

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

Бормінова М. С.

Кваліфікаційна робота
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ АГРЕСІЇ У
ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З РІЗНИМ РІВНЕМ
САМООЦІНКИ

2024

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

Факультет здоров'я людини
(повне найменування інституту, факультету)

Кафедра психології та соціології
(повна назва кафедри)

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

до кваліфікаційної роботи
освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр
(бакалавр, спеціаліст, магістр)
спеціальності 053 Психологія
(шифр і назва спеціальності)
Освітня програма «Психологія»

на тему: «Психологічні особливості прояву агресії у здобувачів вищої освіти з різним рівнем самооцінки»

Виконала: здобувачка вищої освіти групи ПС-201д

Бормінова М. С.

Керівник: д. психол.н., проф.

Бохонкова Ю. О.

Завідувачка кафедри психології та соціології:
д. психол. н., проф.

Бохонкова Ю.О.

Рецензент: професор кафедри психології
Херсонського державного університету,
д.психол.н., проф.

Попович І. С.

Нормо-контроль:
д. психол. н., проф.

Лосієвська О.Г.

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет _____ здоров'я людини _____
Кафедра _____ психології та соціології _____
Освітньо-кваліфікаційний рівень _____ бакалавр _____
(бакалавр, спеціаліст, магістр)
Спеціальність _____ 053 Психологія _____
(шифр і назва)
Освітня програма _____ «Психологія» _____

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувачка кафедри
психології та соціології
Бохонкова Ю.О.

“20” травня 2024 року

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
ЗДОБУВАЧКИ ВИЩОЇ ОСВІТИ
Бормінової Марії Сергіївни

1. Тема роботи: «Психологічні особливості прояву агресії у здобувачів вищої освіти з різним рівнем самооцінки».

Керівник роботи: Бохонкова Ю. О. – д. психол.н., проф., завідувачка кафедри психології та соціології, затверджений наказом по університету від «24» квітня 2024 року, № 28/15.17

2. Строк подання студентом роботи «14» червня 2024 року

3. Вихідні дані до роботи: обсяг роботи – 65 сторінок (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами з урахуванням Національного стандарту України ДСТУ 8302:2015.

4. Перелік питань, які потрібно розробити: проаналізувати наукові джерела із зазначеної проблематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження та провести експериментальне дослідження; за допомогою математичних методів обробити й презентувати отримані результати; на основі результатів проведеного констатувального експерименту розробити практичні рекомендації щодо проєкту дослідження.

5. Перелік графічного матеріалу: таблиці, рисунки (гістограми, діаграми)

6. Консультанти розділів роботи:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Бохонкова Ю. О. – д. психол.н., професор, завідувачка кафедри психології та соціології	27.05.2024	09.06.2024
2.	Бохонкова Ю. О. – д. психол.н., професор, завідувачка кафедри психології та соціології	10.06.2024	23.06.2024

7. Дата видачі завдання: 20.05.2024 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів виконання кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів	Примітка
1	Визначення проблеми, завдань дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	20.05.2024 – 26.05.2024	
2	Аналіз літератури за проблемою. Робота над теоретичною частиною дослідження.	27.05.2024 – 02.06.2024	
3	Підбір діагностичного інструментарію та проведення констатувального експерименту.	03.06.2024 – 06.06.2024	
4	Узагальнення результатів констатувального експерименту та їх графічна презентація.	07.06.2024 – 10.06.2024	
5	Розробка практичних рекомендацій, спрямованих щодо зниження рівню прояву агресивності у здобувачів вищої освіти	11.06.2024 – 13.06.2024	
6	Представлення роботи на зовнішню рецензію.	14.06.2024 – 16.06.2024	
7	Перевірка роботи на академічний плагіат.	17.06.2024 – 19.06.2024	
8	Підготовка кваліфікаційної роботи до захисту.	20.06.2024 – 23.06.2024	
9	Захист кваліфікаційної роботи.	24.06.2024 – 30.06.2024	

Здобувачка вищої освіти

Керівник роботи:

д. психол. н., проф.

Бормінова М. С.

Бохонкова Ю. О.

РЕФЕРАТ

Текст – 65 с., табл. – 7, рис. – 9, література – 67 дж., додатків – 4.

В роботі проведено теоретико-методологічний аналіз вивчення проблеми особливостей прояву агресивної поведінки у здобувачів вищої освіти з різним рівнем самооцінки. Експериментально розглянуто особливості впливу самооцінки на рівень агресивності у здобувачів вищої освіти. Проведено аналіз та підібрано психодіагностичні методики, спрямовані на дослідження самооцінки та рівня агресивності у здобувачів вищої освіти. За допомогою методів математичної обробки даних представлено результати констатувального експерименту, на основі яких підібрано матеріали для розробки практичних рекомендацій щодо зниження рівню агресивності у здобувачів вищої освіти.

Ключові слова: АГРЕСИВНІСТЬ, АГРЕСІЯ, ЗДОБУВАЧ ВИЩОЇ ОСВІТИ, ЮНАЦЬКИЙ ВІК, КОНСТАТУВАЛЬНИЙ ЕКСПЕРИМЕНТ, ОСОБИСТІТЬ, ОСОБЛИВІСТЬ, ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ, ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ, САМООЦІНКА, САМОПОВАГА

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З РІЗНИМ РІВНЕМ САМООЦІНКИ	10
1.1. Аналіз наукової літератури за проблемою дослідження	10
1.2. Психологічна характеристика юнацького та студентського віку .	22
1.3. Особливості самооцінки у юнацькому та студентському віці та її впливу на виникнення агресивної поведінки	27
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1.....	32
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ АГРЕСІЇ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З РІЗНИМ РІВНЕМ САМООЦІНКИ.....	33
2.1. Взаємозв'язок агресивної поведінки та рівня самооцінки в студентській молоді	33
2.2. Дослідження особливостей прояву агресії у здобувачів вищої освіти	37
2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту.....	45
2.4. Практичні рекомендації щодо зниження рівню прояву агресивності у здобувачів вищої освіти	56
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	65
ВИСНОВКИ.....	67
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	70
ДОДАТКИ.....	77

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Агресія – це поширене явище, яке може мати як позитивні, так і негативні наслідки. У контексті вищої освіти, агресія може проявлятися у різних формах, таких як вербальна агресія, фізична агресія, пасивна агресія та непрямая агресія. Агресивна поведінка може негативно впливати на навчальний процес, міжособистісні стосунки та психологічний клімат у навчальному закладі. Не кожна людина здатна адаптуватися до нових умов, вимог, що пред'являються з боку соціуму. Такі характеристики особистості як деструктивна агресивність (від латів. *aggressio* – нападати) і самооцінка завищена чи занижена згубно впливають на суспільство.

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

Рівень самооцінки – це важливий фактор, який може впливати на прояв агресії. Дослідження показали, що люди з низькою самооцінкою більш схильні до прояву агресивної поведінки, ніж люди з високою самооцінкою. Багато дослідників включають у визначення самооцінки прийняті особистістю цінності, зразки, стандарти результатів дії, які співвідносяться суб'єктом з інформацією про себе та визначають позитивні та негативні реакції суб'єкта на будь-яку властивість особистості чи власний потенціал загалом. Проблема самооцінки знайшла своє відображення у роботах багатьох вітчизняних (І. А. Зазюн, Є. В. Єгорова, С. Д. Максименко, І. П. Маноха, В. Г. Панок) і зарубіжних (Ф. Райс, Р. Бернс, Р. Роджерс) авторів. Проблема агресивності в особистості стає особливо актуальною, звертаючи на себе увагу наукового співтовариства, та подальше її дослідження не викликає сумнівів. Період студентства визнається

сприятливим часом для формування самооцінки особистості, оскільки вона сприяє підвищенню як фізичного, так і психічного здоров'я, а також усвідомленню себе як повноправного члена суспільства. Багато досліджень, присвячених студентському віку, глибоко досліджують питання розвитку адекватної самооцінки. Цей період є центральним у формуванні системи світосприйняття, розвитку характеру та соціального інтелекту. Крім того, він визначає соціальну адаптацію та регулює поведінку і діяльність, що виконує захисну функцію і впливає на поведінку та розвиток особистості.

Об'єкт дослідження – самооцінка здобувачів вищої освіти.

Предмет дослідження – психологічні особливості прояву агресії у здобувачів вищої освіти з різним рівнем самооцінки.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити психологічні особливості прояву агресії у здобувачів вищої освіти з різним рівнем самооцінки.

Відповідно до мети дослідження сформульовано такі **завдання дослідження:**

1. Проаналізувати наукову літературу з проблеми дослідження.
2. Виявити психологічні особливості прояву агресії у студентської молоді.
3. Охарактеризувати особливості самооцінки у юнацькому та студентському віці.
4. Провести емпіричне дослідження психологічних особливостей прояву агресії у здобувачів вищої освіти з різним рівнем самооцінки.
5. На основі отриманих результатів констатувального експерименту розробити практичні рекомендації щодо зниження рівню прояву агресивності у студентській молоді.

Теоретико-методологічну базу дослідження складають: концепції розвитку самооцінки особистості (Г. О. Балл, Г. С. Костюк, Л. А. Терещенко, М. Л. Смульсон, В. А. Чернобровкіна, І. Д. Бех,

М. Й. Боришевський, І. А. Зазюн, Є. В. Єгорова, С. Д. Максименко, І. П. Маноха, В. Г. Панок, В. В. Рибалка, О. Є. Самойлов, Р. Кеттел, Т. О. Ломова, Н. В. Гула, К. Хорні, З. Фройд, К. Роджерс); положення про визначальну роль процесу спілкування в становленні особистості (О.М. Корніяка, Г.С. Костюк, Н.В. Чепелєва); причини виникнення агресивної поведінки (Р. Берн, Д. Річардсон, А. Берковіц, А. Бандура, А. Басс, О. Ю. Дроздов, Н. В. Нев'якіна, В. Р. Павелків, Т. Й. Шугай, Ю. М. Антонян, С. М. Дубинко, М. І. Єникєєва, Р. Уолтерс, Л. М. Семенюк, Т. Гоббс, Дж. Локка); генетичний підхід С.Д. Максименка до аналізу становлення особистості на різних вікових етапах життя.

Для розв'язання поставлених завдань та досягненні мети дослідження були використані такі **методи (методики) дослідження**: *теоретичні*: аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження; *емпіричні*: бесіда, спостереження, констатувальний експеримент, тестування (методика дослідження самооцінки особистості С. А. Будассі; дослідження показників та форм агресії А. Басса–А. Баркі; анкета рівня самооцінки Розенберга; методика оцінки агресивності у відносинах А. Ассінгера); *статистичні та математичні методи обробки даних*.

Теоретичне значення дослідження полягає в тому, що було поглиблено аналіз сутності поняття агресивності та її видів; здійснено подальше узагальнення, систематизація, уточнення загальних закономірностей впливу внутрішніх та зовнішніх факторів на прояв агресивності у здобувачів вищої освіти; розширено і збагачено уявлення про самооцінку особистості та її взаємозв'язок з агресивністю.

Практичне значення дослідження полягає в розробці практичних рекомендацій щодо зменшення агресивності здобувачів вищої освіти із різним рівнем самооцінки. Визначені результати дослідження становлять науково-практичний інтерес для практичної роботи психологів і педагогів.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ АГРЕСІЇ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З РІЗНИМ РІВНЕМ САМООЦІНКИ

1.1. Аналіз наукової літератури за проблемою дослідження

Вже протягом багатьох століть питання агресивної поведінки та агресії загалом хвилюють найвидатніші уми людства. Ця тема розглядалася з різних ракурсів: психологічного, релігійного, філософського та навіть поетичного.

До початку ХІХ століття агресивною вважалася будь-яка активна поведінка, як доброзичлива, так і ворожа. Пізніше значення цього слова змінилося, стало вужчим. Під агресією почали розуміти ворожу поведінку щодо оточуючих людей. Нині найближчими за змістом словами терміна «агресія» є такі: напад, захоплення, перехід кордонів, насильство, прояв ворожості, загроза і реалізація войовничості [21].

Агресивна поведінка – це цілеспрямована деструктивна поведінка, що суперечить нормам і правилам, націлена на шкоду іншій людині. Агресія - це специфічні дії людини, що виражається в фізичних чи вербальних формах [8].

Агресія – це поняття, яке має багато різних трактувань.

Г. Паренс, аналізуючи різні підходи, зазначає, що агресією можна вважати будь-яку діяльність, спрямовану на заподіяння шкоди іншій людині або об'єкту. Це може бути ворожість, атаки, руйнування або інші дії, що мають деструктивний характер [66].

Агресивність людей – це поведінкова реакція, що ґрунтується на прояві сили. Вона може бути спрямована на заподіяння шкоди іншій особистості, групі людей або суспільству загалом. Ця поведінка може

включати в себе фізичну агресію, словесні образи, залякування та інші дії, що завдають шкоди або неприємностей оточуючим [29].

На думку Р. Кепмбелла, людина народжується з потенціалом до плідної агресивності, яка розглядається як особливий вид пошукової поведінки. При правильному вихованні конструктивна агресивність розвивається та посилюється, стимулюючи творчий розвиток в іграх, спілкуванні з однолітками та дорослими. Коли ж дитина стикається з конфліктами в сім'ї, тоді з'являється деструктивна агресивність [65].

Ряд вчених, таких як Ф. Аллан, А. Адлер, Л. Бендер, розглядали агресію як невід'ємну та позитивну якість свідомості та живої матерії. Вони вважали, що агресія надає здатність спрямовувати активність та внутрішню силу до виживання. Це дозволяє людині протистояти зовнішньому впливу, змагатися та боротися за першість, відчувати себе не об'єктом, а суб'єктом [53].

Ряд інших вчених, таких як Д. Річардсон, Р. Берон, Ф. Зімбардо, Х. Дельгадо, розглядають агресію як дію суто негативну, навіть ворожу. Це погрози та атаки, які можуть призводити до руйнування, шкоди та страждань для жертви, розглядати як особистість, так і суспільство в цілому [56].

Більшість вчених переконані у тому, що явище агресії є нелінійним. Це означає, що агресія має гнучкий характер і може змінювати свою спрямованість та зміст в залежності від соціальних та психологічних умов та факторів. Агресія, на думку О. Кернберга, Х. Кауфма, О. Шваб та Е. Фромма, може виступати інструментом підтримки гомеостазу, психічної саморегуляції та цілісності організму [62].

М. О. Демощук стверджує, що агресивність - це особистісна риса, яка схиляє людину до насильницької поведінки. Рівень цієї схильності прямо залежить від конфліктності особистості [13].

З точки зору соціальної взаємодії, агресивна поведінка визначається відхиленням від норми. Норма - це контроль за діями інших людей, і якщо всі норми дотримані, то поведінка вважається соціально прийнятною [13].

Для кращого розуміння проблеми, потрібно розглянути її теоретичні підходи.

Теорія потягу (психоаналітичний підхід). Зигмунд Фройд вважав, що агресивна поведінка є вбудованою і невід'ємною частиною людської природи. Він стверджував, що в людини існують два головних інстинкти: сексуальний (лібідо) і потяг до смерті (танатос). Лібідо спрямована на збереження та продовження життя, тоді як танатос на спрощення та припинення його. Фрейд вважав, що вся людська поведінка виникає зі складної боротьби між цими двома інстинктами, що постійно конфліктують між собою. Щоб уникнути внутрішніх конфліктів, енергія танатоса може вибухнути на зовнішні об'єкти через механізми, такі як зміщення. Це допомагає уникнути внутрішньої деструкції, спрямовуючи агресію на зовнішні цілі. Таким чином, танатос стимулює виходження агресії наружу та спрямовує її на інших [48].

Зменшення ймовірності небезпечних дій може відбутися через зовнішні прояви емоцій, які супроводжують агресію.

Етологічний підхід до агресії. Концепція агресії отримала нове відтінок завдяки дослідженням К. Лоренца, який використовував еволюційний підхід до цієї проблеми, що віддзеркалювало певні аспекти погляду З. Фрейда [24].

За К. Лоренцом, агресія виникає, насамперед, з вродженого інстинкту боротьби за виживання, який притаманний як людям, так і іншим живим організмам. Він вважав, що агресивна енергія, що має своє джерело у цьому інстинкті, генерується в організмі спонтанно, безперервно та постійно накопичується з часом. Таким чином, здійснення виражених агресивних дій залежить від:

- Кількості нагромадженої агресивної енергії.
- Наявності стимулів, які сприяють розрядці цієї агресії.

