігентності, розвинути навички емпатії та збільшити свою здатність до співпраці з іншими людьми.

Отже, розробка тренінгу для покращення міжособистісних стосунків може мати значний позитивний вплив на якість життя людей та сприяти побудові більш гармонійних і здорових стосунків з оточуючими.

Мета тренінгу: допомогти учасникам покращити їх міжособистісні стосунки, зрозуміти, як ефективно спілкуватися з іншими людьми, як уникати конфліктів та як підтримувати здорові стосунки на роботі та в особистому житті.

Завдання тренінгу:

- Навчити учасників активного слухання та ефективного спілкування.
- Допомогти учасникам розібратися зі своїми емоціями та навчитися виявляти емпатію.
- Вивчити стратегії розв'язання конфліктів та навчити учасників використовувати їх у практичних ситуаціях.
- Розглянути особливості комунікації на роботі та в особистому житті.
- Розвинути соціальні навички та допомогти учасникам підтримувати здорові стосунки з різними людьми.

Тренінг складає 5 занять, протягом 2-х тижнів.

Тип тренінгу – груповий, до 30 людей.

Опис занять

Заняття 1: Розвиток комунікативних навичок.

Заняття 2: Розвиток емоційного інтелекту.

Заняття 3: Вивчення стратегій розв'язання конфліктів.

Заняття 4: Розвиток навичок позитивного мислення та психологічної стійкості.

Заняття 5: Розвиток навичок співпраці та командної роботи.

Отже, ці навички допоможуть у взаємодії з іншими людьми, сприятимуть створенню позитивної атмосфери в колективі, зменшенню конфліктів та підвищенню ефективності роботи. Також, розвиток навичок співпраці та командної роботи допоможе покращити вміння слухати та розуміти іншу людину, а це, в свою чергу, сприятиме покращенню міжособистісних стосунків.

Заняття 1

Тривалість: 90-120 хвилин.

Мета заняття: Освідомити важливість комунікативних навичок у міжособистісних відносинах, ознайомити учасників з основними принципами ефективної комунікації та навчити користуватися ними.

Хід заняття:

1. Вступне слово тренера: про важливість комунікативних навичок у міжособистісних відносинах та їх вплив на якість життя людини.

«Комунікативні навички є ключовим фактором для успішної взаємодії між людьми, особливо в міжособистісних відносинах. У студентському житті, належні комунікативні навички допомагають створювати позитивні відносини з однокурсниками, викладачами, колегами на роботі, іншими людьми у соціумі.»

Комунікативні навички включають у себе не лише вміння чітко і зрозуміло висловлювати свої думки, але й уміння слухати та розуміти інших

людей, знаходити компроміси, вирішувати конфлікти, демонструвати емпатію та дотримуватися культури спілкування. Навички комунікації також допомагають збільшувати рівень самооцінки, покращувати статусну позицію в групі, збільшувати імовірність отримання роботи або успішного проходження співбесіди, покращувати стосунки зі своїми близькими тощо.

Отже, в університетському середовищі, розвиток комунікативних навичок студентів має важливе значення для досягнення успіху в навчанні, побудові позитивних міжособистісних відносин та покращення якості життя в цілому.»

«Активне слухання передбачає зосередженість на тому, що говорить інша людина, та розуміння її точки зору. Виявлення спільних інтересів допомагає знайти теми для спілкування та розуміння, що цікавить іншу людину. Розуміння потреб та бажань іншої людини дозволяє знайти спільну мову та виконати її запити, що може покращити стосунки. Використання невербальної мови, такої як міміка, жести та тон голосу, також може передати важливі повідомлення та змістовні емоції.»

Всі ці принципи можуть допомогти покращити якість міжособистісних відносин студентів, що може сприяти досягненню успіхів у навчанні та розвитку.

2. Практичні вправи:

Вправа «круг спілкування».

Учасники стають у коло та по черзі називають своє ім'я та щось цікаве про себе, наприклад, улюблений хобі або подорож, яку вони здійснили. Ця вправа допомагає підвищити рівень комфорту та довіри у групі.

Питання для обговорення:

– Як ви відчували себе, коли називали своє ім'я та розповідали щось цікаве про себе?.

– Чи допомогла ця вправа зняти напругу та створити дружню атмосферу в групі?.

– Які цікаві факти про своїх однокурсників ви дізналися під час цієї вправи?.

Вправа «Парні історії».

Учасники діляться історіями зі свого життя, а партнер повинен перефразувати їхню історію, щоб продемонструвати активне слухання та розуміння.

Питання для обговорення:

– Як вам сподобалось бути слухачем? Чи було складно перефразувати історії?.

– Як вам сподобалося ділитись своєю історією? Чи відчували ви, що ваш партнер уважно слухав вас?.

– Як вам здалося, чи допомогла ця вправа покращити взаєморозуміння та комунікативні навички у групі?.

Вправа «Активне слухання».

Учасники утворюють пари і розмовляють один з одним. Один з них повідомляє про свої проблеми, а інший показує активне слухання, ставить запитання та виражає співчуття.

Питання для обговорення:

– Чи було важко бути слухачем і почувати чужі проблеми? Як ви займались самопідтримкою в цій ситуації?.

– Чи було легко висловлювати співчуття та відчувати емпатію до іншої людини? Які інші емоції ви відчували під час цієї вправи?.

– Які можливі переваги такої вправи для підвищення рівня спілкування та взаєморозуміння між людьми?.

Вправа на розуміння потреб та бажань іншої людини.

Учасники утворюють пари і обмінюються інформацією про свої улюблені заняття. Потім один з них має запропонувати іншому спільну дію, яка відповідала б обом інтересам.

Питання для обговорення:

– Як важливо розуміти потреби та бажання іншої людини в комунікації та спілкуванні?.

– Які техніки можна використовувати для кращого розуміння потреб та бажань інших людей?.

– Чому важливо знаходити спільні інтереси при взаємодії з іншими людьми?.

Вправа на використання невербальної мови.

Учасники грають роль двох людей, які не знають один одного та намагаються взаємодіяти. Один з них не може говорити, а інший має зрозуміти його потреби та наміри за допомогою жестів та міміки.

Питання для обговорення:

– Які техніки можна використовувати для кращого розуміння невербальної мови іншої людини?.

– Які можливі проблеми можуть виникнути, якщо не звертати увагу на невербальну мову в інтерактиві з іншими людьми?.

– Які складнощі виникають при спілкуванні без використання мови?.

3. Обговорення заняття:

– Які вправи для розвитку комунікативних навиків ви вважаєте найбільш ефективними?.

– Які з принципів ефективної комунікації вам здаються найбільш важливими?.

– Чому комунікативні навички є важливими для досягнення успіху в житті?.

– Як можна вдосконалювати свої комунікативні навички в повсякденному житті?.

– Які наслідки можуть виникнути від поганої комунікації в особистих та професійних відносинах?.

Заняття 2

Тривалість: 90-120 хвилин.

Мета цього заняття – допомогти учасникам покращити свою здатність розуміти та керувати своїми емоціями, а також виявляти більшу емпатію та співчуття до інших людей.

1. Вступне слово тренера: про важливість розвитку емоційного інтелекту.

«Розвиток емоційного інтелекту є важливим аспектом розвитку особистості, який сприяє підвищенню якісного рівня життя та досягненню успіху в різних сферах. Емоційний інтелект включає у себе навички розуміння, виявлення, вираження та керування своїми емоціями, а також емпатії, тобто здатності розуміти та співпереживати іншим людям.

