

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра мовної та психолого–педагогічної підготовки

Допущено до захисту

Завідувач кафедри

д. психол. н., доцент Ю. О. Асєєва

(підпис)

«_____» _____ 2024 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня бакалавр

Зі спеціальності _____ 053 Психологія _____
(шифр та найменування спеціальності)

За освітньою програмою _____ «Психологія» _____
(назва освітньої програми)

На тему: **«ОСОБЛИВОСТІ «Я – КОНЦЕПЦІЇ» ОСОБИСТОСТІ З
РІЗНИМ РІВНЕМ АГРЕСИВНОСТІ»**

Виконавець:

студентка 4 курсу 12 групи

ЦЗВФН

_____ Доронюк Дар'я Валеріївна
/підпис/

Науковий керівник:

ст. викладач кафедри МППП, доктор
філософії в галузі філософії

_____ І.М.Орленко
/підпис/

Одеса 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЩОДО ПРОБЛЕМИ «Я - КОНЦЕПЦІЇ» ОСОБИСТОСТІ З РІЗНИМ РІВНЕМ АГРЕСИВНОСТІ	6
1.1. Наукові підходи щодо визначення поняття «Я - концепції»	6
1.2. Сутність та чинники прояву агресивності як психологічного феномену	11
1.3. Вплив рівня агресивності на формування «Я - концепції»	18
Висновки до розділу 1	25
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ «Я - КОНЦЕПЦІЙ» ОСОБИСТОСТІ З РІЗНИМ РІВНЕМ АГРЕСИВНОСТІ	28
2.1. Організація та етапи дослідження особливостей «Я - концепції» особистості з різним рівнем агресивності	28
2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей «Я – концепції» особистості з різним рівнем агресивності	36
Висновки до розділу 2	44
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД З РОЗВИТКУ «Я - КОНЦЕПЦІЙ» ОСОБИСТОСТІ З РІЗНИМ РІВНЕМ АГРЕСИВНОСТІ	45
3.1. Програма розвитку «Я – концепції» особистості з різним рівнем агресивності	45
3.2. Аналіз ефективності програми розвитку «Я – концепції» особистості з різним рівнем агресивності	53
Висновки до розділу 3	57
ВИСНОВКИ	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	62
ДОДАТКИ	69

ВСТУП

Обґрунтування вибору теми дослідження «Я – концепція» особистості є однією з центральних категорій в психології, яка відіграє ключову роль у формуванні людської ідентичності, поведінки та соціальної адаптації. Вона включає в себе сукупність уявлень та оцінок індивіда про себе, його здібності, властивості, цінності та унікальні характеристики. Особливий інтерес у дослідженні «Я – концепції» викликають аспекти, пов'язані з емоційною та поведінковою регуляцією, зокрема з рівнем агресивності. Агресивність як характеристика поведінки може істотно впливати на формування «Я – концепції», а також на способи взаємодії індивіда з навколишнім соціальним середовищем.

У контексті сучасних психологічних досліджень виникає необхідність глибокого аналізу особливостей «Я – концепції» осіб з різним рівнем агресивності. Це дозволяє не тільки краще зрозуміти динаміку внутрішньої структури особистості, але й розробити ефективні стратегії психологічного супроводу та корекції, спрямовані на гармонізацію «Я – концепції» та зниження деструктивних поведінкових проявів.

У сучасному світі, де швидкість змін та соціальна динаміка невпинно зростають, питання розвитку «Я – концепції» особистості набуває особливої актуальності. «Я – концепція» лежить в основі самосвідомості та самооцінки індивіда, впливаючи на його поведінкові стратегії, емоційний стан та здатність до адаптації в соціальному середовищі. Особливу увагу привертає взаємозв'язок між рівнем агресивності та особливостями «Я – концепції», оскільки агресивна поведінка впливає не тільки на міжособистісні відносини, але й на внутрішнє сприйняття особистості самою собою.

Питання агресивності є ключовим у дослідженнях багатьох відомих теоретиків і практиків у світі психології. Воно знаходить своє місце у різноманітних психологічних школах і напрямках, кожен з яких пропонує унікальний погляд на природу та механізми агресивної поведінки.

Психоаналітичний напрям, представлений такими вченими як Е. Фромм, М. Кляйн, К. Хорні, А. Адлер та З. Фрейд, глибоко занурюється у внутрішні конфлікти та несвідомі мотиви агресії. Когнітивна психологія, з такими дослідниками як Д. Зільманн та Л. Берковіц, акцентує на ролі мислення та сприйняття у формуванні агресивних реакцій. Гуманістичні психологи, включно з А. Маслоу, К. Роджерсом та В. Франклом, підкреслюють значення особистісного зростання та самореалізації у подоланні агресивності. Еволюційний підхід, представлений К. Лоренцом, досліджує інстинктивні аспекти агресії, тоді як біхевіористський напрямок, з такими фігурами як А. Бандура та А.Басс, зосереджується на вивченні зовнішніх умов та наслідків поведінки. Теорія соціального навчання А. Бандури висвітлює процеси наслідування та соціального посилення у формуванні агресивної поведінки.