Проте, чим більше агресивної енергії накопичується в організмі, тим менш потрібний зовнішній стимул для того, щоб ця агресія вибухнула, що може призвести до спонтанного прояву агресивної поведінки [24].

К. Лоренц відзначав, що крім вродженого інстинкту боротьби, у всіх живих істот є можливість стримувати свої прагнення, що утруднює напади на інших представників свого виду. Однак люди, на відміну від тварин, мають менш розвинений стримуючий механізм. Це може призвести до небезпеки, оскільки технологічний прогрес, зокрема розвиток зброї масового знищення, може загрожувати існуванню людського виду [10].

Зменшення агресії можливе за допомогою різних заходів. Лоренц також вказував, що кохання та дружба можуть перешкоджати виявам відкритої агресії та блокувати її прояви.

Фрустраційна теорія (гомеостатична модель).

Д. Доллард запропонував цю теорію, яка протистоїть двом попереднім підходам. Тут агресивна поведінка розглядається як ситуативний, а не еволюційний процес. Основні положення цієї теорії зводяться до наступного (див. рис. 1.1) [60].



Рис. 1.1. Основні положення фрустраційної теорії

У спонуканні до агресії роль відіграють три фактори (див. рис. 1.2).

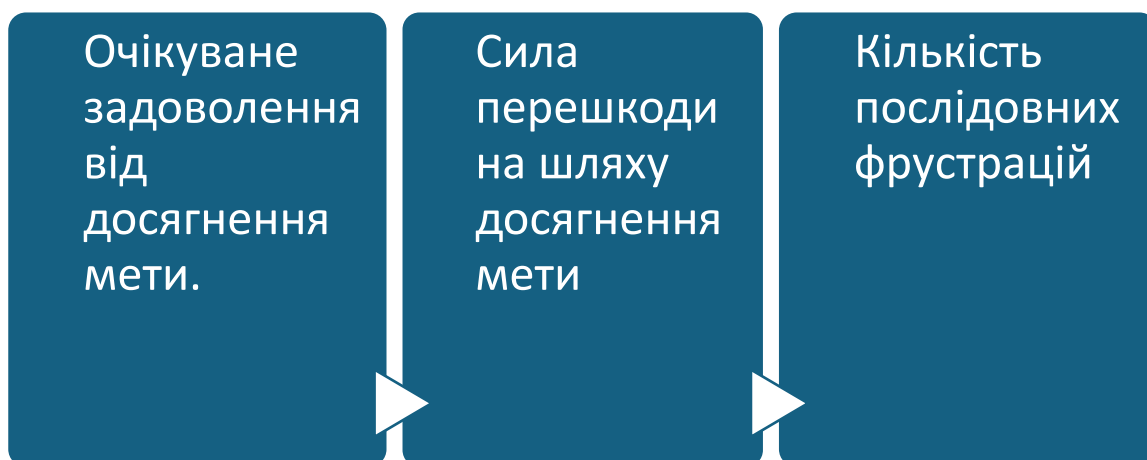


Рис. 1.2. Фактори спонуканні до агресії

Отже, чим більше суб'єкт очікує задоволення, чим сильніша перешкода і чим більше фрустрацій послідовно, тим сильніший підштовх до агресивної поведінки. Послідовні фрустрації можуть наростати, зміцнюючи загальну силу та інтенсивність агресивної реакції.

Коли з'ясувалося, що індивідууми не завжди реагують агресією на фрустрацію, Доллард і співавтори дійшли висновку, що подібна поведінка не виявляється в той самий момент фрустрації, насамперед через покарання. У цьому випадку відбувається «зміщення», внаслідок якого агресивні дії спрямовуються на іншу людину, напад на яку асоціюється з найменшим покаранням [60].

Таким чином, людина, яку утримує від агресивності проти фрустратора сильний страх покарання, вдається до зміщення своїх налагодок, спрямовуючи на інші мішені - на тих осіб, по відношенню до яких у даного індивіда не діє стримуючий.

Теорія соціального навчання (біхевіоральна модель).

Ця теорія відрізняється від інших, оскільки стверджує, що агресія формується шляхом навчання в процесі соціалізації через спостереження за відповідною поведінкою та соціальне підкріплення. Іншими словами, люди навчаються агресивній поведінці, спираючись на приклади.

Ця теорія, запропонована А. Бандурою, пояснює засвоєння, виклик та контроль агресивної поведінки.

За Бандурою, аналіз агресивної поведінки включає наступні аспекти:

1. Механізми засвоєння подібних дій.
2. Фактори, що спонукають до їх вияву.
3. Умови, за яких вони закріплюються [54].

Тому важлива увага приділяється процесу навчання та впливу перших посередників соціалізації, зокрема батьків, на навчання дітей агресивній поведінці. Дослідження показали, що поведінка батьків може виступати як модель агресії, і, як правило, у агресивних батьків діти також проявляють агресивну поведінку. Зазначена теорія також стверджує, що засвоєння широкого спектру агресивних реакцій людини є прямим заохоченням такої поведінки. Отримання підкріплення за агресивні дії збільшує ймовірність їх повторення в майбутньому [50].

Результативна агресія, тобто досягнення успіху під час використання агресивних дій, також має велике значення. Сюди входить і вікарний досвід, коли людина спостерігає заохочення агресії у інших. Соціальне заохочення та покарання сприяють появі агресії. А самозаохочення та самопокарання представляють собою моделі відкритої агресії, що регулюються заохоченням і покаранням, які людина встановлює сама [54].

В сучасному світі теорія соціального навчання є найбільш ефективною у прогнозуванні агресивної поведінки, особливо якщо є інформація про агресора та ситуацію соціального розвитку. З врахуванням цих теорій, що пояснюють природу агресії, можна зробити наступні висновки:

1. Прояв агресії пояснюється як біологічними, так і соціальними факторами.
2. Агресивність може бути не лише жорстокою, а й нормальною реакцією особи під час боротьби за виживання.
3. Агресивні дії можуть бути ослаблені або спрямовані на соціально прийнятні рамки за допомогою позитивного посилення неагресивної поведінки, орієнтації людини на позитивну модель поведінки та змін умов, що сприяють прояву агресії [35].

Теорії агресивної поведінки розглядають агресію з різних поглядів і вивчають механізми її формування. Деякі з них асоціюють агресію з інстинктивними механізмами (З. Фройд, К. Лоренц). Інші розглядають агресивну поведінку як реакцію на фрустрацію (J. Dollard, L. Berkovitz). Нарешті, деякі теорії вважають агресію результатом соціального навчання (А. Bandura). Кожна з цих теорій надає своє розуміння природи агресії та способів, за якими вона формується [59].

Проаналізувавши теорії, можна зробити невеликий висновок у вигляді таблиці (див. табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Теоретичні концепції агресії

З. Фрейд, К.Г. Юнг, А. Адлер	Агресивна поведінка за своєю природою є інстинктивною та неминучою.
Д. Доллард	Теорія фрустрації: Фрустрація завжди призводить до агресії у будь-якій формі. Агресія завжди є результатом фрустрації.
А. Бандура, Р. Уолтерс	Агресія є поведінкою, яка засвоюється в процесі соціалізації через спостереження відповідного способу дій та соціальне підкріплення.
Л. Берковиц, Дж. Зиллман	Когнітивні моделі агресії акцентують увагу на емоційних та пізнавальних процесах у прояві агресивної поведінки.
Е. Фромм, К. Лоуренс	Злоякісна та доброякісна агресія

Всі ці підходи до вивчення агресивної поведінки підходять до розгляду проблеми з різних сторін, але досліджують вони все ж таки одну мета – навчитися попереджати агресивну поведінку і займатися її профілактикою.

Самооцінка впливає на спілкування людини з оточенням, на її критичність та вимогливість до себе. Вірна самооцінка дозволяє адекватно оцінити власні здібності у залежності від різноманітних завдань та вимог. Надмірно висока або низька самооцінка може спотворювати внутрішній світ особистості. Рівень самооцінки значно впливає на поведінку та розвиток людини [4].

Поняття «самооцінка» охоплює різноманітні фізичні, поведінкові, психологічні та соціальні аспекти особистості, які пов'язані з внутрішнім оцінюванням себе у цих контекстах.

Однак, незважаючи на різноманітність особистості, існують концептуальні відмінності, які дозволяють визначити поняття «самооцінка». У найзагальніших термінах термін "самооцінка" в психологічній літературі розглядається як складна система, що визначає природу самостійності особистості. Вона включає в себе загальну самооцінку, що відображає рівень поваги, повне прийняття або неприйняття себе, а також індивідуальну, приватну самооцінку, яка оцінюється за ставленням до конкретних аспектів особистості, діяльності чи успіхів у певних видів діяльності [31].

З сучасних розробок особливий інтерес викликає теорія Г. К. Радчук, де автор виділяє загальну самооцінку як базове ядро особистості. Вона включає стійку сукупність знань про себе та приватні самооцінки, які формуються на основі виконання певних діяльностей особистістю [40].

У. Джеймс розуміє самооцінку як оцінку свого становища у суспільстві, а також свого успіху чи невдачі в житті. Він розглядає самооцінку як двополосний феномен: самовдоволення та незадоволення собою. Для Джеймса нормальним підґрунтям здоров'я є сприятливе або несприятливе становище суспільства – успіх чи невдача. Крім того, Джеймс виділяє поняття самоповаги як більш тимчасовий аспект самооцінки, пов'язуючи його з рівнем амбіцій особистості. Він пояснює, що самоповага визначається співвідношенням між нашими реальними здібностями та нашими очікуваннями, де чисельник виражає наш успіх, а знаменник – наші амбіції [51].

Представники символічного інтеракціонізму, такі як Джордж Герберт Мід та Чарльз Хортон Кулі, розглядають самооцінку як результат взаємодії між індивідом та групою. Вони стверджують, що індивід оцінює та сприймає себе відповідно до тих характеристик і цінностей, які приписують йому інші у групі [64].

Р. Бернс розглядає самооцінку у структурі «Я-концепції», яка пов'язана з самооцінкою як сукупністю установок «на себе» і є сумою всіх уявлень індивіда про себе і визначається як «сукупність всіх уявлень індивіда про себе, пов'язаних із їх оцінкою» [45].

З. Фройд представляє людину як істоту, керовану сексуальністю та агресією; пригнічені інстинкти у своїй витіснені в підсвідомість. Людина насправді не усвідомлює себе, а також справжньої причини та мотивів своїх вчинків і почуттів. Тому З. Фройд мало уваги приділяє безпосередньо самооцінці, переважно психолог пов'язує її з функцією «супер его» [1].

Всі теоретичні підходи до вивчення самооцінки можна умовно об'єднати у групи згідно з аспектом або функцією, якій віддавався пріоритет (див. табл. 1.2).

Таблиця 1.2

Теоретичні уявлення про самооцінку людини

Групи за критерієм (аспектом або функцією)	Основні ідеї	Представники теорій
1 група (акцент робиться на емоційний аспект самооцінки)	Самооцінка була складовою Я-концепції особистості, точніше її афективним компонентом (самооцінку пов'язувалася з емоційним ставленням особистості до «Я»). У ній бачили насамперед почуття схвалення і самоприйняття чи несхвалення і самоприйняття. Іноді спостерігалось ототожнення понять «самооцінка» та «самовідношення». Основні домінуючі почуття, які належали до самооцінки, полягали в любові до самого себе, у схваленні та почутті компетентності	М. Розенберг, Р. Бернс, та ін.

Продовж. табл. 1.2

2 група (акцентується на регуляторному аспекті самооцінки)	Головний акцент робиться на взаємозв'язку між різними рівнями "Я". Самооцінка розглядається як освіта, що узагальнює минулий досвід людини і структурує отриману інформацію про себе, і регулятора поведінки та діяльності людини. Також самооцінка сприймається як провідний компонент саморегуляції особистості. Увага дослідників було зосереджено на виявленні взаємозв'язку між особливостями та будовою самооцінки людини з її поведінкою.	У. Джеймс, З. Фройд, К. Роджерс, А. Бандура.
---	--	--

В психології розрізняють актуальну самооцінку, яка відображає те, що особа вже досягла, і потенційну самооцінку, що відображає її можливості та потенціал. Останню часто називають рівнем домагань. Потенційна самооцінка вважається правильною (адекватною), коли особа об'єктивно оцінює свої здібності та можливості, критично ставиться до себе, реалістично оцінює свої успіхи та невдачі, встановлює досяжні цілі і намагається передбачити реакцію оточуючих [33].

У випадках, коли самооцінка особи є неадекватною, існує ризик, що вона оцінює себе необ'єктивно і відрізняється від того, як її бачать інші. Неадекватна самооцінка може бути або завищеною, або заниженою. Занижена самооцінка означає, що особа оцінює себе нижче, ніж вона є насправді. Це може призвести до відчуття невпевненості, страхів та відсутності впевненості в своїх можливостях, що перешкоджає розвитку та досягненню цілей. Надмірно низька самооцінка може свідчити про розвиток комплексу неповноцінності, відмову від ініціативи, самозвинувачення та тривожність, що обмежує особу в розкритті свого потенціалу та досягненні успіху [43].

Сам факт неузгодженості між самооцінкою та об'єктивною оцінкою якостей особистості є суттєво значущим для саморегуляції та контролю

індивідом, управління його ззовні. Розузгодження між самооцінкою та об'єктивною оцінкою якостей особистості є значним феноменом, що дозволяє прогнозувати подальші зміни особистості.

Отже, самооцінка людини виконує безліч різних функцій, а саме: регулятивну, захисну, розвиваючу, прогностичну та інші, які більш докладно описані в таблиці (див. табл. 1.2).

Таблиця 1.2

Основні функції самооцінки особистості

Функції	Характеристика
Регуляторна	забезпечує прийняття особистістю завдань та вибору рішень.
Захисна	забезпечення відносної стабільності особистості та її незалежності
Розвиваюча	стимулює особистість до розвитку та вдосконалення
Відображаюча	відображає реальне ставлення людини до себе, своїх вчинків і дій, а також дозволяє оцінити адекватність своїх дій
Емоційна	дозволяє людині відчувати задоволеність власною особистістю, своїми якостями та характеристиками
Прогностична	регулює активність людини на початку виконання діяльності
Коригуюча	забезпечує контроль у процесі виконання діяльності
Ретроспективна	забезпечує можливість оцінки людиною своєї поведінки та діяльності на заключному етапі її виконання
Мотивуюча	спонукає людину діяти для отримання схвалення та позитивних самооцінних реакцій (задоволеності собою, розвитку самоповаги та гордості)
Термінальна	змушує людину зупинитися (припинити діяльність), якщо її дії та вчинки сприяють появі самокритики та невдоволення собою

Отже, самооцінка є ключовим аспектом відношення особистості до своїх власних характеристик. У роботі дослідників, що вивчають суб'єктивну сторону особистості, самооцінку розглядають у контексті самосвідомості, ідентичності або поняття "Я", а також у залежності від її складових (регулятивної, емоційної, когнітивної). Об'єктом об'єктивної

оцінки стають потенціали та можливості особистості, які оцінюються експертами за різними критеріями.

Огляд виокремлених підходів до визначення природи самооцінки показує складність і багатоплановість цієї проблеми, а також наявність суперечливостей. Проблема самооцінки широко вивчається сучасною психологічною наукою та практикою: визначено концепцію, розроблено теоретичні підходи до її дослідження, існує інформація про різні типи та рівні розвитку самооцінки, розроблені діагностичні методи для її вивчення. За психологічними визначеннями, самооцінка означає оцінку себе, своїх здібностей, якостей та місця серед інших людей.

1.2. Психологічна характеристика студентського віку

Розглядаючи вікову психологічну періодизацію, можна побачити, що вік 17 років – це початок юнацького віку, або молодості, що зазвичай збігається з вступом до вищого навчального закладу. Стаючи здобувачем вищої освіти, людина активно опановує знаннями, практичними професійними вміннями, що потребує реалізації внутрішніх психологічних ресурсів особистості. Професійне самовизначення – це динамічний процес [34].

Здобувач вищої освіти, який вибрав один напрямок розвитку, може реалізуватися і в інших. У юнацькому віці відбувається проектування соціальної позиції та малюється перспектива зв'язку з суспільством.

Сучасний здобувач вищої освіти може бути розглянутий як молода людина з великим потенціалом для подальшого інтелектуального розвитку, що відображає ключовий розумовий потенціал сучасного суспільства. Зазвичай це особи віком від 17 до 25 років, які утворюють особливу соціальну групу – студентство [39].