Люди з високим рівнем емоційного інтелекту здатні краще розуміти свої власні потреби та бажання, контролювати свої емоції та реагувати на стресові ситуації більш ефективно. Вони також можуть легше встановлювати позитивні стосунки з іншими людьми, бути успішнішими в роботі та досягати своїх цілей.

Тому розвиток емоційного інтелекту є важливим для всіх людей, незалежно від віку та професійної сфери. Це можна робити за допомогою різноманітних вправ та тренувань, які допоможуть поліпшити навички емоційного інтелекту та підвищити рівень самосвідомості та емпатії.»

2. Практичні вправи:

Вправа «Емоційний термометр».

Учасники отримують картки з зображеннями різних емоцій. Вони повинні розташувати картки на дошці у порядку від найбільш позитивної до найбільш негативної емоції. Після цього учасники діляться своїм відчуттям, що вони відчувають, коли дивляться на кожне зображення.

Питання для обговорення:

– Які емоції ви вважаєте найскладнішими для вираження або контролювання?.

– Як часто ми використовуємо різні емоції у повсякденному житті?.

– Як впливає наше оточення на наші емоції та як ми можемо контролювати свої реакції на зовнішні подразники?.

Вправа «Як я відчуваюся?».

Учасники діляться своїми власними емоціями з групою. Вони описують свої емоції та способи, які вони використовують для того, щоб заспокоїтися, коли вони відчуваються стресово.

Питання для обговорення:

- Які емоції ви відчуваєте найчастіше?.
- Як ви зазвичай реагуєте на стрес?.
- Які способи заспокоєння ви використовуєте, коли відчуваєте стрес?.

Вправа «Як допомогти комусь, хто відчувається погано?».

Учасники отримують сценарії, де людина відчувається погано або депресивно. Вони повинні написати список речей, які вони можуть зробити, щоб допомогти цій людині почуватися краще.

Питання для обговорення:

- Які способи допомоги відчуваєте найбільш ефективними при спілкуванні з людьми, які відчуваються погано?.
- Які перешкоди можуть виникнути при спробі допомогти комусь, хто відчувається погано? Як їх можна подолати?.
- Як можна підтримати людину, яка відчувається депресивно, але не хоче говорити про свої почуття?.

Вправа «Розвиток емпатії».

Учасники стають у коло і кидають м'яч один одному. Кожен раз, коли учасник отримує м'яч, він називає ім'я людини в групі і співчуває їй у зв'язку з певною ситуацією. Ця вправа допомагає учасникам розвивати емпатію та співчуття до інших.

Питання для обговорення:

- Які почуття ви відчули, коли учасник називав ваше ім'я та висловлював співчуття щодо певної ситуації?.

– Які ситуації можуть спричиняти сильні емоції у людей і як ви зазвичай реагуєте на ці ситуації?.

– Які способи можна використовувати для розвитку емпатії та співчуття до інших людей?.

3. Обговорення заняття:

– Які вправи були найцікавішими та найкориснішими для вас особисто?.

– Чи змінили ваші переживання під час занять, і як?.

– Чи були у вас складнощі під час занять? Як ви їх подолали?.

– Чи вважаєте ви, що ці заняття допомогли вам розвивати вміння керувати своїми емоціями та розуміти емоції інших людей?.

Заняття 3

Тривалість: 90-120 хвилин.

Мета: Навчити учасників різним стратегіям розв'язання конфліктів та допомогти учасникам зрозуміти, які стратегії найбільш ефективні в різних ситуаціях.

1. Вступне слово тренера: про стратегії розв'язання конфліктів.

«При розв'язанні конфліктів можна використовувати різні стратегії, зокрема: Компроміс. У цьому випадку обидві сторони приходять до домовленості, яка задовольняє обидві сторони. Конкуренція. У цій стратегії одна сторона переважає над іншою, щоб досягти своєї мети.

Уникнення. У цьому випадку конфлікт уникається або відкладається на невизначений час. Співпраця. У цьому випадку обидві сторони співпрацюють для досягнення спільної мети. Адаптація. У цій стратегії одна сторона змінює свої вимоги або потреби, щоб уникнути конфлікту або знайти компроміс.»

2. Практичні вправи:

Вправа «Рольова гра».

Учасники діляться на групи та отримують різні сценарії конфліктних ситуацій. Вони повинні грати ролі та спробувати знайти рішення для своєї ситуації, застосовуючи різні стратегії.

Питання для обговорення:

- Які стратегії розв'язання конфліктів ви зазвичай використовуєте?.
- Які стратегії розв'язання конфліктів вважаєте найбільш ефективними і чому?.
- Як можна вирішити конфліктну ситуацію, якщо сторони не можуть знайти спільну мову?.

Вправа «Ділова гра».

Учасники отримують картки з різними конфліктними ситуаціями та мають за завдання пройти по всій дорозі, вирішуючи кожен ситуацію на своєму шляху та вибираючи оптимальну стратегію.

Питання для обговорення:

- Які ситуації в цій грі були найбільш складними для розв'язання?.
- Які стратегії розв'язання конфліктів ви застосовували в цій грі? Які з них працювали краще, а які менше ефективні?.
- Які навички або які ресурси були вам найбільш потрібні для успішного розв'язання конфліктів в цій грі?.

Вправа «Роздуми про конфлікт».

Учасники розділяються на пари та отримують питання для обговорення. Вони спілкуються та діляться своїми думками щодо того, як вони вирішували б конфліктну ситуацію у своєму житті та яку стратегію обрали б.

Питання для обговорення:

- Які бувають наслідки невирішеного конфлікту? Як їх можна уникнути?.
- Як можна зменшити емоційний напругу під час конфлікту?.
- Які бувають типи конфліктів? Який з них ви вважаєте найскладнішим для вирішення?.

3. Обговорення заняття:

- Які стратегії розв'язання конфліктів вам були найбільш корисними?.
- Як вам сподобалися рольова гра та ділова гра? Яку ситуацію вам було найцікавіше вирішувати?.
- Яку користь ви отримали від обговорення конфліктної ситуації з партнером у вправі «Роздуми про конфлікт»?.
- Які навички вирішення конфліктів ви плануєте застосовувати у своєму житті після проведення цього заняття?.
- Чи вважаєте ви, що ці вправи допомогли вам розуміти себе та інших людей краще? Чому?.

Заняття 4

Тривалість: 90-120 хвилин.

Мета: навчити учасників виявляти та змінювати негативні думки, вчити позитивно мислити та розвивати психологічну стійкість.

1. Вступне слово тренера: про важливість позитивного мислення.

«Позитивне мислення є важливим аспектом психологічної стійкості та загального благополуччя людини. Воно допомагає змінити підхід до життя та допомагає бачити позитивні сторони навіть у важких ситуаціях. Люди, які мають позитивний настрій та переконання, мають кращу самооцінку, більше енергії та відчуття впевненості у власних можливостях.

Позитивне мислення також допомагає людині впоратися зі стресом та негативними емоціями, що можуть виникати у нашому житті. Коли людина усвідомлює свої позитивні якості та можливості, вона легше віддаляється від негативних думок та емоцій, що сприяє підвищенню її емоційної стійкості.

Отже, розвиток позитивного мислення є важливим елементом забезпечення психологічної стійкості та загального благополуччя людини.»

2. Практичні вправи:

Вправа «Щоденник позитивних думок».

Учасники отримують щоденник, в якому повинні записувати позитивні думки протягом дня. На наступному занятті вони обмінюються своїми записами та обговорюють, як позитивне мислення впливає на їхній настрій та емоційний стан.

Вправа «Вплив думок на емоції».

Учасники отримують картки з різними думками (позитивні та негативні) та повинні оцінити, як ці думки впливають на їхні емоції. Після цього вони навчаються змінювати негативні думки на позитивні та спостерігати за зміною свого емоційного стану.

Питання для обговорення:

– Які думки мають негативний вплив на ваш емоційний стан? Чи можна їх змінити на позитивні?.

– Як часто ви звертаєте увагу на свої думки та їх вплив на ваш емоційний стан?.

– Чи важко було змінювати негативні думки на позитивні? Чи були успішні в цьому?.

Вправа «Побудова позитивних стереотипів».

Учасники отримують завдання побудувати позитивний стереотип про себе та інших людей. Вони обговорюють, як такі стереотипи впливають на їхній життєвий досвід та як їх можна застосовувати для підвищення емоційного стану.

Питання для обговорення:

– Які позитивні стереотипи про себе ви б побудували?.

– Які позитивні стереотипи про інших людей ви вважаєте найбільш корисними для підвищення емоційного стану?.

– Які переваги та недоліки можуть бути пов'язані з побудовою стереотипів про людей?.

– Як можна застосовувати позитивні стереотипи в повсякденному житті, щоб підвищити свій емоційний стан?.

«Медитація».

Учасники проводять медитацію на заспокоєння та зосередження, під час якої вони вчаться контролювати свої думки та емоції.

Питання для обговорення:

– Які враження ви отримали від проведення медитації? Чи було вам важко сконцентруватись на диханні та відійти від своїх думок?.

– Які ефекти ви помітили в своєму емоційному стані після проведення медитації? Чи змінилось щось в вашому рівні стресу, тривози чи настрої?.

– Як ви можете використовувати медитацію в повсякденному житті для поліпшення свого емоційного стану та підвищення концентрації?.

3. Обговорення заняття:

– Які думки викликали найбільш сильні емоції під час вправи «Вплив думок на емоції»?.

– Які позитивні стереотипи про себе та інших людей вдалося побудувати?.

– Чи змінився ваш емоційний стан після проведення медитації?.

– Які техніки зміни негативних думок на позитивні ви вважаєте найбільш ефективними?.

– Які практичні рекомендації щодо розвитку позитивного мислення та психологічної стійкості ви можете ділитися з іншими учасниками?.

Заняття 5

Тривалість: 90-120 хвилин.

Мета: Розвиток навичок співпраці та командної роботи та вчення працювати разом з іншими людьми, які мають різний характер та поведінку.

1. Вступне слово тренера: обговорення домашнього заняття «Щоденник позитивних думок».

– Які були ваші враження від ведення щоденника позитивних думок?.

– Чи вдалося вам знайти позитивні моменти в своєму житті кожен день?.

– Які ефекти ви помітили в своєму емоційному стані після того, як почали вести щоденник?.

– Які були ваші найбільші виклики при веденні щоденника та як ви їх перебороли?.

– Чи плануєте ви продовжувати вести щоденник позитивних думок та чому?.

– Як ви думаєте, чи можна застосувати техніки ведення щоденника для покращення співпраці та командної роботи?.

«Розвиток навичок співпраці та командної роботи є важливим для успішної роботи в будь-якій галузі, адже неможливо досягти значних результатів самотійно. Командна робота допомагає учасникам взаємодіяти між собою, об'єднувати свої зусилля, вирішувати проблеми та досягати спільних цілей. Робота в команді дозволяє людям розвивати різні навички, такі як ефективне спілкування, лідерство, проблемне мислення, здатність працювати в умовах нестабільності та невизначеності. Успішна командна робота також допомагає вирішувати конфлікти та підвищує рівень задоволеності від роботи та спілкування з колегами.»

2. Практичні вправи:

Вправа «Спільна історія».

Учасники діляться на групи по 3-4 людини. Кожна група обирає тему (наприклад, «Подорож до іншої планети») і починає писати спільну історію. Кожен учасник може додати лише одне речення, після чого черга йде до наступної людини. Мета полягає в тому, щоб кожен учасник врахував ідеї своїх колег і долучився до створення спільного продукту.

Питання для обговорення:

– Які переваги має такий підхід до роботи в групі?.

– Які труднощі можуть виникнути під час роботи над спільною історією?.

– Які вміння та навички можуть бути розвинені під час цієї вправи?.

Вправа «Розминка».

Учасники стають у коло і кидають м'яч один одному. Після того, як учасник отримує м'яч, він називає ім'я одного зі своїх колег. Це повторюється

до того моменту, поки кожен учасник не назве ім'я всіх інших учасників. Це вправа на зняття напруги та збільшення взаємодії між учасниками.

Питання для обговорення:

- Які переваги вправи «Розминка» для зняття напруги та збільшення взаємодії між учасниками?.
- Які недоліки можуть бути викликані цією вправою?.
- Чи можете ви придумати інші варіанти вправи на зняття напруги та збільшення взаємодії між учасниками?.

Вправа «Побудова вежі».

Учасники діляться на групи по 3-4 людини і отримують завдання побудувати якнайвищу вежу з пластилінових горняток за обмежений час. Мета полягає в тому, щоб учасники працювали разом, ділилися ідеями та здібностями, і спільно розв'язували проблеми, які виникають під час побудови вежі.

Питання для обговорення:

- Які складнощі можуть виникнути під час виконання цієї вправи?.
- Як можна забезпечити ефективну комунікацію та співпрацю між учасниками при побудові вежі?.
- Які навички та якості можуть бути розвинуті під час виконання цієї вправи?.

Вправа «Координатор проекту».

Учасники діляться на групи по 3-4 людини і отримують завдання підготувати та презентувати проект. Кожна група вибирає одного учасника, який грає роль координатора проекту, і він повинен управляти роботою групи. Мета полягає в тому, щоб учасники навчилися працювати в команді.

Питання для обговорення:

- Які вміння та навички потрібні координатору проекту?.
- Яким чином координатор проекту може забезпечити ефективну співпрацю між учасниками групи?.

– Як можна оцінити успішність проекту та роботу координатора проекту?.

3. Обговорення заняття:

– Яка вправа була найбільш корисною для розвитку навичок співпраці та командної роботи?.

– Які навички необхідні для успішної командної роботи?.

– Які складнощі можуть виникнути при спільному вирішенні завдань у команді?.

– Що можна зробити для покращення взаємодії та співпраці в команді?.

– Які переваги співпраці та командної роботи в професійній діяльності?.

Отже, цей тренінг може допомогти учасникам зрозуміти, як ефективно спілкуватися з іншими людьми, як вирішувати конфлікти та як підтримувати здорові стосунки в особистому житті.

Висновки до розділу 3

Агресивність може бути причиною різних проблем у студентів, включаючи негативні стосунки з оточуючими, проблеми у навчанні та навіть проблеми зі здоров'ям. Загальні рекомендації для подолання агресивності у студентів включають розуміння та прийняття власних емоцій, розвиток навичок ефективної комунікації, пошук позитивних варіантів вирішення конфліктів та розвиток емоційного інтелекту. Дотримання цих рекомендацій може допомогти студентам знизити рівень агресивності та покращити їхні міжособистісні відносини з іншими людьми.