Ю. О. Бохонкова визначає студентство як період вікової кризи – адаптації до нових соціальних ролей, що закріплює становище особистості в суспільстві, до особистісної роботи над собою, яка ґрунтується на новому ступені власної відповідальності, до нових вимог самоорганізації, такої необхідної для успішної та правильної реалізації своїх можливостей у майбутньому, до нових умов навчальної праці, що відрізняються від шкільного не лише розумовим порогом, а й найважливішим розумінням самого студента того, що продовження освіти є важливою соціальною, моральною та психологічною цінністю [5].

Аналізуючи соціальну ситуацію розвитку особистості студента, можна відзначити, що у цьому віці активізується внутрішня позиція, спрямована на встановлення глобальної мети і стратегії життя, а також формування планів для її досягнення. Ускладнюючи цей процес, авторитетні дорослі часто сумніваються у правильності своїх порад, що створює ситуацію самостійного прийняття рішень та відповідальності за них молодою людиною. Це відображає завдання становлення особистості як суб'єкта саморозвитку. А. Фурман розглядав життєві плани як показник оволодіння особистістю власним внутрішнім світом і систему пристосування до реальності, пов'язуючи їх з цільовим регулюванням принципово нового типу [63].

У певний період життя потреба у праці (бажання бути матеріально незалежним від батьків) стає основною життєвою потребою. Для іншої вікової групи праця може виступати засобом задоволення потреб особистості у суспільному визнанні, престижі, способом самовираження, досягнення визнання суспільством її індивідуальності.

Західними психологами процес реалізації окреслюється процес формування ідентичності. Е. Еріксон розглядав пошук особистісної ідентичності як центральне завдання періоду студентства. Суб'єкт усвідомлює тотожність своєї особистості, відповідає низку хвилюючих його

питань місце і значимості у суспільстві. Освоюючи нові соціальні ролі, студент намагається ув'язати всі якості у несуперечливу цілісність, узгодити інтроспективні оцінки та оцінки оточення [58].

На цьому етапі можуть виникнути ряд протистоянь:

- неузгодженість тимчасових перспектив із почуттям часу;
- адекватна самооцінка чи нерішучість;
- примірення різних соціальних ролей або застрягання на одній соціальній ролі;
- студентство та застій у професійній діяльності;
- позиція лідера чи невизначеність у відносинах;
- визначеність в ідеології або відсутність переконань [28].

Студенти, які долають першу кризу ідентичності, здатні протягом недовго завершити психосоціальне самовизначення. У тих студентів, у яких виникли труднощі в даному питанні, може розвинути негативна ідентичність, що виражається в запереченні, зневазі до всіх існуючих соціальних ролей та опорі на небажані ідеали та адикції. У цей період можуть виникнути труднощі через відмінність уявлень про ідеальність обраної професії та практичної реальності [19].

Еріксон ввів поняття психосоціального мораторію для опису певного періоду у житті людини, який припадає на студентський вік. Під час цього мораторію суспільство ставиться з розумінням до того, що молоді люди випробовують різні соціальні та професійні ролі. Під час навчання в університеті студент має можливість обдумати правильність обраного напрямку і визначити свої майбутні цілі [14].

Період юності – період міжкомпонентного розвитку як і фізіологічному, і у психоемоційному розвитку. Провідною діяльністю у юнацькому віці є навчально-професійна діяльність. Психологічна готовність до професійного самовизначення проявляється:

- 1) у сформованості пізнавальних психічних процесів;

2) розвиненості структури спрямованості особистості, мотивів, переконань, ідеалів;

3) усвідомлення своїх здібностей, задатків, інтересів, що забезпечують становлення індивідуальності;

4) критичному ставленні до своєї діяльності, рефлексії [41].

Під час студентських років психологічні процеси протікають найбільш інтенсивно і відкривають безліч можливостей для подолання труднощів. Цей період визначає остаточний етап формування власного внутрішнього світу та особистісних якостей, що робить кожну особистість унікальною.

Пізнавальні процеси стають більш ефективними завдяки підвищенню рівня волювої саморегуляції. За словами Жана Піаже, «логіка юнацького періоду - це складна когерентна система, відмінна від логіки дитини, вона становить сутність логіки дорослих людей та основу елементарних форм наукового мислення». У процесі професійного становлення студента розвиваються його спеціальні здібності, формуються когнітивні механізми, індивідуально впливаючи на розвиток і створення ідеалів майбутнього життя, моральних та морально-етичних цінностей [2].

Особливості вищої нервової діяльності, що лежать в основі темпераменту, також впливають на успішність студента у вищому навчальному закладу. Адже людина з сильною та рухливою нервовою системою зможе успішніше підлаштуватися під організаційні вимоги при навчанні у вузі. Людині зі слабкою інертною нервовою системою буде необхідно використовувати деякі способи, щоб не відстати від однокурсників у навчанні: давати собі перепочинок у вивченні матеріалу, при відповідях на іспитах, часто аналізувати та передбачати результат навчальної діяльності. Тут важлива і чуйність викладача до особливостей такого студента: не вимагати негайних відповідей та включення до роботи, швидкого переходу від одного завдання до іншого [7].

У студентські роки спілкування стає важливим аспектом життя, що реалізує повною мірою соціально-психологічний феномен. Воно не лише зводиться до передачі інформації, але і включає в себе процеси розуміння та сприйняття індивідуальностей. Спілкування є ключовою складовою комунікативної компетенції, що є основою для плідної співпраці та соціальної адаптації. У цей період значна частина життєвої сфери молоді залежить від ціннісно-сміслових аспектів спілкування. Відносини зі старими друзями, нові знайомства, взаємодія з представниками протилежної статі, а також вплив людей, що визначатимуть майбутнє, формують контекст спілкування та визначають його тематику [36].

Міжособистісне спілкування студентів відрізняється особливістю - бажанням вираження власної індивідуальності в умовах групових цінностей. Однією з основних соціальних особливостей студентського віку є бажання належати до певної соціальної групи. Психічні процеси, емоційно-вольові стани та індивідуальні особливості особистості на цьому етапі відбуваються на більш високому рівні організації, розвивається свідомість і самосвідомість. З урахуванням цих особливостей можна виділити кілька функцій міжособистісного спілкування студентів:

1. Засвоєння норм суспільного життя.
2. Набуття знань, інформації та досвіду соціального життя.
3. Обмін емоціями, який дозволяє краще зрозуміти інших.
4. Реалізація особистості в суспільстві [23].

Студентська група - це соціально-психологічне співтовариство, що має схожі інтереси, завдання та поведінкові особливості. Загальна мета дає можливість індивідуальної реалізації кожного члена групи і сприяє груповому згуртуванню. Згуртованість студентської групи є однією з характеристик її розвитку, яка проходить певні стадії становлення: від розрізненості та індивідуалізації кожного її учасника до створення цілісного організму з ефективним лідерством. Лідерство може проявлятися

ситуативно, залежно від умов, що склалися. У процесі розвитку студентської групи формуються певні норми та правила, які визначають соціально-рольові очікування кожного її члена, що полегшує розуміння та сприяє гармонійному функціонуванню цього соціального організму [36].

Отже, можна зазначити, що студентський вік характеризується своїми соціально-психологічними особливостями, які потрібно враховувати при організації навчально-виховного процесу у вищому навчальному закладі.

По-перше, це час активного професійного самовизначення і саморозвитку, прагнення до пізнання нового.

По-друге, студентські роки можуть бути кризовим періодом, пов'язаним із визначенням самої особистості.

По-третє, молоді люди активно будують свої плани майбутнього та визначають далекі перспективи.

По-четверте, в цей період відбувається інтенсивне спілкування, яке включає як міжособистісне, так і групове взаємодіяння.

По-п'яте, успішна навчальна діяльність у вузі передбачає врахування індивідуальних характеристик особистості, таких як темперамент, характер і здібності [16].

1.3. Особливості самооцінки у юнацькому та студентському віці та її впливу на виникнення агресивної поведінки

Юнацький вік – представляється в психології, як один із найважчих періодів становлення повноцінної особистості. Головним чинником формування психологічних особливостей розвитку юнаків та дівчат є поява адекватної самооцінки. У працях численних психологів дослідження присвячені юнацькому віку, найчастіше акцент ставиться на елементах розвитку адекватної самооцінки та самосвідомості особистості [2].

Самооцінка юнаків та дівчат – це ставлення до себе, до своїх окремих якостей. На мій погляд, елементи формування самооцінки – це порівняння себе та інших, оцінка інших особистостей. т.д.

У своєму дослідженні Ф. Райс розглядає значення саморефлексії у формуванні самосвідомості та самооцінки підлітків. Він вказує на те, що у юнацькому віці особливу роль відіграє саморефлексія. У цьому віковому періоді характерно активне розглядання власної особистості, що відбувається через самостійне спостереження за власною поведінкою та аналіз власного Я: хто я зараз, ким я хочу стати, ким я повинен стати, ким я мрію стати [42].

У юнацькому віці концепція «Я» відіграє ключову роль у формуванні самооцінки. Згідно з С. В. Зінченко, термін «Я-концепція» може використовуватися спільно з іншими поняттями, такими як «картина Я», «самоідентифікація», «самосвідомість», «самооцінка» та іншими [16].

Складові образу «Я» визначають постійні особистісні риси, які направляють поведінку особистості. Позитивна Я-концепція включає відсутність відчуття провини, здорову самооцінку, прийняття себе, впевненість у собі, високий рівень самоповаги, адекватний образ себе та високий рівень віри в здатність контролювати події (внутрішня локус контролю).

О. М. Кириченко відзначає, що юнацький вік є часом, коли свідоме уявлення про "Я" стає ключовим фактором у розвитку самооцінки. Юнаки починають осмислювати свою унікальність та неповторність, переходячи від залежності від зовнішніх оцінок до усвідомлення внутрішніх характеристик [19].

Згідно з поглядом О. Б. Столяренко, у юнацькому віці відбувається поступова перебудова тілесних і морально-психологічних компонентів особистості. Юнаки та дівчата починають звикати до свого зовнішнього вигляду, формують стійкий образ свого тіла та починають приймати його,

регулюючи рівень своїх очікувань. В цей період на передній план виходять моральні, вольові та інтелектуальні якості, оскільки саме вони визначають взаємини з навколишнім світом та успішність у різних сферах діяльності [44].

У юнацькому віці самооцінка може приймати різні форми: адекватну (нормальну), занижену та завищену. Завищена або занижена самооцінка, особливо в цьому віці, може спричиняти внутрішні конфлікти особистості. Підвищена самооцінка може призвести до ідеалізованого уявлення про себе у юнаків та дівчат. Однак завищена самооцінка може негативно впливати на процес соціалізації, роблячи особистість несхильною визнавати помилки, агресивною та нахабною, іноді переоцінюючи свої можливості [52].

Часто юнаки намагаються завжди бути першими в усьому, що може призвести до відчуття нерозуміння з боку оточуючих та відчуття самотності. Така поведінка може виникати з відчуття постійної недооціненості та заздрощі від інших.

Занижена самооцінка у підлітковому віці може призводити до низки негативних наслідків, таких як невпевненість у собі, сором'язливість і скромність. Молоді люди можуть стикатися з проблемою реалізації своїх здібностей, встановлюють надто занижені цілі для себе та часто потребують підтримки від оточуючих. Вони також можуть бути дуже самокритичними та вразливими, перебільшуючи свої невдачі та потребуючи підтримки від інших [57].

Занижена самооцінка може викликати в особистості відчуття неповноцінності, що може відобразитися у її зовнішності, наприклад, у погляді зігнутими вбік, похмурому виразі обличчя та відсутності посмішки.

Адекватна самооцінка у юнацькому віці відображає реалістичне уявлення особистості про свої здібності та можливості. Вона є ключовим елементом формування особистості у цьому віці, сприяючи легкому налагодженню соціальних контактів та взаємодії з оточуючими. Самооцінка

в значній мірі формується впливом соціального середовища, а також міжособистісною взаємодією [47].

Хоча традиційно вважається, що самооцінка у юнаків та дівчат може відрізнятися за якостями, існують різні підходи до вивчення цих відмінностей (див. рис. 1.3).



Рис. 1.3. Підходи до вивчення відмінностей самооцінки

1. Соціальний підхід. Цей підхід розглядає роль соціальних чинників, таких як культурні очікування, стереотипи гендерної ролі, соціальні норми тощо, у формуванні самооцінки. Він досліджує, як соціальне оточення впливає на те, як юнаки та дівчата сприймають себе і свої можливості.

2. Етологічний підхід. Цей підхід звертає увагу на біологічні відмінності між статями та їх вплив на поведінку та психічні процеси. Він вивчає, які різні еволюційні фактори можуть призвести до відмінностей у самооцінці між юнаками та дівчатами.

3. Антропологічний підхід. Цей підхід досліджує вплив культурних, історичних та соціальних чинників на формування самооцінки.

Він аналізує, як різні культурні контексти впливають на сприйняття себе та власних можливостей.

4. Біологічний підхід. Цей підхід вивчає біологічні механізми, що можуть бути в основі різних психологічних характеристик, включаючи самооцінку. Він досліджує, які фізіологічні та нейробиологічні процеси можуть впливати на сприйняття себе та власних можливостей [38].

Кожен з цих підходів важливий для розуміння формування самооцінки у підлітковому віці, оскільки вони розглядають цей процес з різних точок зору та доповнюють один одного, створюючи більш повне уявлення про цю складну проблему [38].

Рівень самооцінки суттєво впливає на прояви агресії. Вплив може бути різним залежно від того, чи є самооцінка високою, середньою або низькою.

Низька самооцінка. Люди з низькою самооцінкою часто відчують невпевненість у собі, що може призводити до фрустрації і, як наслідок, агресивної поведінки. Вони можуть використовувати агресію як захисний механізм, щоб приховати свої внутрішні невпевненості або компенсувати почуття меншовартості. Такі люди більш чутливі до критики та провокацій, що може викликати агресивну реакцію на спроби підняти свою самооцінку за рахунок інших [35].

Середня самооцінка. Особи з середньою самооцінкою зазвичай мають адекватне уявлення про свої можливості і здатні більш ефективно контролювати свої емоції. Вони рідше проявляють агресію, оскільки мають достатньо ресурсів для вирішення конфліктів конструктивними методами. У конфліктних ситуаціях люди з середньою самооцінкою можуть реагувати агресивно, але здебільшого їхня реакція буде помірною і спрямованою на вирішення проблеми [35].

Висока самооцінка. Люди з високою самооцінкою, як правило, впевнені у своїх силах і менше схильні до агресивної поведінки, оскільки вони не відчують потреби доводити свою значущість за допомогою

агресії. Вони частіше обирають конструктивні методи взаємодії і вміють ефективно вирішувати конфлікти. Однак у випадках, коли їхня висока самооцінка є завищеною і неадекватною, можливі прояви агресії у відповідь на спроби поставити під сумнів їхню компетентність або значущість [35].

Отже, самооцінка – це уявлення особистості про власну цінність, що виражається в установках, характерних індивіду. Самооцінка відбиває рівень сформованості в особистості відчуття власної цінності, почуття самоповаги та позитивного відношення до того, що становить його «Я». Таким чином, можна відзначити, що низька самооцінка передбачає негативне ставлення до своєї особистості, самозаперечення, неприйняття себе.

Рівень самооцінки суттєво впливає на агресивну поведінку. Низька самооцінка може призводити до підвищеної агресії через невпевненість та фрустрацію. Середня самооцінка сприяє більш стриманій та конструктивній поведінці у конфліктах. Висока самооцінка, зазвичай, знижує агресивність, сприяючи впевненому та раціональному вирішенню проблем, хоча в окремих випадках завищена самооцінка може викликати агресію у відповідь на критику.