Розроблений тренінг має на меті допомогти учасникам покращити їх міжособистісні стосунки та розвинути їх соціальні навички. Заняття охоплюють різні аспекти комунікації та емоційного інтелекту, стратегії розв'язання конфліктів, позитивного мислення та психологічної стійкості, а також співпраці та командної роботи. Тренінг є груповим, до 30 учасників, і складається з 5 занять, які проводяться протягом 2-х тижнів. Учасники матимуть можливість навчитися активного слухання, ефективного спілкування

та розвитку емпатії, що допоможе їм покращити як робочі, так і особисті стосунки.

Крім того, вони зможуть вивчити різні стратегії розв'язання конфліктів та навчитися застосовувати їх у практичних ситуаціях. Після закінчення тренінгу, учасники матимуть більше розуміння важливості комунікації та зможуть застосовувати свої нові навички в роботі та особистому житті.

ВИСНОВКИ

1. Міжособистісні стосунки є важливою складовою соціальних взаємодій. Вони регулюються особистісними рисами та поведінковими стилями людей, які взаємодіють між собою, а також контекстом, в якому вони відбуваються. Емоційне забарвлення міжособистісних стосунків відображає стан задоволеності – незадоволеності суб'єктів один одним. Сутнісний зміст міжособистісних стосунків полягає в тому, що це взаємодія між людьми на різних рівнях, включаючи емоційний, соціальний та когнітивний, і їх має бути аналізовано у контексті соціального середовища.

Механізми взаємовпливу в міжособистісних стосунках можуть мати значний вплив на формування сталих оцінок та учинків, що характеризуються подібністю. Це може сприяти зближенню людей, поєднанню їхніх інтересів і ціннісних орієнтацій, а також уподібненню їхніх поглядів і поведінки. У міжособистісних відносинах можуть використовуватися різні механізми взаємовпливу, такі як імітація, навіювання, конформність та переконання.

З цього можна зробити висновок, що здатність до взаємовпливу може бути важливою складовою успішних міжособистісних відносин. Розуміння та використання різних механізмів взаємовпливу може допомогти людям досягати спільних цілей, розвивати більш глибокі та значущі відносини з іншими людьми, а також уникати конфліктів і розбіжностей. Водночас, важливо пам'ятати, що здатність до самостійного мислення та незалежного відчуття можуть забезпечити більш здорові та збалансовані міжособистісні стосунки.

2. Агресивна поведінка може негативно впливати на міжособистісні стосунки, порушуючи взаємодію між людьми і спричиняючи конфлікти та напруження. Низка теорій і досліджень вказують на різні механізми та наслідки агресії в міжособистісних стосунках.

За теорією соціального навчання, люди навчаються агресивної поведінки шляхом спостереження за іншими людьми та наслідування їх

учинків. Також ця теорія вказує на роль підсилення та покарання у формуванні агресивної поведінки. Якщо агресивна поведінка приносить користь або не отримує покарання, то вона може стати сталим звичаєм.

Теорія соціальної інформації стверджує, що сприйняття інших людей та їхніх дій впливає на те, як ми реагуємо на них. Якщо ми сприймаємо іншу людину як загрозу, то це може призвести до агресивної реакції. Також ця теорія вказує на роль емоцій та стереотипів у формуванні сприйняття інших людей.

Дослідження показують, що агресивна поведінка може мати наслідки для міжособистісних стосунків, таких як зменшення взаємодії, погіршення якості стосунків та збільшення конфліктів. Агресивна поведінка може порушити взаємний респект, спричинити образи та недовіру.

Також на агресивність студентів може бути вплинута як макро-, так і мікросередовищем. Соціальне макросередовище, таке як культура та загальні соціально-економічні умови, може відігравати важливу роль у формуванні проявів агресивності. Наприклад, культура, що підтримує насильство та конфлікти, може сприяти розвитку агресивних поведінкових моделей у студентів.

У свою чергу, соціальне мікросередовище, таке як сім'я, друзі та колеги, також може відігравати важливу роль у формуванні проявів агресивності у студентів. Наприклад, взаємовідносини зі зневажливими, конфліктогенними або агресивними людьми можуть сприяти набуттю агресивних поведінкових моделей студентами.

Додатково, навчальний заклад, культура дисципліни, досвід навчання та підхід викладачів до студентів можуть також впливати на прояви агресивності. Наприклад, суворі навчальні вимоги, стресові ситуації та конфлікти з викладачами можуть стимулювати агресивність у студентів.

3. Серед студентів спостерігаються високі показники авторитарності, підлеглості та доброзичливості. Це свідчить про їхню тенденцію до

підпорядкування іншим, виконання авторитетних вказівок та бажання підтримувати доброзичливі стосунки з іншими.

Рівень агресивності серед студентів є помірним, з найвищими показниками на шкалах роздратування та непрямой агресії. Це означає, що студенти можуть виявляти певну роздратованість та використовувати непрямі способи вираження агресії у міжособистісних стосунках.

У вирішенні конфліктів студенти найчастіше застосовують стратегії компромісу та згладжування. Це свідчить про їхню нахил до пошуку компромісних рішень та бажання зберігати гармонію у взаєминах. Стратегія конфронтації використовується менш поширено, що може свідчити про уникання конфліктів або недостатню впевненість у власних здібностях їх вирішення.

Загальний висновок з емпіричного дослідження впливу агресивної поведінки на міжособистісні стосунки у студентів показує наявність деяких взаємозв'язків між цими факторами. Зокрема, спостерігаються сильні позитивні кореляції між індексом агресивності та такими шкалами міжособистісних стосунків як авторитарність, егоїстичність, агресивність, підозріливість та залежність. Це означає, що студенти, які виявляють вищі рівні агресивності, схильні до більш авторитарних, егоїстичних, агресивних, підозріливих та залежних стосунків.

З іншого боку, спостерігаються сильні негативні кореляції між індексом агресивності та шкалами доброзичливості, альтруїстичності, дружелюбності. Це означає, що студенти з вищим рівнем агресивності мають менші рівні доброзичливості, альтруїстичності та дружелюбності.

Отже, емпіричні дані свідчать про те, що агресивна поведінка може впливати на міжособистісні стосунки у студентів, спонукаючи до більш авторитарних, егоїстичних та агресивних взаємодій, а також знижуючи рівень доброзичливості, альтруїстичності та дружелюбності. Детальніший аналіз цих зв'язків може допомогти розробити стратегії інтервенції та психологічного супроводу для поліпшення міжособистісних взаємин у студентів.

4. Розробка тренінгу для покращення міжособистісних стосунків є важливою та корисною ініціативою для тих, хто бажає зрозуміти, як будувати здорові та конструктивні стосунки з іншими людьми. Розроблений тренінг може бути корисним для будь-якої людини, яка має бажання покращити свої міжособистісні стосунки та розвинути свої соціальні навички.

Мета тренінгу полягає в тому, щоб допомогти учасникам розвинути свої комунікаційні та соціальні навички, зрозуміти, як ефективно спілкуватися з іншими людьми, як уникати конфліктів та як підтримувати здорові стосунки на роботі та в особистому житті. Для досягнення цієї мети, тренінг складається з п'яти занять, які охоплюють такі теми, як розвиток комунікативних навичок, розвиток емоційного інтелекту, вивчення стратегій розв'язання конфліктів, розвиток навичок позитивного мислення та психологічної стійкості та розвиток навичок співпраці та командної роботи.