Самооцінка функціонує в різних формах, видах, різних рівнях організованості як система, що розвивається. У юнацькому віці, самооцінка може бути завищеною, заниженою та адекватною. Підвищена самооцінка може викликати у юнаків та дівчат ідеалізоване уявлення про себе. Занижена самооцінка призводить до невпевненості, зайвої скромності, сором'язливості. У зв'язку з цим необхідно проведення роботи, спрямованої на розвиток адекватної самооцінки у юнацькому віці

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Агресивна поведінка має місце у випадку порушення норм поведінки, за агресивної поведінки дії особистості завжди будуть мати негативні наслідки для тих, на кого ці дії спрямовані. При цьому все ж таки стверджувати однозначно про те, що агресія має тільки виключно негативний вплив не варто, так як агресія являється невід'ємною частиною особистості, її (агресію) слід вважати як динамічну характеристику активності людини. Кожна людина повинна мати певний ступінь агресії. Якщо у людини спостерігається повна відсутність агресивності, то це спричиняє нездатність особистості протистояти, це свідчить про пасивність особистості. І, якщо агресивність буде знаходитися у нормі, то агресія здатна виконувати позитивну роль. У якості прикладу можна назвати агресію спортивну, саме вона веде спортсмена до рішучих дій та активності. Тому, дуже багато людей агресію свою спрямовують саме у тренувальний процес, у спорт, у силові дії, тобто мова йде про те, що агресія не має бути спрямована на людину, не має створювати перешкоди для нормальної життєдіяльності оточуючих. Самооцінка – це уявлення особистості про власну цінність, що виражається в установах, характерних індивіду. Самооцінка відбиває рівень сформованості в особистості відчуття власної цінності, почуття самоповаги та позитивного відношення до того, що становить його «Я». Таким чином, можна відзначити, що низька самооцінка передбачає негативне ставлення до своєї особистості, самозаперечення, неприйняття себе. Самооцінка функціонує в різних формах, видах, різних рівнях організованості як система, що розвивається. У юнацькому віці, самооцінка може бути завищеною, заниженою та адекватною. Підвищена самооцінка може викликати у юнаків та дівчат ідеалізоване уявлення про себе. Занижена самооцінка призводить до невпевненості, зайвої скромності, сором'язливості.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ АГРЕСІЇ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З РІЗНИМ РІВНЕМ САМООЦІНКИ

2.1. Взаємозв'язок агресивної поведінки та рівня самооцінки в студентській молоді

Дослідження агресії та агресивних реакцій стають активною темою в науці через зростання насильства та агресивної поведінки в різних сферах життя. Ця проблема особливо актуальна у молодіжному середовищі. Сучасні студенти, які навчаються у вищих навчальних закладах, стикаються не лише з труднощами адаптації на початковому етапі навчання, але й переживають низку глибоких психологічних криз, таких як вікова, професійна та екзистенційна кризи. Це період інтенсивних розумових та емоційних навантажень, змін у соціальних ролях та статусах, а також умов життя та кола спілкування. Всі ці трансформації можуть призвести до збільшення тривожності, стресу та виявів деструктивної агресії.

Дослідження І. В. Зошій показали цікаву тенденцію, пов'язану з рівнем самооцінки та агресивною поведінкою серед підлітків. Згідно з результатами цих досліджень, більш агресивні підлітки частіше мають екстремальний рівень самооцінки – або надзвичайно високий, або дуже низький. У той же час, для неагресивних підлітків більш типовою є середня самооцінка [17].

Рівень самооцінки юнака корелює з його виразністю агресивних реакцій, що виявляється у прямому зв'язку: чим вищий рівень самооцінки, тим більш виражена загальна агресія та її різні форми. Цей взаємозв'язок помітний як для інструментальної агресії, так і для ворожості [25].

Для належного розуміння агресії важливим є не лише сама самооцінка особистості, але й співвідношення самооцінки з зовнішньою оцінкою, що надається референтними особами, такими як викладачі або ровесники. Якщо самооцінка не має відповідного підтвердження у зовнішньому соціальному оточенні, і його оцінка значущими особами нижча, ніж його самооцінка, ця ситуація може викликати стрес та невдоволення [22].

Ця зв'язок може вказувати на те, що екстремальні рівні самооцінки можуть бути фактором, що впливає на ризик агресивної поведінки серед підлітків. Надзвичайно висока самооцінка може сприяти агресивності через переоцінку власних здібностей та намагання випереджати інших. З іншого боку, дуже низька самооцінка може викликати агресивну реакцію на спроби інших підлітків домінувати або зневажати їх.

Самооцінку в сучасному світі розглядають як одну з найважливіших особистісних характеристик, яка активно регулює поведінку та діяльність людини. Вона вважається автономною характеристикою особистості, центральним компонентом, який формується за активної участі самої особистості та відображає її внутрішній світ [32].

Самооцінка поєднує в собі як активний, так і пасивний підходи і виступає ключовим регулятором взаємодії особистості з реальністю. Вивчення впливу рівня самооцінки на прояв агресивності підлітків є об'єктом даної роботи, мета якої полягає в розкритті цього впливу та його ролі у формуванні поведінки юнаків [26].

Поведінка молодшої людини, включаючи агресивну поведінку, формується на основі її самооцінки, яка є складною системою уявлень про себе. Ця система формується під впливом життєвого досвіду та включає в себе різні аспекти особистості. Я-концепція виражає усвідомлення особою себе та свого місця у світі і є результатом її самосвідомості [27].

Позитивна самооцінка передбачає позитивне ставлення до себе та відчуття власної цінності, що розвивається у процесі самореалізації

особистості. Вона включає в себе самоповагу та самоприйняття. Самооцінка базується на реальних якостях особистості, тоді як самоприйняття є безумовною емоційною саморегуляцією [46].

Ці компоненти позитивної самооцінки починають формуватися в ранньому підлітковому віці, коли молоді люди починають активно виявляти свої здібності та розуміти свої сильні та слабкі сторони.

Оцінюючи себе, молода людина розуміє свої можливості та будує моральні принципи та ієрархію цінностей. Це визначає його соціальні контакти та взаємодію з іншими людьми. Залежно від рівня самооцінки формується і його поведінка, включаючи агресивну [12].

Завищена самооцінка може призвести до тенденції переоцінювати себе та вище своїх реальних можливостей. У результаті молода людина може братися за завдання, які перевищують її справжні здібності, що може спричинити стрес і сплеск агресивних емоцій у разі невдачі. При постійних розчаруваннях цей стрес може призвести до високого рівня агресивності [12].

Низька самооцінка свідчить про розвиток комплексу неповноцінності та невпевненості в собі. Така людина може недооцінювати себе, порівнюючи себе з іншими. Внаслідок цього вона може почати заздрити успіхам оточуючих та розвивати агресивну поведінку. Будь-яка неадекватна оцінка себе, незалежно від того, чи є вона завищеною чи заниженою, може ускладнювати життя та стати причиною агресивної поведінки [42].

Отже, агресивна поведінка зазвичай є цілеспрямованою і свідомою, що вказує на активну участь людини у цьому процесі. Однак, ця поведінка може бути викликана різними факторами, такими як емоції, досвід, соціальні умови тощо.

Провідна роль у формуванні агресивної поведінки належить особистісним утворенням, таким як система установок і цінностей, а також рівень сформованості самосвідомості. Установки і цінності особистості

можуть впливати на сприйняття та інтерпретацію подій, а також на обрання стратегій поведінки. Самосвідомість також грає важливу роль, оскільки вона визначає, як особистість розуміє себе, свої дії та їхні наслідки [11].

Отже, індивіди зі стійкою агресивною поведінкою можуть мати специфічний набір установок і цінностей, а також особливу структуру самосвідомості, які сприяють виявленню цієї поведінки.

Вивчення взаємозв'язку агресивної поведінки та рівня самооцінки в студентській молоді – це важливе дослідження, що допомагає зрозуміти психологічні механізми, що лежать в основі цих явищ.

Деякі дослідження показали, що існує певний зв'язок між агресивною поведінкою та низьким рівнем самооцінки. Низька самооцінка може призводити до внутрішньої напруги та конфліктів, які виявляються у формі агресивної реакції. Люди з низькою самооцінкою можуть відчувати потребу домінувати над іншими або вести себе агресивно, щоб компенсувати свої почуття неповноцінності або невпевненості [26].

З іншого боку, високий рівень агресивності також може бути пов'язаний з завищеною самооцінкою. Люди з високою самооцінкою можуть бути схильними до виправдання своєї агресії і вважати, що вони мають право на агресивну поведінку в будь-яких ситуаціях. Вони можуть вважати, що інші повинні підкорятися їхнім вимогам або очікуванням.

Отже, існує складний взаємозв'язок між агресивною поведінкою та рівнем самооцінки в студентській молоді, який може виявлятися у різних контекстах та ситуаціях.

2.2. Дослідження особливостей прояву агресії у здобувачів вищої освіти

Після теоретичного аналізу проблеми агресії та самооцінки особистості, а також огляду наявних досліджень, що розкривають взаємозв'язок між агресивною поведінкою та самооцінкою, наступним кроком буде проведення емпіричного дослідження цього зв'язку серед здобувачів вищої освіти.

Для дослідження було обрано наступні методики:

1. Методика дослідження самооцінки особистості С. А. Будассі [20].

Методика С.А. Будассі дозволяє проводити кількісне дослідження самооцінки особистості, тобто її вимір. В основі цієї методики лежить спосіб ранжування.

Інструкції. Вам пропонується список із 48 слів, що позначають властивості особистості, з яких Вам необхідно вибрати 20, які найбільше характеризують еталонну особистість (назвемо її «мій ідеал») у Вашому вчиненні. Природно, що в цьому ряду можуть знайти місце та негативні якості.

З двадцяти відібраних властивостей особистості Вам необхідно побудувати еталонний ряд d1 у протоколі дослідження, де на перших позиціях розташовуються найбільш важливі, на Ваш погляд, позитивні властивості особистості, а останніми - найменш бажані, негативні (20-й ранг - найбільш приваблива якість, 19) -й - менш і т. д. аж до 1 рангу). Слідкуйте, щоб жодна оцінка-ранг не повторювалася двічі.

З відібраних Вами раніше властивостей особистості побудуйте суб'єктивний ряд d2, в якому розташуєте дані властивості у міру зменшення їх виразності у Вас особисто (20-й ранг - якість, властива Вам найбільшою

мірою, 19-й - якість, характерна для Вас трохи менше, чим перше, і т. д.). Результат занесіть до протоколу дослідження [20].

Обробка результатів. Мета обробки результатів – визначення зв'язку між ранговими оцінками якостей особистості, що входять до уявлення «Я ідеальне» та «Я реальне». Міра зв'язку встановлюється за допомогою коефіцієнта рангової кореляції. Щоб вирахувати коефіцієнт, необхідно спочатку знайти різницю рангів $d_1 - d_2$ за кожною якістю і занести отриманий результат колонку d протокол дослідження. Потім кожне отримане значення різниці рангів d звести квадрат $(d_1 - d_2)^2$ і записати результат в колонці d_2 . Підрахуйте загальну суму квадратів різниці рангів Σd_2 та внесіть її у формулу

$$r = 1 - 0,00075 \times \Sigma d_2,$$

де r – коефіцієнт кореляції (показник рівня самооцінки особистості).

Інтерпретація результатів

Коефіцієнт рангової кореляції r може перебувати в інтервалі від -1 до $+1$. Якщо отриманий коефіцієнт становить не менше $-0,37$ і не більше $+0,37$ (при рівні достовірності, що дорівнює $0,05$), то це вказує на слабку незначну зв'язок (або її відсутність) між уявленнями людини про якості свого ідеалу та про реальні якості. Такий показник може бути обумовлений і недотриманням випробуванням інструкції, але якщо вона виконувалася, то низькі показники означають нечітке та недиференційоване уявлення людиною про своє ідеальне Я і Я реальне. Значення коефіцієнта кореляції від $+0,38$ до $+1$ - свідчення наявності значної позитивної зв'язку між Я ідеальним і реальним. Це можна трактувати як прояв адекватної самооцінки або при r від $+0,39$ до $+0,89$, як тенденція до завищення. Значення від $+0,9$ до $+1$ часто виражають неадекватно завищене самооцінювання. Значення коефіцієнта кореляції в інтервалі від $-0,38$ до -1 говорить про наявність значущої негативного зв'язку між Я ідеальним і Я реальним (відбиває невідповідність чи розбіжність уявлень людини у тому, яким вона хоче бути,

і тим, який він у реальності). Ця невідповідність пропонується інтерпретувати як занижену самооцінку. Що ближче коефіцієнт до -1, то більший ступінь невідповідності [20].

У запропонованій методиці дослідження самооцінки її рівень та адекватність визначаються як відношення між Я ідеальним та Я реальним. Уявлення людини про себе, зазвичай, здаються їй переконливими незалежно від цього, ґрунтуються вони на об'єктивному знанні чи суб'єктивному думці, чи є вони істинними чи хибними. Якості, які людина приписує собі, які завжди адекватні. Процес самооцінювання може відбуватися двома шляхами: 1) шляхом зіставлення рівня своїх домагань з об'єктивними результатами своєї діяльності та 2) шляхом порівняння себе з іншими людьми. Однак незалежно від того, чи лежать в основі самооцінки власні судження людини про себе чи інтерпретацію суджень інших людей, індивідуальні ідеали чи культурно-задані стандарти, самооцінка завжди має суб'єктивний характер; при цьому її показниками можуть виступати адекватність та рівень.

Адекватність самооцінювання виражає ступінь відповідності уявлень людини себе об'єктивним підставам цих уявлень. Рівень самооцінки виражає ступінь реальних та ідеальних, чи бажаних, уявлень про себе. Адекватну самооцінку (з тенденцією до завищення) можна прирівняти до позитивного ставлення до себе, самоповагу, прийняття себе, відчуття власної повноцінності. Низька самооцінка (з тенденцією до заниження), навпаки, може бути пов'язана з негативним ставленням до себе, неприйняттям себе, відчуттям власної неповноцінності.

У процесі формування самооцінки важливу роль відіграє зіставлення образів реального Я і Я ідеального. Тому той, хто досягає реальності характеристик, відповідних ідеалу, матиме високу самооцінку. Якщо ж людина «ефективно» рефлексує розрив між цими характеристиками та реальністю своїх досягнень, її самооцінка, ймовірно, буде низькою.

Самооцінка та ставлення людини до себе тісно пов'язані з рівнем домагань, мотивацій та емоційними особливостями особистості. Від самооцінки залежить інтерпретація набутого досвіду та очікування людини щодо самої себе та інших людей [20].

Характеристика поведінки особистості залежно від її самооцінки. Люди з підвищеною самооцінкою гіпертрофовано оцінюють свої переваги, ставлять собі вищі цілі, ніж, які можуть реально досягти, вони високий рівень домагань, який відповідає їхнім реальним можливостям. Здорові якості особистості: гідність, гордість, самолюбство – перероджуються на зарозумілість, марнославство, егоцентризм. Неадекватна самооцінка своїх можливостей та завищений рівень домагань обумовлюють надмірну самовпевненість. Розвиток зайвої самовпевненості може бути наслідком відповідного стилю виховання в сім'ї та школі. Незаслужені похвали та заохочення сприяють формуванню у такої людини свідомості винятковості, спотвореного уявлення про власні можливості, необ'єктивну оцінку результатів своєї діяльності. Самовпевнені люди не схильні до самоаналізу. Разом з некритичністю мислення, недисциплінованістю, відсутністю необхідного самоконтролю це веде до прийняття помилкових рішень та здійснення ризикових вчинків. Подальша втрата почуття необхідної обережності негативно впливає безпеку, надійність і ефективність всієї життєдіяльності людини. Відсутність чи недостатня потреба у самовдосконаленні ускладнює включення в процес самовиховання.

Люди із заниженою самооцінкою зазвичай ставлять собі нижчі мети, ніж, які можуть досягти, перебільшуючи значення невдач. При заниженій самооцінці людина характеризується іншою крайністю, протилежною до самовпевненості, – надмірною невпевненістю у собі. Невпевненість, часто об'єктивно необґрунтована, є стійкою якістю особистості і веде до формування в людини таких рис, як смиренність, пасивність, комплекс неповноцінності. Це відбивається і у зовнішньому вигляді людини: голова

втягнута в плечі, хода нерішуча, він похмурий, неусміхнений. Навколишні іноді приймають таку людину за сердиту, злу, неконтактну і наслідком цього стає ізоляція від людей, самотність.

Розвитку невпевненості у собі можуть сприяти деякі суб'єктивні чинники: тип вищої нервової діяльності, риси темпераменту тощо.

Наприклад, невпевненість виступає як одна з характеристик тривожності. Подолання невпевненості через процес самовиховання утруднене через невіру людини у свої можливості, перспективи та кінцевий результат [20].

Найбільш сприятлива адекватна самооцінка, що передбачає рівне визнання людиною як своїх переваг, так і недоліків. В основі оптимальної самооцінки, що виражається через позитивну властивість особистості – впевненість, лежать необхідний досвід та відповідні знання. Впевненість у собі дозволяє людині регулювати рівень домагань і правильно оцінювати власні можливості стосовно різних життєвих ситуацій. Впевнену людину відрізняють рішучість, твердість, вміння знаходити та приймати логічні рішення, послідовно їх реалізовувати. Впевнена людина критично ставиться до допущених помилок, аналізуючи їх причини, аби не повторити їх знову. Звідси висновок: треба прагнути розвивати в собі адекватну самооцінку з урахуванням самопізнання. Пізнавши і оцінивши себе, людина може свідоміше, а чи не стихійно керувати своєю поведінкою і займатися самовихованням (див. Додаток А).

2. Дослідження показників та форм агресії А. Басса–А. Баркі [49].

Опитувальник призначений для діагностики агресивних та ворожих реакцій. Під агресивністю розуміється властивість особистості, що характеризується наявністю деструктивних тенденцій, переважно у сфері суб'єктно-об'єктних відносин.

Ворожість розуміється як реакція, що розвиває негативні почуття та негативні оцінки людей та подій. Створюючи свій опитувальник, що

диференційне прояви агресії та ворожості, А. Басс і А. Дарки виділили такі види реакцій:

1. Фізична агресія – використання фізичної сили проти іншої особи.
2. Непряма – агресія, манівцем спрямована на іншу особу або ні на кого не спрямована.
3. Роздратування – готовність до прояву негативних почуттів за найменшого збудження (запальність, грубість).
4. Негативізм – опозиційна манера у поведінці від пасивного опору до активної боротьби проти звичаїв і законів.
5. образа – заздрість та ненависть до оточуючих за дійсні та вигадані дії [49].
6. Підозрілість – в діапазоні від недовіри та обережності по відношенню до людей до переконання в тому, що інші люди планують і завдають шкоди.
7. Вербальна агресія – вираз негативних почуттів як через форму (крик, вереск), так і через зміст словесних відповідей (прокляття, погрози).
8. Почуття провини – висловлює можливе переконання суб'єкта у цьому, що він є поганою людиною, що чинить зло, а також докори совісті, що відчуються ним.

Інструкції. Позначте «так», якщо ви згодні із твердженням, і «ні» – якщо не згодні. Намагайтеся довго над питаннями не роздумувати [49].

Обробка результатів. Індeksi різних форм агресивних та ворожих реакцій визначаються підсумовуванням отриманих відповідей. Фізична агресія, непряма агресія, роздратування та вербальна агресія разом утворюють сумарний індекс агресивних реакцій, а образа та підозрілість – індекс ворожості; ворожість – загальна негативна, недовірлива позиція стосовно оточуючих; агресія – активні зовнішні реакції агресії стосовно конкретних осіб. Індекс ворожості включає 5 і 6 шкали, а індекс агресивності (як прямий, так і мотиваційної) включає шкали 1, 3, 7. Нормою агресивності

є величина її індексу, що дорівнює 21 плюс – мінус 4 , а ворожості - 6,5-7 плюс-мінус 3. При цьому звертається увага на можливість досягнення певної величини, що показує рівень прояву агресивності (див. Додаток Б).

3. Анкета рівня самооцінки Розенберга [30].

Шкала самоповаги Розенберга (Rosenberg's Self-Esteem Scale) - це особистісний опитувальник для вимірювання рівня самоповаги.

Самоповагу – це суб'єктивна оцінка людиною себе як внутрішньо позитивного чи негативного певною мірою. Сюди також входить упевненість у своїй цінності; ствердний принцип щодо права жити і бути щасливим; комфорт при доречному утвердженні своїх думок, бажань та потреб; почуття, що радість – це невід'ємне право.

Опитувальник створювався і використовувався як одномірний, хоча, проведений пізніше, факторний аналіз виявив два незалежні фактори: самозниження та самоповагу: чим вище одне, тим нижче інше.

Самозниження може бути наслідком депресивного стану, тривожності та психосоматичних симптомів; самоповагу є причиною та наслідком активності у спілкуванні, лідерства, почуття міжособистісної безпеки. Обидва фактори безпосередньо залежать від ставлення до тестованих його батьків у дитинстві.

Опитувальник Розенцвейга складається з 10 думок, на кожне з яких пропонується чотири градації відповідей, що кодуються в балах за запропонованою схемою [30].

Інструкція. Визначте, наскільки ви згодні або не згодні з наведеними нижче твердженнями. Поставте навпаки відповідну цифру. 4 - повністю згоден 3 - згоден 2 - не згоден 1 - абсолютно не згоден.

Ключ та обробка результатів тесту. За кожну відповідь нарахуйте собі бали відповідно до ключа. прями питання: 1,3,4,6 зворотні питання – 2,5,7,8,9,10 - бали у яких нараховуються навпаки: 4=1, 3=2, 2=3, 1=4. Рівень самоповаги дорівнює сумі балів.

Інтерпретація. 10 - 18 балів - вам не вистачає самоповаги, його дуже мало, ви схильні у всьому поганому звинувачувати себе, бачите тільки свої недоліки і акцентуєте увагу тільки на своїх слабких сторонах, ви потрапили в замкнене коло самоприниження, яке не дозволяє вам ставити цілі і досягати успіху. У кожній події ви шукаєте підтвердження своєї нікчемності.

18 – 22 балів – ви балансуєте між самоповагою та самознищенням, успіхи піднімають вас до небувалих вершин і самоповагу зашкалює, невдачі підживлюють низьку самооцінку та скидають вас у прірву, ваша думка про себе вагається то в один, то в інший бік.

23 - 34 бали - самоповага у вас переважає, і ви можете адекватно оцінювати свої переваги і недоліки, можете погодитися з тим, що буваєте неправі, зберігаєте повагу до себе при невдачах, але схильні іноді займатися затягнутим «самобічкуванням», що не передбачили, зауважили, «соломку не підстелили», що не дозволяє змиритися з тим, що змінити неможливо та швидко зреагувати та відкоригувати там, де є можливість [30].

35 - 40 балів – ви поважаєте себе як людину, особистість, професіонала і робите все для того, щоб продовжувати поважати себе й надалі: розвиваєтесь, удосконалюєтесь у професії, духовному та інтелектуальному плані, у сфері відносин, вмієте викладати уроки з помилок та важких ситуацій . Це норма, якої варто прагнути (див. Додаток В).

4. Методика оцінки агресивності у відносинах А. Ассінгера [6].

Тест А. Ассінгера дозволяє визначити, чи досить людина коректна у відносинах зі своїми колегами, і легко їм спілкуватися з нею. Для більшої об'єктивності відповідей можна провести взаємооцінку, коли колеги відповідають питання один за одного. Це допоможе зрозуміти, наскільки вірна їхня самооцінка. Інструкція Виберіть один із варіантів відповідей.

Обробка результатів та інтерпретація. Підсумуйте номери відповідей 45 та більше очок. Ви надмірно агресивні, причому нерідко буваєте невірноваженим і жорстоким стосовно іншим. Ви сподіваєтеся дістатися

управлінських «верхів», розраховуючи на власні методи, досягти успіху, жертвуючи інтересами оточуючих. Тому Вас не дивує неприязнь товаришів по службі, але за найменшої можливості. Ви намагаєтеся їх за це покарати.

36-44 очки. Ви помірковано агресивні, але цілком успішно йдете по життю, оскільки у Вас достатньо здорового честолюбства та самовпевненості.

35 і менше очок. Ви надмірно миролюбні, що обумовлено недостатньою впевненістю у власних силах та можливостях. Це не означає, що Ви як травинка гнетесь під будь-яким вітерцем. І все ж більше рішучості Вам не завадить! Якщо з семи і більше питань Ви набрали по три очки і менш ніж з семи питань — по одному очку, то вибухи Вашої агресивності мають скоріше руйнівний, ніж конструктивний характер. Ви схильні до непродуманих вчинків та запеклих дискусій. Ви ставитеся до людей зневажливо і своєю поведінкою стимулюєте конфліктні ситуації, яких цілком могли б уникнути.

Якщо ж з семи і більше питань Ви отримаєте по одному очку і менше, ніж з семи питань — по три очки, то Ви надмірно замкнені. Це не означає, що Вам не притаманні спалахи агресивності, але Ви придушуйте їх занадто ретельно [6].

2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту

Дослідження проведене за допомогою електронного опитування із застосуванням E-mail та Google-форм.

У дослідженні взяли участь 30 здобувачів вищої освіти (23 дівчини, 7 юнаків) Східноукраїнського національного університету імені В. Даля – майбутніх психологів віком від 19 до 23 років (див. рис. 2.1).

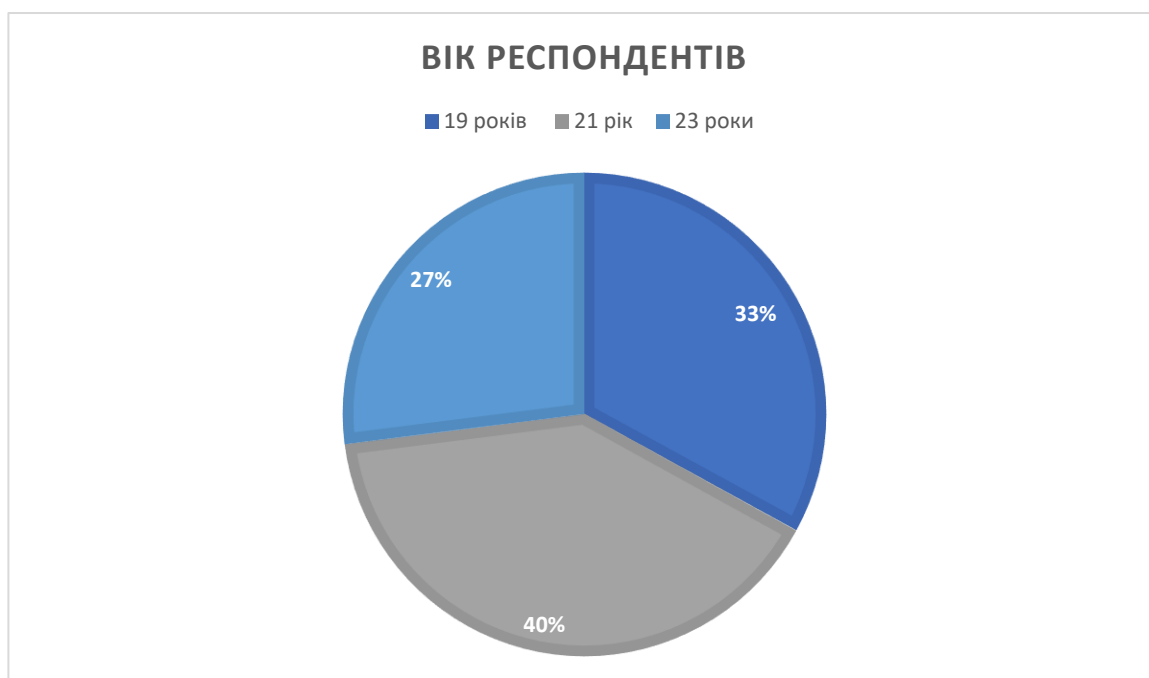


Рис. 2.1. Сегментограма віку респондентів

За даним дослідження було отримано такі результати:

1. Аналіз відповідей за методикою дослідження самооцінки особистості С. А. Будасі (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Зведена таблиця результатів дослідження самооцінки особистості

№	Шкала Респондент	СВН	СВА	ССА	СНА	СНН
1	Анастасія Б.	+				
2	Карина С.		+			
3	Вікторія К.		+			
4	Проход Л.			+		
5	Софія В.			+		
6	Аліна Р.	+				
7	Надія Р.		+			

Продовж. табл. 2.1

8	Іван С.				+	
9	Катерина М.					+
10	Ігор Ж.				+	
11	Богдан В.				+	
12	Максим С.		+			
13	Ольга Б.		+			
14	Вікторія М.	+				
15	Данило Т.	+		+		
16	Анна Б.			+		
17	Владислав З.				+	
18	Світлана Б.				+	
19	Дарина К.		+			
20	Софія Б.		+			
21	Анастасія Д.					+
22	Вероніка Ч.					+
23	Анжела В.					+
24	Олена П.	+				
25	Аліна Х.	+				
26	Інна Ф.			+		
27	Ганна С.				+	
28	Тетяна В.				+	
29	Людмила В.			+		
30	Марина Д.					+

Детальніше результати зображені на гістограмі (див. рис. 2.2).



Рис. 2.2. Гістограма результатів дослідження самооцінки особистості

Згідно з представленою діаграмою, 16% мають нижчий за середній рівень самооцінки, що свідчить про занижену неадекватну самооцінку. У респондентів з такою заниженою самооцінкою часто спостерігається тенденція ставити перед собою низькі цілі, перебільшуючи значення невдач. Крім того, можуть виявляти надмірну невпевненість у собі, що може бути необґрунтованою, і призводить до формування у них рис, таких як смиренність, пасивність, або «комплекс неповноцінності». Надзвичайна реакція на критику, упереджене сприйняття сміху оточуючих та інші ознаки можуть спричиняти ізоляцію та самотність цих осіб. Це також може відобразитися на їх зовнішньому вигляді, проявляючись у втягнутій позі, ході та міміці, які можуть робити їх враження сердитими або замкнутими.

У 20% випадків було виявлено низьку, але адекватну самооцінку. У респондентів з цією характеристикою спостерігається комплекс неповноцінності, що проявляється у невпевненості в собі, боязкості та пасивності. Вони часто мають високі вимоги до себе і ще вищі вимоги до інших.

У 20% випадків виявлено високий рівень самооцінки, що свідчить про підвищену, але неадекватну самооцінку. У здобувачів вищої освіти з цією характеристикою спостерігається гіпертрофована уявна перевага, вони часто ставлять перед собою надмірно високі цілі, не відповідні їхнім реальним можливостям. Такі особи мають високі вимоги до себе і часто проявляють надмірну самовпевненість. Ця неадекватна самооцінка і високі рівні домагань можуть бути наслідком сприятливого середовища виховання, де людину неправомірно заохочують та хвалять.

У 24% випадків було виявлено високий рівень адекватної самооцінки. Такі респонденти правомірно цінують і поважають себе, вони відчувають задоволення від своєї особистості та мають розвинене почуття власної гідності.

У 20% було виявлено рівень самооцінки, який в межах норми, що свідчить про адекватну самооцінку. Оптимальна самооцінка, що виражається через позитивну властивість особистості – впевненість, базується на необхідному досвіді та відповідних знаннях. Впевнені у собі особи відрізняються рішучістю, твердістю, вмінням знаходити та приймати логічні рішення, а також послідовністю у їх реалізації. Такі респонденти критично ставляться до допущених помилок, аналізуючи їх причини, для того, щоб уникнути повторення їх у майбутньому.

2. Результати дослідження показників та форм агресії

А. Басса–Даркі (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Зведена таблиця результатів дослідження показників та форм агресії

Шкала	Середній бал	Відсоток респондентів з високим балом
Вербальна агресія	6.5	65%
Фізична агресія	5	50%

Продовж. табл. 2.2

Гнів	7.8	78%
Антагонізм	6.2	62%
Підозріливість	4.9	49%
Злочинність	3.6	36%
Агресивне керування	6.9	69%
Фізична агресія, що захищає	4.2	42%
Вербальна агресія, що захищає	5.8	58%

Детальніше результати зображені на гістограмі (див. рис. 2.3).



Рис. 2.3. Гістограма результатів дослідження за показниками форм агресії

Дані результати можна інтерпретувати наступним чином:

1. Вербальна агресія. Результат показує, що середня схильність респондентів до вербальної агресії становить 65%. Це може свідчити про те, що значна частина учасників дослідження має тенденцію використовувати агресивне мовлення або загострені словесні висловлювання у конфліктних ситуаціях.

2. Фізична агресія (50%). За результатами, половина респондентів виявили показник фізичної агресії на рівні 50%. Це означає, що вони можуть

демонструвати агресивну поведінку, яка включає фізичний контакт чи напад у конфліктних ситуаціях.

3. Гнів (78%). Середня схильність до виявлення гніву серед респондентів становить 78%. Це свідчить про те, що більшість учасників дослідження можуть виявляти виражені емоції гніву в різних життєвих ситуаціях.

4. Антагонізм (62%). За результатами, близько 62% респондентів демонструють підвищену схильність до антагонізму, тобто вони можуть виступати агресивно або конфліктно у взаємодії з іншими людьми.

5. Підозріливість (49%). Майже половина респондентів (49%) виявили середній рівень підозріливості. Це може означати, що вони часто ставляться з підозрою до намірів або дій інших людей.

6. Злочинність (36%). Результати показують, що лише 36% респондентів мають схильність до злочинної поведінки. Це може вказувати на те, що лише обмежена частина учасників може виявляти агресивну чи антисоціальну поведінку, яка порушує закон.

7. Агресивне керування (69%). Близько 69% респондентів виявили схильність до агресивного керування, що може свідчити про їхню здатність використовувати агресію для досягнення своїх цілей або впливу на інших.