Учасники тренінгу матимуть можливість навчитися активного слухання та ефективного спілкування, розібратися зі своїми емоціями та навчитися виявляти емпатію. Вони також дізнаються про особливості комунікації на роботі та в особистому житті, вивчать стратегії розв'язання конфліктів та дізнаються, як підтримувати здорові стосунки з різними людьми.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Білецька С. «Підвищення навчально-пізнавальної активності студентів: соціально-психологічний аспект.» Неперервна професійна освіта: теорія і практика 3-4, 2004, 53-58 с.
2. Безпалько О. В. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях: навчальний посібник. К.: Центр навчальної літератури, 2014. 134 с.
3. Берковиц Л. Агрессия: причины, последствия и контроль. СПб.: Прайм. ЕВРОЗНАК, 2001. 512 с.
4. Боришевський М. Й. Психологічні механізми розвитку особистості. Педагогіка і психологія: 2017. №3. 26-33 с.
5. Божович Л. І. Проблеми формування особистості. М.: Просвещение, Воронеж: Ин-т практ. психологии, 1995. 348 с
6. Баклицька, О. П. Дослідження проблеми агресивності у студентів вищих навчальних закладів фізкультурно-спортивного профілю. Теоретичні і прикладні проблеми психології, (3 (1)), 2018, 12-17 с.
7. Бандура А. Теория социального научения. СПб.: Евразия, 2000. 320 с.
8. Бандурка А. М. Юридическая психология: [учеб.]. А. М. Бандурка, С. П. Бочарова, Е. В. Землянская. Х.: Нац. ун-т внутр. дел, 2001. 640 с
9. Брецько, І. І., Бобаль, М. І. Особливості прояву агресивної поведінки серед підлітків, 2020, 31-33 с.
10. Вікова психологія. М-во освіти УРСР, Наук.-дослід. інс-т психології УРСР. За ред. Г.С. Костюка. К.: Рад. школа, 1972.
11. Вітвицька С. Культура вчителя. Педагогіка і психологія. 2014, (№2), 112-118 с.
12. Гокіна Л. Агресивна поведінка дітей це крик про допомогу. Психологічна газета. 2017. №13. Одеса. 3 с.
13. Дуб, В. Г. Міжособистісні відносини студентів-переселенців. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки», 2(2), 2018, 36-40 с.

14. Девид А. Вэттен, Ким С. Камерон. Развитие навыков менеджмента. 5-е изд. Пер. с англ. под ред. В. А. Спивака. СПб.: Издательский дом «Нева», 2004. 672с.
15. Жаворонков Г. В., Скібіцький О. М., Сівашенко Т. В., Управління конфліктами: Навчальний посібник. К.: Кондор 2016. 172 с.
16. Жизномірська О. Я. Психологічні особливості самоствердження молодших та старших студентів: дис. кандидата психол.наук: 19.00. 07. Київ: 2015.
17. Заброцький М. М. Вікова психологія: Навч. посібник. К.: МАУП, 2014. 92 с.
18. Задорожна, І. Особливості динаміки агресивності в процесі розвитку естетичного сприйняття у студентському віці, 2019, 25-29 с.
19. Каткова, Т. А., Мельнікова, С. В. Особливості прояву рівня тривожності, фрустрованості, агресивності та ригідності в соціальній групі «студенти-психологи». Теорія і практика сучасної психології: зб. наук. пр., (3), 2018, 97-101 с.
20. Карамушка Л. Управління конфліктами в освітніх організаціях. К.: Шк. світ, 2015.128 с.
21. Карамушка Л. М. Психологія освітнього менеджменту: навч. посібник. К.: Либідь, 2014, 424 с.
22. Крэйхи Б. Социальная психология агрессии: учебное пособие СПб.: Питер, 2015. 336 с.
23. Карпінська Т. Основні методи та прийоми попередження і контролю агресивної поведінки. Психологія і суспільство. 2015. № 4 (42). 104-110 с.
24. Качанова Ю. В. Агресивність: аналіз теоретичних підходів. Наукові праці. Сер: Соціологія. 2016. Т. 156, Вип. 144.29-32 с.
25. Колесов Д. В. Психологія студента. Завуч. 2014. №22, 6-9 с.
26. Коломієць О. Г. Філософська парадигма упередження агресивності в сучасному суспільстві. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософських наук. К., 2015, 396 с.

27. Коломінський Н. Л. Психологія менеджменту в освіті (соціально-психологічний аспект): Монографія. К.: МАУП, 2016, 286 с.
28. Коломінський Н. Л., Бондарчук О. І. Конфлікти та психологічна підготовка менеджерів освіти до їх прогнозування, запобігання та розв'язання. Конфлікт у суспільстві: діагностика і профілактика: Матеріали Третьої міжнародної наук.-практ. конф. К.; Чернівці, 2016. 303-307 с.
29. Коломінський Н. Л., Бондарчук О. І. Стиль поведінки керівника в конфліктній ситуації: діагностування та шляхи оптимізації. Освіта і управління. 2016. Т. 2. № 1. 91-95 с.
30. Кравчук С. Л. Особливості психологічних детермінант агресивних проявів особистості: дис. канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2014, 265 с.
31. Коломінський, Я., Кон, І., М'ясищев, В., Обозов, М., Петровський, А., Реан, А. Проблема міжособистісних стосунків студентів-психологів. Сучасне українське студентство: проблеми та ціннісні орієнтації, 198 с.
32. Кордунова, Н. О., Дмитріюк, Н. С. Роль емоційного фактора в міжособистісній взаємодії студентів, Психологія обдарованості. Київ. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. Вип. 15. 181-188 с.
33. Ложкін Г. В., Юрківський Є. В., Мочанін І. Л. Практикум з конфліктології. Тернопіль: Воля, 2015. 168 с.
34. Маслов В. І. Наукові засади визначення змісту підвищення кваліфікації та підготовки керівників загальноосвітніх навчальних закладів. Післядипломна освіта в Україні, 2018, 63-66 с.
35. Методичний посібник для фахівців, які впроваджують типову програму для кривдників: Збірник практичних матеріалів. Київ, 2020. 132с. 14 с.
36. Методика діагностики стратегій розв'язання конфліктних ситуацій Д. Джонсона і Ф. Джонсона. Практична психологія та соціальна робота. 1999. № 1. 24-25 с.
37. Мізерна О. О. Феномен агресивності в рамках еволюційно-генетичного та етико гуманістичного напрямків. Психологія: Збірник наукових праць

- НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск 11. К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2000. С.72-77.
38. Накопичена О. В. Конфліктність як чинник міжособистісних стосунків. Вісник Київського Національного Університету ім. Т. Шевченка. Соціологія. Психологія. Педагогіка, 2014, №15-16.
 39. Несен, О., Мицкан, Т. Статеві особливості прояву агресивності у спортсменів різних видів спорту. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура, 1(37), 2021, 22-29 с.
 40. Орбан-Лембрик Л. Е. Психологія управління: Посібник. К.: Академвидав, 2016. 568 с.
 41. Орлянський В.С. 0-66 Конфліктологія. Навчальний посібник. К: Центр учбової літератури, 2017. 160 с.
 42. Освітній менеджмент: Навч. Посібник. За ред. Л. Даниленко, Л. Карамушки. К.: Шкільний світ, 2016. 400 с.
 43. Петренко, В. М. Зв'язок самооцінки студентів та агресивної поведінки. Національний авіаційний університет. Київ, 2022, 34 с.
 44. Пов'якель Н. І., Ложкін Л. Г. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика: навчальний посібник. Київ, ВД «Професіонал», 2007.
 45. Поденко А.В. Організаторські здібності як зона найближчого розвитку студента. Наукові записки Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України. За ред. академіка С. Д. Максименка. К.: Міленіум, 2016. Вип. 29. 306-313 с.
 46. Райс Ф. Психологія підліткового і юнацького віку пер. з англ. СПб.: Пітер 2000. 656 с.
 47. Раттер М. Помощь трудным детям. М. Раттер. М.: Прогресс, 1987. 421 с.
 48. Реан А. А. Агресія та агресивність особистості. Психологічний журнал. 1996. № 5. С. 3-18.
 49. Ремшмидт, Х. Підлітковий і юнацький вік: проблеми становлення особистості; [Під ред. Т. А. Гудкова]. М.: Мир, 1994. С. 118- 27.
 50. Радзіховська, М. Внутрішньо психологічні чинники агресивної поведінки

студентів, 2020, 58 с.

51. Собчик Л. М. Діагностика міжособистісних відносин: модифікований варіант інтерперсональної діагностики Т. Лірі. М.: ИНФРА, 1990. 156 с.
52. Саннікова О. П. Досвід діагностики толерантності: результати апробації оригінальної методики. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки: зб. наук. пр. Київського національного університету імені Тараса Шевченка. 2015. Т.2. 68-73 с.
53. Саннікова О. П. Макроструктура особистості: психологічний опис. Наука і освіта: Одеса, 2017. 7-12 с.
54. Семенюк Л. М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции, М., 1996. 96 с.
55. Т. І. К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2014. 448 с.
56. Саннікова О. П. Схильність особистості до психологічного подолання суб'єктивно складних ситуацій. Наука і освіта. Одеса, 2014. № 9. 42-49 с.
57. Саннікова О.П. Психологічна діагностика стійкої схильності до ризику: апробація оригінальної методики. Проблеми гуманітарних наук. Наукові записки Дрогобицького державного педагогічного університету ім. І. Франка. Психологія. 2018. № 19. 4-15 с.
58. Сенько Т. В. Джерела агресивної поведінки дітей. Вид-во, 2017, 187 с.
59. Спілкування, сутність, діагностика, тренінг. Метод. посібник за ред. Сидорова В. М. Донецьк: ДОДССМ, 1996.
60. Філоненко М. М. Психологія спілкування: підручник. К.: Центр учбової літератури, 2018. 224 с.
61. Фрейдліна, Д. А. Тривожні та агресивні стани у студентів з різними соціально-демографічними характеристиками. Суми: СумДУ, 2020, 67 с.
62. Ходаківський Є.І., Богоявленська Ю.В., Грабар Т.П. Психологія управління. Підручник. 3-тє вид. перероб. та доп. К.: Центр учбової літератури, 2015. 664 с.
63. Чернописка О. П. Елементи практичної психології: навчально-методичний посібник. Івано-Франківськ: ПП Голіней О.М., 2016, 87 с.

64. Яновська, С. Г., Туренко, Р. Л., Махновський, С. С., Зотова, Л. М., Базилевська, Л. О. Методика діагностики міжособистісних стосунків куратора та студентів. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія, (68), 2020, 62-68 с.
65. Яновська, Т. Психологічні особливості міжособистісних стосунків студентської молоді з різним рівнем самооцінки. Молодий вчений, (5 (57)), 2018, 33-36 с.
66. Baldry, A. C., Sorrentino, A., Farrington, D. P. Post-traumatic stress symptoms among Italian preadolescents involved in school and cyber bullying and victimization. *Journal of Child and Family Studies*, 28, 2019, 2358-2364.
67. Evans, C. B., Smokowski, P. R., Rose, R. A., Mercado, M. C., Marshall, K. J. Cumulative bullying experiences, adolescent behavioral and mental health, and academic achievement: An integrative model of perpetration, victimization, and bystander behavior. *Journal of child and family studies*, 28, 2019, 2415-2428.
68. Estévez López, E., Jiménez Gutiérrez, T. I., Moreno Ruiz, D. Aggressive behavior in adolescence as a predictor of personal, family, and school adjustment problems. *Psicothema*, 2018, 37-64.
69. Henry, A., Thorsen, C. Teacher–student relationships and L2 motivation. *The Modern Language Journal*, 102(1), 2018, 218-241.
70. Dollard J. (et al.). *Frustration and Aggression*. New Haven; L, 2015.
71. Pennings, H. J., Brekelmans, M., Sadler, P., Claessens, L. C., van der Want, A. C., van Tartwijk, J. Interpersonal adaptation in teacher-student interaction. *Learning and Instruction*, 55, 2018, 41-57.
72. Philippe, R. A., Schiavio, A., Biasutti, M. Adaptation and destabilization of interpersonal relationships in sport and music during the Covid-19 lockdown. *Heliyon*, 6(10), 2020, e05212.
73. Ferguson C. J. *Violent crime: Clinical and social implications*. Thousand Oaks, CA: Sage, 2017, 342-362.
74. Mainhard, T., Oudman, S., Hornstra, L., Bosker, R. J., Goetz, T. Student

emotions in class: The relative importance of teachers and their interpersonal relations with students. *Learning and instruction*, 53, 2018, 109-119.

75. McDougall W. *Psychology: Study of Behavior*. 2014, 2 ed., L., 1952.
76. Memmott-Elison, M. K., Holmgren, H. G., Padilla-Walker, L. M., Hawkins, A. J. Associations between prosocial behavior, externalizing behaviors, and internalizing symptoms during adolescence: A meta-analysis. *Journal of adolescence*, 80, 2020, 98-114.

Всього джерел – 76.

Джерел за останні п'ять років – 30 (4, 6, 9, 12, 13, 18, 19, 32, 34, 35, 39, 41, 43, 50, 53, 57, 58, 60, 61, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 71, 72, 73, 74, 76).

Джерел українських авторів за останні п'ять років – 21 (4, 6, 9, 12, 13, 18, 19, 32, 34, 35, 39, 41, 43, 50, 53, 57, 58, 60, 61, 64, 65).

Джерел зарубіжних авторів за останні п'ять років – 9 (66, 67, 68, 69, 71, 72, 73, 74, 76).

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник рівня агресивності Басса-Дарки

Інструкція. Прочитуючи чи прослуховуючи твердження, приміряйте, наскільки вони відповідають вашому стилю поведінки, вашому образу життя і одним з чотирьох можливих відповідей: «так», «можливо, так», «можливо, ні», «ні».

1. Іноді не можу справитися з бажанням нашкодити кому-небудь.
2. Іноколи можу розповсюджувати плітки про людей, яких не люблю.
3. Легко виходжу з себе, проте легко й заспокоююсь.
4. Якщо до мене не звернутись по-доброму, прохання не виконаю.
5. Не завжди отримую те, що мені належить.
6. Знаю, що люди говорять про мене за моєю спиною.
7. Якщо не схвалюю вчинки інших людей, даю їм це відчути.
8. Якщо трапляється обманути когось, відчуваю докори сумління.
9. Мені здається, що я не здатен вдарити людину.
10. Ніколи не роздратовуюсь настільки, щоб розкидати речі.
11. Завжди поблажливий до чужих недоліків.
12. Коли встановлене правило не подобається мені, хочеться його порушити.
13. Інші майже завжди вміють скористатися за сприятливих умов.
14. Мене насторожують люди, які відносяться до мене більш дружньо, ніж я очікував.
15. Часто буваю не згоден з людьми.
16. Іноді в голову приходять думки, за які мені соромно.
17. Якщо хто-небудь вдарить мене, я не відповім тим же.
18. При роздратуванні грюкаю дверима.
19. Я більш роздратований, ніж здається зі сторони.
20. Якщо хтось корчить з себе начальника, я роблю йому наперекір.