8. Фізична агресія, що захищає (42%). Лише 42% респондентів виявили схильність до фізичної агресії у випадках захисту себе чи інших. Це може означати, що менша кількість учасників дослідження виявляють агресію лише у випадках, коли вони відчують загрозу.

9. Вербальна агресія, що захищає (58%). Близько 58% респондентів виявили схильність до вербальної агресії у випадках захисту себе чи інших. Це може означати, що значна частина учасників можуть використовувати агресивне мовлення або словесні висловлювання для захисту в ситуаціях конфлікту.

З огляду на отримані результати, можна зробити висновок, що досліджувана група має схильність до агресивної поведінки, що може негативно впливати на їхні взаємовідносини з іншими людьми та на якість життя.

3. Результати дослідження за методикою рівня самооцінки Розенберга (див. табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Зведена таблиця результатів дослідження показників рівня самооцінки

Респондент	Бали	Рівень самооцінки
Анастасія Б.	20	Середній
Карина С.	33	Досить високий
Вікторія К.	15	Низький
Прохор Л.	25	Досить високий
Софія В.	18	Низький
Аліна Р.	28	Досить високий
Надія Р.	36	Високий
Іван С.	22	Середній
Катерина М.	30	Досить високий
Ігор Ж.	19	Середній
Богдан В.	29	Досить високий
Максим С.	38	Високий
Ольга Б.	16	Низький
Вікторія М.	23	Досить високий
Данило Т.	21	Середній
Анна Б.	37	Високий
Владислав З.	14	Низький
Світлана Б.	32	Досить високий
Дарина К.	27	Досить високий
Софія Б.	24	Досить високий
Анастасія Д.	17	Низький
Вероніка Ч.	26	Досить високий
Анжела В.	31	Досить високий
Олена П.	20	Середній
Аліна Х.	35	Високий
Інна Ф.	18	Низький
Ганна С.	34	Високий
Тетяна В.	21	Середній
Людмила В.	16	Низький
Марина Д.	28	Досить високий

Детальніше результати зображені на сегментограмі (див. рис. 2.4).

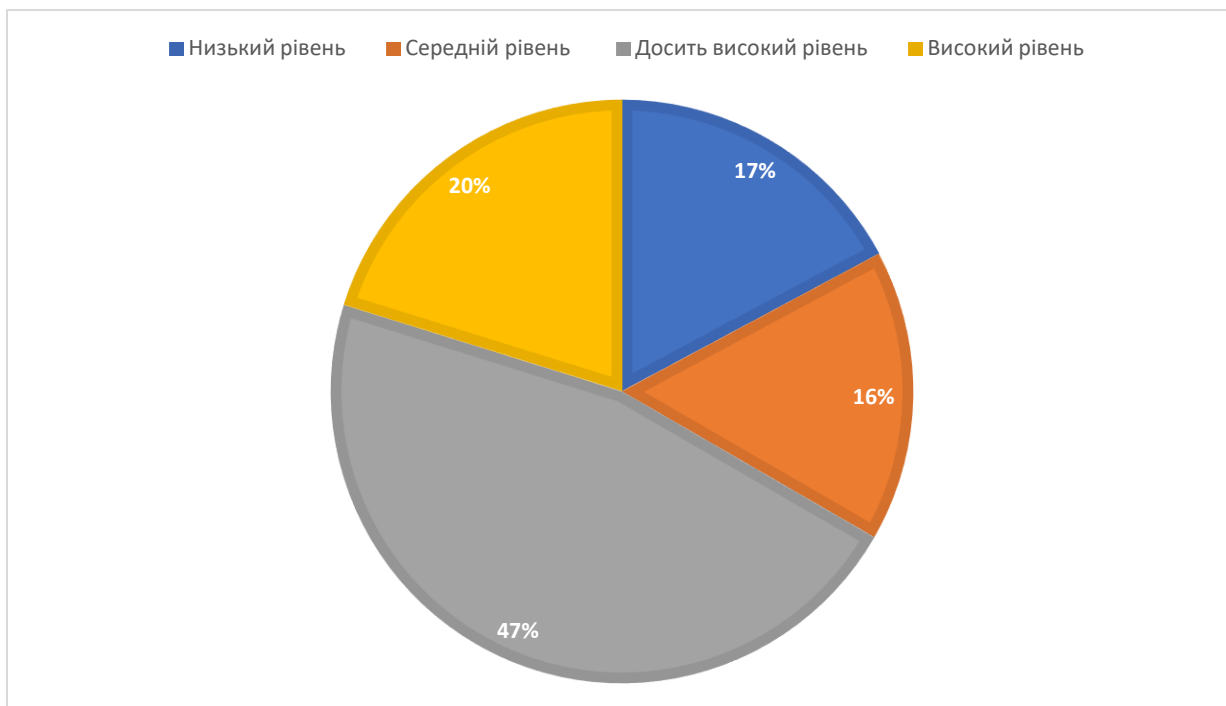


Рис. 2.4. Сегментограма розподілу респондентів за рівнем самооцінки

Низький рівень самооцінки (0-18 балів): 5 респондентів (16.67%). Вказує на тенденцію до недооцінки себе, може бути пов'язаний зі зниженою вірою у власні можливості та почуттям неповноцінності. Ці люди можуть відчувати низьку гідність та нестачу самовпевнення.

Середній рівень самооцінки (19-22 бали): 5 респондентів (16.67%). Вказує на те, що особа має стандартне розуміння власної цінності та можливостей. Вони можуть мати певне впевнення у собі, але не перебільшують свої досягнення або можливості.

Досить високий рівень самооцінки (23-34 бали): 14 респондентів (46.67%). Люди з цим рівнем самооцінки мають позитивне уявлення про себе та свої здібності, але при цьому зберігають об'єктивність у своїх оцінках. Вони можуть відчувати достатню гідність та впевненість у собі.

Високий рівень самооцінки (35-40 балів): 6 респондентів (20%). Вказує на сильну віру у власні можливості та велике почуття гідності. Ці люди можуть бути дуже впевненими в собі та своїх здібностях, іноді навіть до ступеня зарозумілості.

4. Результати дослідження за методикою оцінки агресивності у відносинах А. Ассінгера (див. табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Зведена таблиця результатів дослідження оцінки агресивності у відносинах

№	Респондент	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
1	Анастасія Б.	+		
2	Карина С.		+	
3	Вікторія К.	+		
4	Прохор Л.	+		
5	Софія В.		+	
6	Аліна Р.		+	
7	Надія Р.		+	
8	Іван С.			+
9	Катерина М.			+
10	Ігор Ж.	+		
11	Богдан В.	+		
12	Максим С.			+
13	Ольга Б.			+
14	Вікторія М.	+		
15	Данило Т.	+		
16	Анна Б.		+	
17	Владислав З.	+		
18	Світлана Б.			+
19	Дарина К.	+		
20	Софія Б.			+
21	Анастасія Д.	+		
22	Вероніка Ч.		+	
23	Анжела В.		+	
24	Олена П.		+	
25	Аліна Х.		+	

Продовж. табл. 2.4

26	Інна Ф.	+		
27	Ганна С.		+	
28	Тетяна В.		+	
29	Людмила В.		+	
30	Марина Д.			+

Детальніше результати зображені на гістограмі (див. рис. 2.5).

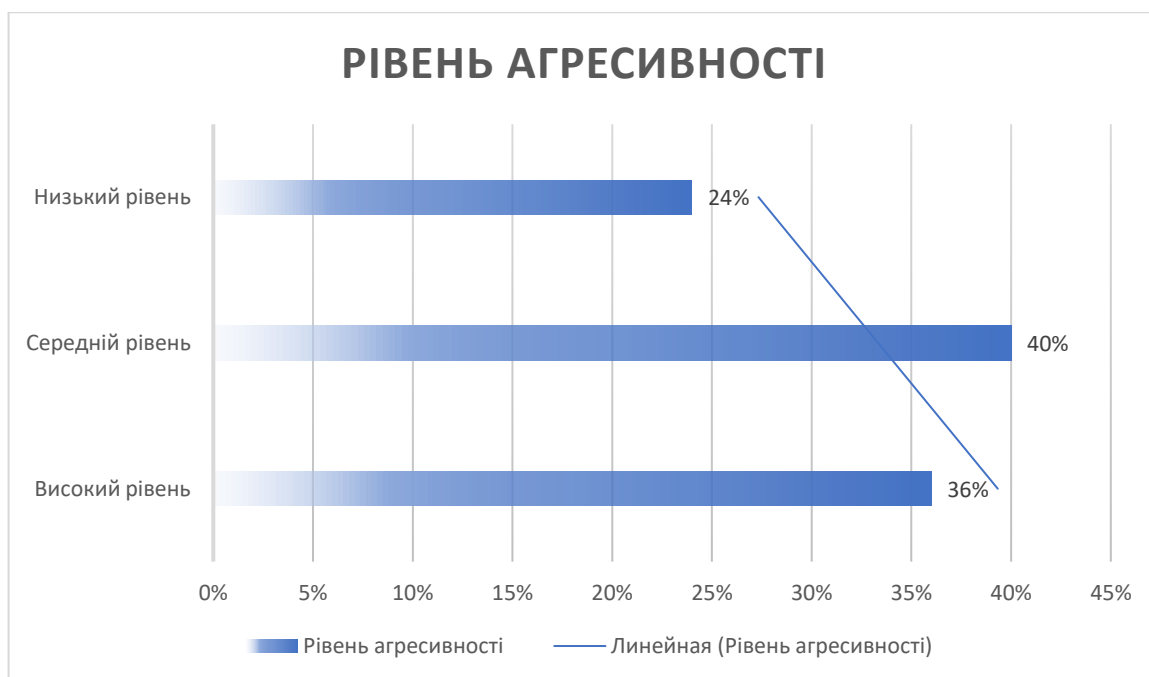


Рис. 2.5. Гістограма результатів дослідження за рівнем агресивності

Інтерпретація результатів дослідження:

– 36% респондентів мають високий рівень агресивності у стосунках. Це означає, що вони часто виявляють різні форми агресії, такі як фізична, вербальна, непрямая, емоційна, егоїстична. Такі люди можуть мати проблеми з емоційним контролем, схильні до маніпуляцій та прагнення до влади у стосунках.

– 40% респондентів мають середній рівень агресивності. Це означає, що вони іноді виявляють агресію у стосунках, але це не є їхньою

регулярною поведінкою. Такі люди можуть мати труднощі з конструктивним вираженням своїх емоцій та вирішенням конфліктів.

– 24% респондентів мають низький рівень агресивності. Це означає, що вони дуже рідко виявляють агресію у стосунках. Такі люди вміють емоційно контролювати себе, поважають своїх партнерів та прагнуть до здорових стосунків.

Узагальнюючи результати дослідження за чотирма методиками, можна зробити наступні висновки:

– середній показник схильності до агресивної поведінки серед респондентів становить 68%. Це свідчить про те, що в середньому респонденти проявляють помірну схильність до агресивної поведінки.

– щодо рівня самооцінки, більшість респондентів (приблизно 40%) виявили помірний рівень, тоді як менше половини (приблизно 30%) мають високий рівень самооцінки.

– виявлено, що хлопці мають значно вищий показник схильності до агресивної поведінки порівняно з дівчатами.

– особистості з низькою самооцінкою та відсутністю соціальної підтримки мають більш виражені тенденції до агресивної поведінки.

– респонденти з високим рівнем самооцінки, демонструють менше фізичної агресії, оскільки вони можуть бути менш схильні до конфліктів та більш контрольовані у власних реакціях.

– респонденти з високим рівнем самооцінки можуть виявляти менше вербальної агресії порівняно з тими, у кого самооцінка нижча. Це може бути пов'язано з більшою впевненістю у собі, меншою потребою в проявах агресії для встановлення свого статусу або захисту власного «Я».

2.4. Практичні рекомендації щодо зниження рівню прояву агресивності у здобувачів вищої освіти

Мета тренінгу: допомогти здобувачам вищої освіти усвідомити та знизити рівень агресивності у своїй поведінці, підвищити рівень емоційного інтелекту.

Реалізація профілактичної роботи зі здобувачами вищої освіти включає:

- Навчання стратегіям контролю і керування власним гнівом та іншими негативними емоціями.
- Виховання навичок адекватної реакції на власний гнів та інші негативні емоції, щоб вони виражалися прийнятними способами.
- Зменшення рівня особистісної тривожності.
- Формування усвідомлення власних емоцій та розвиток спроможності розуміти почуття інших людей, а також розвиток емпатії.
- Сприяння позитивному розвитку самооцінки.

Форми роботи: робота у групі, індивідуальна робота.

Методи роботи: мозковий штурм, міні-лекція, бесіда, дискусія, розминки (рухливі ігри).

Програма тренінгу представлена у вигляді таблиці (див. табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Програма тренінгу щодо зниження рівня агресивної поведінки

№	Вправа	Мета	Час виконання
1	Знайомство	Збільшення впевненості у собі, сприяння підтримці від групи	5 хвилин

Продовж. табл. 3.1

2	Міні-лекція Що таке агресивність	Ця лекція спрямована на те, щоб дати учасникам всебічне уявлення про агресивність, її причини, форми прояву та наслідки	10 хвилин
3	Вправа Вплив самооцінки на агресивність	Допомогти учасникам тренінгу усвідомити зв'язок між самооцінкою та агресивністю.	15 хвилин
4	Вправа Імена почуттів	Допомогти учасникам розширити свій словниковий запас емоцій, навчаючи їх називати та ідентифікувати широкий спектр почуттів.	10 хвилин
5	Вправа Вираз емоцій	Продемонструвати учасникам, як заборона на вираження емоцій може негативно впливати на життя людини.	5 хвилин
6	Корекція самосвідомості	Допомогти учасникам краще зрозуміти себе, свої цінності, переконання, емоції та поведінку.	15 хвилин
7	Вправа Спілкування з агресивним співрозмовником	Допомогти учасникам розвинути навички спілкування з людьми, які виявляють агресію.	20 хвилин
8	Заключне слово		3 хвилини

Хід проведення тренінгу:

Вправа 1. Знайомство [20].

Мета: Збільшення впевненості у собі, сприяння підтримці від групи.

Хід вправи: Учасники формують коло. Один учасник виходить у центр кола, представляється та називає якісь свої позитивні характеристики або

навички. Решта учасників відповідають: «Ти – молодець!» і піднімають великий палець вгору.

1. Міні-лекція Що таке агресивність [25].

Однією з головних сучасних проблем є наростаюча агресивність серед підлітків. Це впливає переважно з загальної соціальної напруги та психологічної нестабільності у суспільстві, а також з ростучих проблем у соціальній системі.

У агресивності можна виділити як позитивні, так і негативні аспекти. Наприклад, вона може проявлятися у формі ініціативності та активності, або, навпаки, у ворожості, непокорі та опорі. Агресивність може стимулювати розвиток ініціативи, але також може зробити особу надто напористою, недовірливою та підозрілою.

Агресія визначається як індивідуальна або групова поведінка, спрямована на завдання фізичної чи психічної шкоди, а навіть на знищення іншої людини чи групи.

Основними формами агресивної поведінки є:

- фізична агресія, тобто застосування фізичної сили проти іншої людини;
- негативізм, спрямований проти керівництва та встановлених правил;
- підозрілість, тобто недовіра до людей, яка ґрунтується на переконанні,
 - що вони мають намір нашкодити;
 - вербальна агресія, тобто вираження своїх почуттів через чвари, образи, приниження;
- аутоагресія – агресія, спрямована на самого себе.

Питання для обговорення:

- Як ви вважаєте, що таке агресія?

- Наведіть приклади агресії.
- Ви згодні, що якщо вчасно придушити напад гніву, можна знизити агресивність?

– Які фактори можуть впливати на підвищення агресії?

2. Вправа Вплив самооцінки на агресивність [34].

Мета: Допомогти учасникам тренінгу усвідомити зв'язок між самооцінкою та агресивністю; розвинути у учасників розуміння того, як низька самооцінка може призводити до агресивної поведінки.

Матеріали: аркуші паперу, ручки/олівці.

Вступ:

- Тренер коротко знайомить учасників з темою вправи та її метою.
- Тренер пояснює, що самооцінка – це наше уявлення про те, наскільки ми цінні та компетентні.
- Тренер пояснює, що низька самооцінка може призводити до агресивної поведінки, оскільки люди з низькою самооцінкою часто відчувають невпевненість, гнів та ворожість [34].

Хід проведення:

- Тренер просить учасників розділитися на пари.
- Кожна пара отримує аркуш паперу та ручку/олівець.
- Тренер просить кожну пару намалювати на своєму аркуші паперу два кола: одне велике, а друге маленьке.
- Велике коло має символізувати людину з високою самооцінкою, а маленьке – людину з низькою самооцінкою.
- Тренер просить кожну пару написати всередині кожного кола слова або фрази, які описують характеристики та почуття людини з відповідним рівнем самооцінки.

– Наприклад, всередині великого кола можна написати «впевнений», «компетентний», «щасливий», а всередині маленького – «невпевнений», «некомпетентний», «сердитий».

– Після того, як пари закінчать малювати та писати, тренер просить їх по черзі поділитися своїми роботами з групою.

Обговорення:

– Після того, як всі пари поділяться своїми роботами, тренер проводить обговорення.

– Тренер просить учасників поділитися своїми спостереженнями та висновками.

– Тренер підкреслює, що люди з низькою самооцінкою частіше використовують агресивні методи поведінки, щоб компенсувати свою невпевненість та відчуття неповноцінності.

Підведення підсумків:

– Тренер підводить підсумки вправи, ще раз підкреслюючи зв'язок між самооцінкою та агресивністю.

– Тренер рекомендує учасникам тренінгу працювати над підвищенням своєї самооцінки, щоб знизити ризик агресивної поведінки [34].

3. Вправа Імена почуттів [20].

Кожен учасник записує якнайбільше почуттів, які він може назвати. Той, хто назвав найбільше, зачитує їх, а тренер фіксує слова на дошці. Потім підраховується кількість співпадінь слів у інших учасників.

Після цього обговорюються найвідоміші емоції та емоційні стани, і пояснюється відмінність між емоціями та емоційним станом. Учасники заповнюють таблицю, в якій вказують почуття, що характерні для них взагалі, і ті, які вони переживають у даний момент. У першому стовпчику записуються «імена почуттів». Потім вони обирають клітину, яка відповідає місцю, де це почуття виникає, і ставлять хрестики. Можна оцінити

інтенсивність почуття за 5-10-бальною шкалою. Також учасникам пропонується з'ясувати, як їхні почуття розуміють оточуючі [20].

4. Вправа Вираз емоцій [38].

Заборону на вираження емоцій можна проілюструвати таким чином. Закрити всі канали відображення (зав'язати хустками, шарфами, стрічками, шнурками):

- уста – щоб не сварилися і не кричали;
- очі – щоб не бачили негідника, не випромінювали ненависть;
- вуха – щоб не чули зайвого;
- руки – щоб не билися;
- ноги – щоб не «носили» господаря в погане суспільство;
- душу – щоб не страждала.

Після цього тренер звертається до учасників із запитаннями:

- Що може така людина?
- Висловлювати свою думку? (Уста стиснуті)
- Спостерігати, відокремлювати прекрасне, відгукуватися?

(Знижено можливість реагувати)

- Творити прекрасне, обіймати? (Руки пов'язані)
- Йти стежкою життя? (Заважають страх, скутість рухів)
- Співчувати, радіти, довірятися? (Душа «мовчить» (скута)) [38].

5. Вправа Корекція самосвідомості [20].

Найнижче саме оцінювання щодо залежності від людей, адже у кожної людини є власна теорія у тому, що робить її індивідуальною, унікальною. При цьому виникає питання: чи зможуть мене побачити таким, яким я вважаю себе? Якщо люди сприймають тебе інакше, те, що лежить в основі їх сприйняття та оцінювання?

Після цього:

А. Дайте 10 відповідей на запитання: Хто я такий? (Зробіть це швидко, не обмірковуючи).

Б. Дайте відповідь на запитання: «Як би, на вашу думку, відгукнулися про вас ваш батько або Мати?» (Вибрати одного).

В. Дайте відповідь на те саме питання так, як, на вашу думку, відгукнувся про вас ваш найкращий товариш. Тепер порівняйте ці три набори відповідей та в письмовій формі вкажіть таке:

1. У чому полягає схожість?

2. Які відмінності?

3. Якщо є відмінності, то як ви їх поясните щодо себе? Якою мірою звертаєтеся по-різному з людьми, і які ролі перебираєте він під час спілкування з близькими людьми?

4. Яким чином ці відмінності можна пояснити, враховуючи індивідуальні особливості цих інших осіб, тобто, як їхні очікування формують ті судження про вас, які ви їм приписуєте?

5. Вкажіть, які з 10 відповідей вашої самохарактеристики стосувалися: а) фізичних якостей (сила, здоров'я); б) психологічних особливостей (інтелект, емоційна сфера тощо); в) соціальних ролей (професійна діяльність тощо). Тепер встановимо послідовність, яку ви вважаєте за доцільну, перераховуючи ці групи якостей.

Залишаєтеся ви на своїх первісних позиціях у складанні своєї самохарактеристики чи ні? Якщо ні, напишіть нову послідовність слів, які писали раніше. Ви додали або замінили якісь із них і чим ви це поясните? Якщо ви виконали вправу, то результат, який ви написали, можна визначити як словесне визначення вашої «Я-концепції». Тут слід зауважити залежність «Я-концепції» від інших людей, які вас сприймають, від варіанта свого імені, якому ви віддаєте перевагу, і який також залежить від оточуючих [20].

6. Вправа Спілкування з агресивним співрозмовником [52].

Учасники групи поділяються на пари. Один партнер виконує роль обвинувача. Він висуває претензії своєму співрозмовнику. Наприклад: «Ти завжди спізнюєшся на зустрічі. Хоча б на кілька хвилин має запізнитися».

Завдання співрозмовника – відповісти, використовуючи один з видів активного слухання (емпатійне або зрозуміле), та з'ясувати, чим викликано агресивну позицію іншої людини. Забороняється пояснювати, виправдовуватися та звинувачувати.

Під час обговорення звертається увага на невербальні компоненти спілкування партнерів. Обговорюються проблеми, що виникли під час виконання вправи [52].

Заключне слово. Вітаю вас з успішним завершенням тренінгу!

Хочу подякувати вам за активну участь, відкритість та щирість. Ви продемонстрували справжнє прагнення до розуміння природи агресивності та пошуку шляхів її зниження.

Я впевнений, що знання та навички, які ви отримали під час цього тренінгу, допоможуть вам у житті.

Пам'ятайте:

- Агресивність – це не вирок. Її можна та потрібно контролювати.
- Існує багато методів саморегуляції, які допоможуть вам впоратися з гнівом та агресією.
- Важливо вміти ефективно спілкуватися з людьми, щоб попередити виникнення конфліктів.
- Мирне вирішення конфліктів – це найкращий спосіб зберегти здорові стосунки.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Самооцінка – це уявлення особистості про власну цінність, що виражається в установках, характерних індивіду. Самооцінка відбиває рівень сформованості в особистості відчуття власної цінності, почуття самоповаги та позитивного відношення до того, що становить його «Я». Таким чином, можна відзначити, що низька самооцінка передбачає негативне ставлення до своєї особистості, самозаперечення, неприйняття себе.

Самооцінка функціонує в різних формах, видах, різних рівнях організованості як система, що розвивається. У юнацькому віці, самооцінка може бути завищеною, заниженою та адекватною. Підвищена самооцінка може викликати у юнаків та дівчат ідеалізоване уявлення про себе. Занижена самооцінка призводить до невпевненості, зайвої скромності, сором'язливості. У зв'язку з цим необхідно проведення роботи, спрямованої на розвиток адекватної самооцінки у юнацькому віці.

Проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей прояву агресії у здобувачів вищої освіти з різним рівнем самооцінки. Узагальнюючи результати дослідження за чотирма методиками, можна зробити наступні висновки:

- середній показник схильності до агресивної поведінки серед респондентів становить 68%. Це свідчить про те, що в середньому респонденти проявляють помірну схильність до агресивної поведінки.

- щодо рівня самооцінки, більшість респондентів (приблизно 40%) виявили помірний рівень, тоді як менше половини (приблизно 30%) мають високий рівень самооцінки.

- виявлено, що хлопці мають значно вищий показник схильності до агресивної поведінки порівняно з дівчатами.

– особистості з низькою самооцінкою та відсутністю соціальної підтримки мають більш виражені тенденції до агресивної поведінки.

– респонденти з високим рівнем самооцінки, демонструють менше фізичної агресії, оскільки вони можуть бути менш схильні до конфліктів та більш контрольовані у власних реакціях.

– респонденти з високим рівнем самооцінки можуть виявляти менше вербальної агресії порівняно з тими, у кого самооцінка нижча. Це може бути пов'язано з більшою впевненістю у собі, меншою потребою в проявах агресії для встановлення свого статусу або захисту власного «Я».

Загалом, високий рівень самооцінки може бути пов'язаний з меншою схильністю до агресивних проявів, а низький рівень самооцінки може сприяти більшій агресивності в поведінці. Однак це загальні тенденції, і в кожному конкретному випадку можуть бути враховані інші фактори, які впливають на взаємозв'язок між самооцінкою та агресивністю.

На основі отриманих результатів констатувального експерименту розроблено тренінг щодо зниження рівню агресивності у студентської молоді. Мета тренінгу: допомогти здобувачам вищої освіти усвідомити та знизити рівень агресивності у своїй поведінці, підвищити рівень емоційного інтелекту.

ВИСНОВКИ

1. Агресивна поведінка має місце у випадку порушення норм поведінки, за агресивної поведінки дії особистості завжди будуть мати негативні наслідки для тих, на кого ці дії спрямовані. При цьому все ж таки стверджувати однозначно про те, що агресія має тільки виключно негативний вплив не варто, так як агресія являється невід'ємною частиною особистості, її (агресію) слід вважати як динамічну характеристику активності людини. Кожна людина повинна мати певний ступінь агресії. Якщо у людини спостерігається повна відсутність агресивності, то це спричиняє нездатність особистості протистояти, це свідчить про пасивність особистості. І, якщо агресивність буде знаходитися у нормі, то вона (агресія) здатна виконувати позитивну роль. У якості прикладу можна назвати агресію спортивну, саме вона веде спортсмена до рішучих дій та активності. Тому, дуже багато людей агресію свою спрямовують саме у тренувальний процес, у спорт, у силові дії, тобто мова йде про те, що агресія не має бути спрямована на людину, не має створювати перешкоди для нормальної життєдіяльності оточуючих.

2. Самооцінка – це уявлення особистості про власну цінність, що виражається в установках, характерних індивіду. Самооцінка відбиває рівень сформованості в особистості відчуття власної цінності, почуття самоповаги та позитивного відношення до того, що становить його «Я». Таким чином, можна відзначити, що низька самооцінка передбачає негативне ставлення до своєї особистості, самозаперечення, неприйняття себе.

Самооцінка функціонує в різних формах, видах, різних рівнях організованості як система, що розвивається. У юнацькому віці, самооцінка може бути завищеною, заниженою та адекватною. Підвищена самооцінка може викликати у юнаків та дівчат ідеалізоване уявлення про себе. Занижена

самооцінка призводить до невпевненості, зайвої скромності, сором'язливості. У зв'язку з цим необхідно проведення роботи, спрямованої на розвиток адекватної самооцінки у юнацькому віці.

3. Проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей прояву агресії у здобувачів вищої освіти з різним рівнем самооцінки. Узагальнюючи результати дослідження за чотирма методиками, можна зробити наступні висновки:

- середній показник схильності до агресивної поведінки серед респондентів становить 68%. Це свідчить про те, що в середньому респонденти проявляють помірну схильність до агресивної поведінки.

- щодо рівня самооцінки, більшість респондентів (приблизно 40%) виявили помірний рівень, тоді як менше половини (приблизно 30%) мають високий рівень самооцінки.

- виявлено, що хлопці мають значно вищий показник схильності до агресивної поведінки порівняно з дівчатами.

- особистості з низькою самооцінкою та відсутністю соціальної підтримки мають більш виражені тенденції до агресивної поведінки.

- респонденти з високим рівнем самооцінки, демонструють менше фізичної агресії, оскільки вони можуть бути менш схильні до конфліктів та більш контрольовані у власних реакціях.

- респонденти з високим рівнем самооцінки можуть виявляти менше вербальної агресії порівняно з тими, у кого самооцінка нижча. Це може бути пов'язано з більшою впевненістю у собі, меншою потребою в проявах агресії для встановлення свого статусу або захисту власного «Я».

Загалом, високий рівень самооцінки може бути пов'язаний з меншою схильністю до агресивних проявів, а низький рівень самооцінки може сприяти більшій агресивності в поведінці. Однак це загальні тенденції, і в кожному конкретному випадку можуть бути враховані інші фактори, які впливають на взаємозв'язок між самооцінкою та агресивністю.

4. На основі отриманих результатів констатувального експерименту розроблено тренінг щодо зниження рівню агресивності у студентської молоді. Мета тренінгу: допомогти здобувачам вищої освіти усвідомити та знизити рівень агресивності у своїй поведінці, підвищити рівень емоційного інтелекту. Реалізація профілактичної роботи зі здобувачами вищої освіти включає навчання стратегіям контролю і керування власним гнівом та іншими негативними емоціями, виховання навичок адекватної реакції на власний гнів, щоб вони виражалися прийнятними способами, зменшення рівня особистісної тривожності, формування усвідомлення власних емоцій та розвиток спроможності розуміти почуття інших людей, а також розвиток емпатії, і сприяння позитивному розвитку самооцінки учнів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бех І. Д. Виховання особистості. Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади: навч.-метод. видання. Київ: Либідь. 2003. 280 с
2. Білоус О. В. Вікова психологія. Навчальний посібник. Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 2015. 108 с.
3. Боева Є. В. Вербальна агресія та засоби її вираження у сучасному соціумі. Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. КД Ушинського. Лінгвістичні науки. 2011. №. 13. С. 46-54.
4. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості: монографія. Суми: Вид. будинок «Еллада», 2012. 608 с.
5. Бохонкова Ю. О. Особистісні чинники соціально-психологічної адаптації першокурсників до умов вищих навчальних закладів: дис.... канд. психол. наук: 19.00.05. Луганськ. 2005. 207 с.
6. Брил А. Фундаментальні концепції психоаналізу. Харків : Фоліо. 2020. 348 с.
7. Вікова психологія / [за ред. Г. С. Костюка]. К. : Рад. шк., 1976. 269 с.
8. Войтко В. І. Психологічний словник. К.: Вища школа. 2002. 294 с.
9. Волобуєв М. І. Самооцінка та ефективність діяльності працівників. Інвестиції : практика та досвід. 2019. №. 18. С. 27-30.
10. Гапон Н. П. Поширеність агресії та її види // Соціальна психологія : [навч. посіб.]. М-во освіти і науки України; Львів. нац. ун-т ім. І. Франка. Львів, 2008. С. 158–161.

11. Григор'єва О. В. Агресія, насильство, жорстокість. О. В. Григор'єва. *Юридична наука*. 2015. – №. 10. С. 185-192.
12. Гуменюк О. Є. Психологія Я – концепції : монографія. Тернопіль: Економічна думка. 2002. 186 с.
13. Демощук М. О. На словах. Вербальна агресія як форма психологічного насильства. *Психолог*. 2020. № 6. С. 8-19
14. Жданюк Л. О. Соціально-психологічні особливості студентського віку. *Вісник післядипломної освіти*. Серія : Соціальні та поведінкові науки. 2017. Вип. 4-5. С. 28-40.
15. Загальна та вікова психологія: опорний конспект лекцій для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 013 Початкова освіта / Укладач М. С. Барчій. Мукачево: МДУ, 2021. 51с.
16. Зінченко С. В. Роль «Я-концепцій» в особистісному самовизначенні дорослих. *Україна: освіта для дорослих: збірник матеріалів форуму до міжнародних днів освіти дорослих в Україні*. Ніжин, 2015. 131–135 с.
17. Зошій І. В. Дослідження агресивності особистості: психологопедагогічний аналіз. *Теорія і практика управління в умовах суспільних викликів і трансформацій* : матер. доп. Всеукр.наук.-практ. конф., (06 червня 2019 р.). Львів : Львівський інститут ПрАТ «ВНЗ «МАУП», 2019. С. 18-21.
18. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості: навчальний посібник. Київ: Либідь. 2007. 256 с.
19. Кириченко О. М. Дослідження самооцінки студентів-психологів. Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, вул. Дворянська, 2, м. Одеса. 66 с.
20. Клейман П. Психологія 101: Факти, теорія, статистика, тести й таке інше. Харків : Клуб сімейного дозвілля. 2018. 240 с.

21. Кравчук С. Л. Особливості психологічних детермінант агресивних проявів особистості [Текст] : дис... канд. психол. наук: 19.00.01. Київський національний ун-т ім. Тараса Шевченка. К., 2002. 265 с.