21. Мене трохи засмучує моя доля.
22. Думаю, багато людей не люблять мене.
23. Не можу втриматись від суперечки, якщо люди не згідні зі мною.
24. Ті, хто уникають роботи, повинні мати відчуття провини.
25. Хто ображає мене чи мою сім'ю, наражається на бійку.
26. Я не здатен на грубі жарти.
27. Мене охоплює злість, коли наді мною насміхаються.
28. Коли люди вдають із себе начальників, я роблю все, щоб вони не зазнавались.
29. Майже щотижня бачу кого-небудь з тих, хто мені не подобається.
30. Досить багато людей заздять мені.
31. Вимагаю, щоб люди поважали мої права.
32. Мене засмучує, що я мало роблю для своїх батьків.
33. Люди, які постійно «дістають» нас, заслуговують на те, щоб їм дали щигля по носі.
34. Від злості інколи буваю похмурий.
35. Якщо до мене відносяться гірше, ніж я на те заслуговую, я не засмучуюсь.
36. Якщо хтось намагається вивести мене із себе, я не звертаю уваги.
37. Хоч я і не показую того, іноді мене мучить заздрість.
38. Інколи мені здається, що наді мною сміються.
39. Навіть якщо злюся, не використовую грубих висловів.
40. Хочеться, щоб всі мої гріхи були прощені.
41. Рідко даю здачі, навіть коли хто-небудь вдарить мене.
42. Ображаюсь, коли іноді виходить не по-моєму.
43. Інколи люди роздратовують мене своєю присутністю.
44. Нема людей, яких би я по-справжньому ненавидів.
45. Мій принцип: «ніколи не довіряй чужакам».
46. Якщо хтось дратує мене, готовий сказати йому все, що про нього думаю.

47. Роблю багато такого, про що потім жалкую.
48. Якщо рознервуюсь, можу вдарить кого-небудь.
49. З десяти років у мене не було вибухів гніву.
50. Часто відчуваю себе як порохова бочка, готова вибухнути.
51. Якби всі знали, що я відчуваю, мене б вважали людиною, з якою нелегко дійти згоди.
52. Завжди думаю про те, що за таємні причини примушують людей робити щось приємне мені.
53. Коли кричать на мене, кричу у відповідь.
54. Невдачі засмучують мене.
55. Б'юся не рідше і не частіше інших.
56. Можу згадати випадки, коли був настільки злим, що хапав першу річ під рукою та ламав її.
57. Інколи відчуваю, що готовий першим почати бійку.
58. Інколи відчуваю, що життя зі мною обходиться несправедливо.
59. Раніше думав, що більшість людей говорить правду, але тепер в це не вірю.
60. Сварюся тільки від злості.
61. Коли вчиняю неправильно, відчуваю докори сумління.
62. Якщо для захисту своїх прав потрібно застосувати фізичну силу, я застосую її.
63. Інколи виражаю свою злість тим, що стукаю по столу.
64. Буваю грубим по відношенню до людей, котрі мені не подобаються.
65. У мене немає ворогів, які б не хотіли мені нашкодити.
66. Не вмію поставити людину на місце, навіть коли вона на це заслуговує.
67. Часто думаю, що живу неправильно.
68. Знаю людей, які можуть довести мене до бійки. * 69. Не сумую із-за дрібниць.

70. Мені рідко приходить в голову думка про те, що люди намагаються розізлити чи образити мене.

71. Часто просто погрожую людям, не збираючись виконувати свої погрози.

72. Останнім часом я став занудою.

73. У суперечці часто підвищую голос.

74. Намагаюся приховати погане відношення до людей.

75. Краще погоджуся з чимось, аніж стану сперечатися.

При обробці даних в звичайних умовах відповіді «ТАК» і «МОЖЛИВО, ТАК» об'єднуються (сумуються як відповіді «ТАК»), так же як і відповіді «НІ» і «МОЖЛИВО, НІ» (сумуються як відповіді «НІ»).

Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі

Інструкція: Вам пропонується список характеристик. Слід уважно прочитати кожен і вирішити, чи відповідає вона вашому уявленню про себе. Якщо відповідає, то позначте її у протоколі хрестиком, якщо не відповідає - нічого не ставте. Якщо немає повної впевненості, хрестик не ставте. Намагайтеся бути щирими.

1. Інші думають про нього прихильно
2. Справляє враження на оточуючих
3. Уміє розпоряджатися, наказувати
4. Уміє наполягти на своєму
5. Володіє почуттям гідності
6. Незалежний
7. Здатний сам подбати про себе
8. Може проявляти байдужість
9. Здатний бути суворим
10. Строгий, але справедливий
11. Може бути щирим
12. Критичний до інших
13. Любить поплакатися
14. Часто сумний
15. Здатний проявляти недовіру
16. Часто розчаровується
17. Здатний бути критичним до себе
18. Здатний визнати свою неправоту
19. Охоче підкоряється
20. Поступливий
21. Вдячний
22. Захоплюється, схильний до наслідування

23. Поважний
24. Шукає схвалення
25. Здатний до співпраці, взаємодопомоги
26. Прагне ужитися з іншими
27. Приязний, доброзичливий
28. Уважний, ласкавий
29. Делікатний
30. Підбадьорюючий
31. Чуйний на заклики про допомогу
32. Безкорисливий
33. Здатний викликати захоплення
34. Користується в інших повагою
35. Володіє талантом керівника
36. Любить відповідальність
37. Впевнений в собі
38. Самовпевнений, напористий
39. Діловий, практичний
40. Любить змагатися
41. Стійкий, наполегливий, де треба
42. Невблаганний, але неупереджений
43. Дратівливий
44. Відкритий, прямолінійний
45. Не терпить, щоб їм командували
46. Скептичний
47. На нього важко справити враження
48. Образливий, делікатне
49. Легко бентежить
50. Невпевнений у собі
51. Поступливий
52. Скромний

53. Часто вдається до допомоги інших
54. Дуже шанує авторитети
55. Охоче приймає поради
56. Довірливий і прагне радувати інших
57. Завжди люб'язний в обходженні
58. Дорожить думкою оточуючих
59. Товариська, уживчивий
60. Добросердечний
61. Добрий, вселяє впевненість
62. Ніжний, м'якосердий
63. Любить піклуватися про інших
64. Безкорисливий, щедрий
65. Любить давати поради
66. Справляє враження значного людини
67. Начальственно наказовий
68. Владний
69. Хвалькуватий
70. Гордовитий і самовдоволений
71. Думає тільки про себе
72. Хитрий, розважливий
73. Нетерпимий до помилок інших
74. Корисливий
75. Відвертий
76. Часто недружелюбний
77. Озлоблений
78. Скаржник
79. Ревнивий
80. Довго пам'ятає свої образи
81. Самобичуючийся
82. Сором'язливий