22. Кріль Т. В. Вплив самооцінки особистості на формування позитивної «Я-концепції». *Сучасне українське студентство: проблеми та ціннісні орієнтації* : тези доп. XIII Всеукр. наук. конф. студентів та молодих вчених, м. Хмельницький 26 березня 2020 р. Київ: Талком. 2020. С. 160-163

23. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій). 2-ге вид.: Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури. 2010. 128 с.

24. Лоренц К. Філософський енциклопедичний словник. Київ : Інститут філософії імені Григорія Сковороди НАН України : Абрис, 2002. 742 с.

25. Мазоха І. С. Агресивність як чинник конфліктної поведінки особистості. *Наука і освіта : наук.-практ. журнал*. 2016. № 9. С. 99–104.

26. Маликіна Н. І. Психологічні чинники виникнення агресивної поведінки у осіб юнацького віку. *Актуальні проблеми психології в умовах кризових ситуацій* : зб. наук. праць. / ред. колегія: Вольнова Л.М., Ковчина І.М., Панченко М.В., Брожек Т.Р. Київ. 2022. С. 28-29

27. Мамай Д. Є. Психологічні чинники агресивної поведінки в студентському віці. The XXI International Scientific and Practical Conference «*Actual priorities of modern science, education and practice*», May 31-03 June, 2022. Paris, France. 2022. P. 723-728.

28. Мартинюк І. К. Психологічні особливості студентського віку. *Психологія стресостійкості студентської молоді* / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видав. центр НУБіП України. 2018. С. 55–65.

29. Меленчук Н. І. Психологічний захист осіб із різним рівнем агресивності. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2021. No 1. С. 25–31.

30. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лепіхова, В. В. Савінов ; За ред. Т. М. Титаренко. К. : Міленіум, 2009. 120 с.
31. Музика О. Л. Самооцінка і розвиток творчих здібностей: навч. посіб. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 144 с
32. Панфілов Ю. І. Самооцінка особистості і лідерство. Лідери XXI століття. *Формування особистості харизматичного лідера на основі гуманітарних технологій для управління соціальними системами* : матер. 5-ї міжнар. наук.-практ. конф., 28- 29 жовтня 2021 р. / заг. ред. О. Г. Романовський ; Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". Харків, 2021. С. 54-58
33. Пасічник Н. С. Особливості формування самооцінки в умовах соціально-психоло-гічної адаптації студентів-першокурсників. *Габітус*. 2020. Випуск 19. С. 181–184.
34. Педагогіка вищої школи : навч. посіб. / Курлянд З. Н., Хмельюк Р. І., Семенова А. В. та ін.; за ред. З. Н. Курлянд. 2-ге вид. К.: Знання. –2005. 399 с.
35. Петечел О. Ю. Теоретичний аналіз проблеми агресії. Актуальні проблеми вдосконалення чинного законодав-ства України. 2017. Вип. 44. С. 88–102
36. Поліщук В. М. Криза 17 років як перехідний період від підліткового до юнацького віку. *Практична психологія та соціальна робота*: наук.-практ. осв.-метод. журн. 2011. № 11. С. 16-20.
37. Поліщук В. М. Криза входження в дорослість як перехідний період від юнацького віку до вступу у дорослість. *Практична психологія та соціальна робота*: наук.-практ. осв.-метод. журн. 2012. № 9. С. 1-5.
38. Прокопенко І. Ф. Психологія : підручник для студентів вищих навчальних закладів. Харків : Фоліо. 2012. 863 с

39. Психологічні особливості студентського віку. На допомогу кураторам. Вип. 3 / [укладачі : Л. М. Яворовська, Р. Ф. Камишнікова, О. Є. Поліванова, С. Г. Яновська, С. М. Куделко]. Х. : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2013. 88 с

40. Радчук Г. К. Формування самооцінки професійно значущих якостей особистості старшокласника при виборі педагогічної професії: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. К., 1992. 216 с.

41. Сергеєнкова О. П. Вікова психологія. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.

42. Сидоркіна А. О. Психологічні особливості самооцінки у юнацькому віці. *Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості* : зб. наук. праць за матер. II Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Херсон, 26-27 верес. 2019 р.) / ред. кол. : О. Є. Блинова, Н. І. Тавровецька (відп. за вип.). Херсон : ФОП Вишемирський В. С., 2019. С. 295.

43. Слободянюк А. О. Самооцінка та її вплив на професійне майбутнє випускників ВНЗ. Матеріали XLVII науково-технічної конференції підрозділів ВНТУ. Вінниця, 14–23 березня 2018 р.

44. Столяренко О. Б. Психологія особистості: Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури. 2012. 314 с.

45. Тищенко С. П. Емоційно-ціннісне ставлення до себе як структурний компонент образу Я. Психологія : респ. наук.-метод. збірн. Київ : Рад. школа, 1983. Вип. 22. С. 3–19

46. Трофимчук В. В. Теоретичний аналіз феномену агресивність особистості. Проблеми сучасної психології. 2018. №. 1. С. 184-188.

47. Ушакова І. М. Особливості самооцінки та рівня домагань у курсантів та студентів НУЦЗУ з різною успішністю учбової діяльності. *Проблеми екстремальної та кризової психології*: збірник наукових праць. – Харків : НУЦЗУ. 2011, 367–369 с

48. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Нові висновки. Київ : Навчальна книга «Богдан». 2021. 500 с.
49. Цимбалюк І.М. Психологічне консультування та корекція: навч. посібник. Київ : Професіонал. 2005. 665 с.
50. Цільмак О. М. Психологічні детермінанти прояву агресії. Наука і освіта : наук.-практ. журнал. 2005. № 1-2. С. 38-41.
51. Черняк А. І. Самосвідомість людини як головний механізм актуалізації її Я-концепції. *Вісник Національної академії оборони України*. – 2008. – № 3 (7). С. 112–117
52. Шалашенко Г. А. Самооцінка. Філософський енциклопедичний словник / В. І. Шинкарук (гол. редкол.) та ін. – Київ : Інститут філософії імені Григорія Сковороди НАН України : Абрис, 2002. 742 с.
53. Alfred A. What life could mean to you. Independently published. 2016. 611 p.
54. Bandura A. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*. 1977. 84. P. 191–215.
55. Bandura A. Exercise of Self-Efficacy Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York: W. H. Freeman. 1997. 604 p.
56. Baron R. Human aggression. N.Y.: Plenum Press. 1994. 419 p.
57. Crocker, J. The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin*. 2004. P. 392–414.
58. Crowne D. P. new scale of social desirability independent of psychopathology. *Journal of Consulting Psychology*. 1960. Vol. 24 (4). P. 349–354
59. Deming P. An application of Bandura's social learning theory: A new approach to deafblind support groups. *JADARA*. 2019. Vol. 42. No. 4. P. 5–25
60. Dollard J. Criteria for the life history, with analysis of six notable documents. / J. Dollard. – New Haven : Published for the Institute of Human Relations by Yale University Press. – 1935. – 213 p.

61. Eisner M. P. Aggressive and violent behavior. Handbook of child psychology and developmental science. 2015. C. 1-48.
62. Fromm E. The Art of Listening. Continuum. 1st edition. 1998. 204p.
63. Furnham A. Social difficulty in a foreign culture : an empirical analysis of culture shock. Oxford, 1982.
64. Mead G. H. Mind Self & Society. The Definitive Edition / edited by Charles W. Morris. Annotated Edition by Daniel R. Huebner and Hans Joas, The University of Chicago Press, Chicago and London. 2015. 536 p
65. Miles D. R. Genetic and environmental architecture of human aggression. J. Pers. Soc. Psychol. 1997. V. 72. N 1. P. 207–217
66. Plutchik R. Emotions. Theory, research and experience: Vol. 1. N.Y. : Academic Press, 1980. 25 p.
67. Rogerton T., Daffern M., Bucks R. S. Emotion regulation and aggression. Aggression and violent behavior. 2012. T. 17. №. 1. C. 72-82.

Додаток А

Таблиця А.1

**Стимульний матеріал до методика дослідження самооцінки
особистості С. А. Будасі**

№	Показник
1	Акуратність
2	Безпечність
3	Вдумливість
4	Сприйнятливість
5	Запальність
6	Гордість
7	Грубість
8	Гуманність
9	Доброта
10	Життєрадісність
11	Дбайливість
12	Заздрість
13	Сором'язливість
14	Злопам'ятність
15	Щирість
16	Примхливість
17	Легковірство
18	Повільність
19	Мрійливість
20	Недовірливість
21	Мстивість
22	Надійність
23	Наполегливість
24	Ніжність
25	Нерішучість
26	Нестриманість
27	Чарівність
28	Вразливість
29	Обережність
30	Чуйність
31	Підозрілість
32	Принциповість
33	Педантичність
34	Привітність
35	Розв'язність
36	Розважливість
37	Самокритичність
38	Стриманість
39	Справедливість
40	Співчуття

Продовження Додатку А

41	Сором'язливість
42	Практичність
43	Працьовитість
44	Боягузтво
45	Переконаність
46	Захопленість
47	Черствість
48	Егоїзм

Бланк респондента

X_1	Якості	X_2	$d=X_1-X_2$	d^2	Σd^2
	1				
	2				
	3				
	4				
	5				
	6				
	7				
	8				
	9				
	10				
	11				
	12				
	13				
	14				
	15				
	16				
	17				
	18				
	19				
	20				

Додаток Б

Стимульний матеріал до методики дослідження показників та форм агресії А. Басса–А. Баркі

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 відчутти.
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.

Продовження Додатку Б

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".

Продовження Додатку Б

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.

Продовження Додатку Б

66. Не вмію поставити людину на місце, навіть коли вона на це за-
слуговує.
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.

Додаток В

**Стимульний матеріал до методики «Анкета рівня самооцінки
Розенберга»**

Інструкція: «Уважно прочитайте речення-судження і висловіть у чотирьохбальній системі своє ставлення до них. При цьому бали повинні означати: « Я думаю про це: «дуже часто», «часто», «інколи», «зрідка», «ніколи». У бланку відповідей у відповідну графу праворуч поставте знак «+» (плюс).

Опитувальник (бланк відповідей)

Речення-судження	Я думаю про це:				
	Дуже часто	Часто	Інколи	Зрідка	Ніколи
1. Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене					
2. Постійно відчуваю свою відповідальність за роботу					
3. Я хвилююсь за своє майбутнє					
4. Багато з моїх знайомих мене ненавидять					
5. Я меншою мірою ініціативний, ніж інші					
6. Я переживаю за свій психічний стан					
7. Я побоююсь видаватися нерозумним					
8. Зовнішній вигляд інших куди кращий за мій					
9. Я боюсь виступати з промовою перед незнайомими людьми					
10. Я часто припускаюсь помилок					

Продовження Додатку В

11. Шкода, що я не вмію говорити належним чином з людьми					
12. Шкода, що мені не вистачає впевненості у собі					
13. Мені хотілося б, щоб мої дії схвалювались іншими частіше					
14. Я надто сором'язливий					
15. Я проживаю життя марно, моє життя некорисне					
16. Багато з моїх знайомих невірної думки про мене					
17. Мені немає з ким поділитися своїми думками					
18. Люди очікують від мене надто багато					
19. Оточуючі не особливо цікавляться моїми досягненнями					
20. Я легко збентежуюся					
21. Я відчуваю, що багато людей мене не розуміють					
22. Я не почуваю себе в безпеці					
23. Я часто без підстав хвилююся					
24. Я почуваю себе ніяково, коли входжу в кімнату, де вже сидять люди					
25. Я почуваю себе скутим					
26. Я відчуваю, що люди говорять про мене за мою спиною					
27. Я впевнений, що люди майже все сприймають легше, ніж я					

Продовження Додатку В

28. Мені здається, що зі мною повинна статися якась неприємність					
29. Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене					
30. Шкода, що я не такий комунікабельний, товариський					
31. У суперечках я висловлююсь тільки тоді, коли впевнений у своїй правоті					
32. Я думаю про те, чого чекає від мене громадськість					

Додаток Г

Стимульний матеріал до методики оцінки агресивності у відносинах

А. Ассінгера

Підкресліть відповідь:

I. Чи схильні Ви шукати шляхи до примирення після чергового службового конфлікту?

1. Завжди.
2. Інколи.
3. Ніколи.

II. Як Ви поведетесь у критичній ситуації?

1. Переживаєте внутрішнє кипіння.
2. Зберігаєте спокій.
3. Втрачаєте самоконтроль.

III. Яким вважають Вас колеги?

1. Самовпевненим та заздрисним.
2. Дружелюбним.
3. Спокійним і незаздрисним.

IV. Як Ви відреагуєте, якщо Вам запропонують відповідальну посаду?

1. Приймете її з деякими побоюваннями.
2. Погодитесь без коливань.
3. Відмовитесь від неї заради особистого спокою.

V. Як Ви будете поводитись, якщо хтось із колег без дозволу візьме з Вашого столу папір?

1. Отримає від Вас «на горіхи».
2. Змусите повернути.
3. Запитаєте, чи не потрібно йому ще що-не-будь.

VI. Якими словами Ви привітаєте чоловіка (дружину), якщо він (вона) повернувся з роботи пізніше, ніж звичайно?

Продовження Додатку Г

1. «Що це тебе так затримало»?
2. «Де ти стирчиш допізна»?
3. «Я вже почав (почала) хвилюватися».

VII. Як Ви поведетесь за кермом автомобіля?

1. Чи намагаєтесь обігнати машину, яка «показала Вам хвіст»?
2. Вам байдуже, скільки машин Вас обігнало.
3. Помчитесь з такою швидкістю, щоб ніхто не наздогнав Вас.

VIII. Якими Ви вважаєте свої погляди на життя?

1. Збалансованими.
2. Легковажними.
3. Досить категоричними.

IX. Які заходи Ви вживаєте, якщо не все вдається?

1. Намагаєтесь перекласти провину на іншого.
2. Примиряєтесь.
3. Стаєте надалі обережнішим.

X. Як Ви відреагуєте на фейлетон про випадки розпущеності серед сучасної молоді?

1. «Час уже заборонити їм такі розваги».
2. «Потрібно створити для них можливість організовано і культурно відпочивати».

3. «І чого ми стільки з ними клопочемось»?

XI. Що Ви відчуваєте, якщо посаду, яку Ви хотіли обійняти, посів інший?

1. «І навіщо я на це нерви витрачав»?
2. «Напевне, його фізіономія шефу приємніша».
3. «Можливо, в мене це вийде наступного разу».

XII. Як Ви переглядаєте страшний фільм?

1. Боїтесь.

Продовження Додатку Г

2. Нудитесь.

3. Отримуєте справжнє задоволення.

XIII. Якщо через дорожню пробку Ви запізнюєтесь на важливу нараду?

1. Будете нервувати під час засідання.

2. Спробуєте викликати поблажливість партнерів.

3. Засмутитесь.

XIV. Як Ви ставитесь до своїх спортивних успіхів?

1. Обов'язково намагаєтесь виграти.

2. Цінуєте задоволення відчутти себе знову молодим.

3. Дуже сердитесь, якщо не щастить.

XV. Як Ви вчините, якщо Вас погано обслуговували в ресторані?

1. Стерпите, уникаючи скандалу.

2. Викличете метрдотеля і зробите йому зауваження.

3. Звернетесь зі скаргою до директора ресторану.

XVI. Як Ви будете поводитись, якщо Вашу дитину образили в школі?

1. Поговорите із вчителем.

2. Влаштуєте скандал батькам «малолітнього злочинця».

3. Порадити дитині дати відсіч.

XVII. Яка, на Вашу думку, Ви людина?

1. Середня.

2. Самовпевнена.

3. Пробивна.

XVIII. Що Ви відповісте підлеглому, з яким зіткнулись у дверях установи, якщо він почав просити вибачення?

1. «Вибачте, це моя провина».

2. «Нічого, пусте».

3. «А уважнішим Ви бути не можете?!»

Продовження Додатку Г

XIX. Як Ви відреагуєте на статтю в газеті про випадки хуліганства серед молоді?

1. «Коли ж нарешті будуть прийняті конкретні міри?!»
2. «Потрібно ввести тілесні покарання».
- 3.«Неможна все звалювати на молодь, винні й вихователі!»

XX. Уявіть, що Вам доведеться заново народитись, але вже твариною.

Яку тварину Ви оберете?

- 1.Тигра чи леопарда.
2. Домашню кішку.
- 3.Ведмедя.

Тепер уважно перегляньте підкреслені відповіді. Додайте номери відповідей.