83. Безініціативний
84. Лагідний
85. Залежна, несаможиттєва
86. Любить підкорятися
87. Надає іншим приймати рішення
88. Легко потрапляє в халепу
89. Легко піддається впливу друзів
90. Готовий довіритися будь-кому
91. Схильний призначати до всіх без розбору
92. Всім симпатизує
93. Прощає всі
94. Переповнений надмірним співчуттям
95. Великодушний, терпимий до недоліків
96. Прагне протегувати
97. Прагне до успіху
98. Чекає захоплення від кожного
99. Розпоряджається іншими
100. Деспотичний
101. Сноб, судить про людей лише за рангом і достатку
102. Марнославний
103. Егоїстичний
104. Холодний, черствий
105. Уїдливі, глузливі
106. Злий, жорстокий
107. Часто гнівливий
108. Байдужий, байдужий
109. Злопам'ятний
110. Проїнятий духом протиріччя
111. Впертий
112. Недовірливий, підозрілий

113. Боязкий
114. Сором'язливий
115. Відрізняється надмірною готовністю підкорятися
116. М'якотілий
117. Майже ніколи нікому не заперечує
118. Нав'язливий
119. Любить, щоб його опікали
120. Надмірно довірливий
121. Прагне знайти розташування кожного
122. З усіма погоджується
123. Завжди доброзичливий
124. Любить всіх
125. Дуже поблажливий до оточуючих
126. Намагається утішити кожного
127. Піклується про інших на шкоду собі
128. Псує людей надмірною добротою

Додаток В**Методика «Діагностики стратегій розв'язання конфліктних ситуацій Д. Джонсона і Ф. Джонсона»**

Інструкція: Уважно прочитайте вислови і прислів'я. Користуючись наведеною нижче шкалою, визначте, наскільки кожне прислів'я відповідає вашим діям під час конфліктів:

5 – Відповідає в усіх випадках;

4 – Відповідає у більшості випадків;

3 – Деколи відповідає;

2 – Відповідає, але дуже рідко;

1 – Ніколи не відповідає.

1. Від суперечки легше утриматися, аніж потім здихатися її.
2. Якщо ви не можете примусити людину думати так, як ви робите, то примусьте її робити так, як ви думаєте.
3. Теплі слова розтоплюють холодні серця.
4. Послуга за послугу.
5. Давай приходь і подумаємо разом.
6. Під час суперечки заслуговує похвали той, хто перший замовкне.
7. Чия сила, того й правда.
8. Солодкі слова роблять солодким рух уперед.
9. Краще синиця у жмені, аніж журавель у небі.
10. Істина знаходиться в знаннях.
11. Той, хто б'ється і тікає, доживає до нової битви.
12. Той перемагає блискуче, хто примушує своїх ворогів тікати врозтіч.
13. Убий ворога своєю надмірною добротою.
14. Чесний обмін думками не приведе до суперечки.
15. Ніхто не може претендувати на істину в останній інстанції, але кожен може зробити свій внесок у неї.
16. Триматися подалі від тих, хто незгодний з тобою.

17. Тільки той, хто вірить у перемогу, перемагає на полі битви.
18. Добре слово мало коштує, та дорого цінується.
19. Зуб за зуб – це чесна гра.
20. Тільки той, хто готовий відмовитися від власного права на істинну в останній інстанції, збагатиться від істин, які знають інші.
21. Уникайте сварливих людей – вони зроблять ваше життя нещасним.
22. Людина, яка не тікає сама, змушує тікати інших.
23. М'які слова забезпечують гармонію.
24. Хочеш мати хорошого друга – зроби йому щось приємне.
25. Відкрито говори про свої конфлікти, і йди їм назустріч – тільки це приведе до їх найкращого вирішення.
26. Найкращий спосіб улагодження конфліктів – уникати їх зовсім.
27. Займаю тверду, рішучу позицію (на тім стою і не можу інакше).
28. Лагідність перемагає гнів.
29. Краще щось, аніж нічого з того, що ти хочеш.
30. Щирість, чесність і довіра гори звернуть.
31. Немає нічого важливішого, ніж те, за що тобі треба боротися.
32. У світі завжди були й будуть переможці і переможені.
33. Вони на тебе з каменем, а ти до них з прихильністю.
34. Якщо двоє йдуть на компроміс, то справедливе рішення гарантоване.
35. Правди можна добитися, воюючи та воюючи.

**Методика «Управління міжособистісними конфліктами
Д. Веттен, К. Камерон»**

Інструкція для учасників дослідження. Оцініть, будь ласка, запропоновані твердження згідно наведеної нижче шкали. Пам'ятайте, Ваша відповідь має відображати реальну поведінку, а не бажану. Спробуйте бути відвертими.

Методику діагностичного дослідження проблеми управління конфліктом доцільно проводити в два етапи відповідно до шкали оцінювання:

- 1 бал – цілком незгоден;
- 2 бали – незгоден;
- 3 бали – швидше незгоден;
- 4 бали – швидше згоден;
- 5 балів – згоден; 6 балів – цілком згоден.

Перший етап: попередня оцінка запропонованих тверджень; другий етап – повторна оцінка.

Коли я помічаю, що дії іншої людини потребують корекції, то:

1. Виказуючи своє невдоволення, я прагну не зачіпати особистість й не звинувачую її в тому, що вона турбується лише про власні інтереси.
2. Розповідаючи про свої сумніви, я говорю про них як про власні проблеми.
3. Я коротко описую проблему в контексті ситуації, її наслідки та почуття, які вона викликала у мене.
4. Я чітко визначаю порушені стандарти й очікування, що не справдилися.
5. Я висуваю конкретну пропозицію, деталізуючи найбільш суттєвий варіант.
6. Я наполегливо поясню власну точку зору, допоки інша людина її не зрозуміє.

7. Я підтримую двохсторонню комунікацію шляхом заохочення в співрозмовникові бажання висловити власне бачення проблеми й поставити запитання.

8. Якщо мене бентежить одразу кілька проблем, я розглядаю їх послідовно.

Коли хто-небудь жаліється на те, що я зробив:

9. Я шукаю позицію нашої взаємної узгодженості.

10. Я виявляю щирий інтерес і увагу до будь-якої думки, навіть якщо я з нею незгоден.

11. Я не намагаюся виправдовуватися або захищатися.

12. Я намагаюся отримати додаткову інформацію: ставлю допоміжні запитання, спрямовані на те, щоб отримати конкретну й розгорнуту інформацію.

13. Я не розпорошую, а концентрую увагу на якійсь одній проблемі.

14. Я знаходжу такі позиції критики з якими можу погодитися.

15. Я прошу співрозмовника сформулювати, якою він хотів би бачити мою поведінку.

16. Я намагаюся досягти узгодженості в плані дій.

Коли конфліктують дві інші людини, а я відіграю роль посередника (медіатора)

17. Я визнаю наявність конфлікту й ставлюсь до нього як до серйозного й важливого явища.

18. Я допомагаю учасникам конфлікту визначити час зустрічі для вирішення ситуації шляхом визначення проблеми й часу, необхідного для його врегулювання.

19. Я не приймаю позиції жодної сторони, зберігаючи нейтралітет.

20. Я допомагаю конфліктуючим сторонам зосередити увагу на тому як впливає конфлікт на результати праці.

21. Я фокусую комунікації на проблемі, а не на особистостях.

22. Я однозначно прагну до того, щоб жодна сторона не домінувала в обговоренні проблеми.

23. Я допомагаю сторонам у пошукові можливих альтернатив рішення проблеми.

24. Я допомагаю учасникам знайти таке рішення, у якому вони дійдуть згоди.