Мета та завдання дослідження:

Метою дослідження є аналіз особливостей «Я – концепції» особистості залежно від рівня агресивності, а також розробка рекомендацій щодо корекції та оптимізації "Я - концепції" для осіб з різними проявами агресивної поведінки.

Завдання дослідження:

1. Розглянути наукові підходи щодо визначення поняття «Я – концепції»
2. Дослідити сутність та чинники прояву агресивності як психологічного феномену
3. Встановити вплив рівня агресивності на формування «Я – концепції»
4. Провести дослідження особливостей "Я - концепції" особистості з різним рівнем агресивності
5. Розробити програму розвитку «Я – концепції» особистості з різним рівнем агресивності
6. Провести аналіз ефективності програми розвитку «Я – концепції» особистості з різним рівнем агресивності

Об'єктом дослідження є «Я – концепція» особистості в контексті її взаємодії з різними рівнями агресивності.

Предметом дослідження виступають особливості «Я – концепції» в осіб з різними проявами агресивної поведінки, механізми формування та розвитку «Я – концепції», а також вплив психологічних втручань на корекцію агресивності та оптимізацію самосприйняття особистості.

Методи дослідження:

Для досягнення поставлених цілей та виконання завдань дослідження «Особливості «Я - концепції» особистості з різним рівнем агресивності» обрано наступні методи дослідження: теоретичні (узагальнення теоретичних та експериментальних даних наукових досліджень сучасної психологічної науки щодо виявлення особливостей «Я – концепції» у осіб з різними проявами агресивної поведінки) та емпіричні: спостереження; бесіда; психодіагностичні методики: Методика «Хто Я» (М. Кун, Т. Макпартленд); Опитувальник «Агресивність» (А. Басса-Даркі); «Типи поведінки в конфлікті» (К. Томас), Опитувальник Р. Кеттелла 16-ФО-187-А (16-факторний)

Ці методи відповідають цілям дослідження та дозволяють комплексно оцінити обрані характеристики особистості та поведінки.

Вибірка дослідження. В дослідженні прийняли участь 42 особи віком від 20 до 42 років, серед яких 20 чоловіки та 22 жінки. Учасники дослідження є професіоналами, чия діяльність пов'язана з інтенсивною взаємодією з людьми, але які не займають керівних посад.

Аналіз наукових досліджень та публікацій: дослідження проведено на основі наочної літератури, анкетувань, опитувальних методик щодо особливостей «Я-концепції» осіб з різними проявами агресивної поведінки, механізми формування та розвитку, а також вплив психологічних втручань на корекцію агресивності та оптимізацію самосприйняття особистості. Я - концепція є важливою складовою вивчення внутрішнього світу особистості та грає важливу роль у формуванні ідентичності й ставлення індивіда до себе. Вона включає когнітивний, оцінний та поведінковий компоненти, які разом формують уявлення про себе і впливають на самооцінку та поведінку особистості [7].

О. М. Морозов виділяє основні аспекти агресивної поведінки, такі як механізм виникнення агресії (свідомий, несвідомий, емоційний і спонукальний), відносини з об'єктом впливу (пасивний і активний), напрямки прояву (соціально, гетеро- і аутоорієнтована) та правової орієнтації («законне» і протиправне).

Отже, аналізуючи наукову літературу, ми бачимо, що агресивна поведінка особистості може бути краще зрозумілою, якщо розглянути сутність феномену людської агресивності. Інтерес до цієї проблеми є загальним, і феномен «агресії» вже давно є предметом досліджень різних наукових галузей. Проте, попри це, ще існує багато невирішених питань

Практичне значення дослідження: Дослідження цієї теми має важливе значення для психології особистості, соціальної психології та практичної психології, оскільки дозволяє розробити ефективні підходи до покращення психологічного благополуччя осіб, у яких проявляються різні рівні агресивної поведінки.

Апробація результатів роботи:

Результати дослідження можуть бути використані для подальших наукових досліджень у галузі психології, що спрямовані на вивчення впливу рівня агресивності на формування «Я - концепції».

Основні результати теоретико-емпіричного дослідження особливостей «Я – концепції» особливостей з різним рівнем агресивності були представлені на міжнародній науково-практичній інтернет-конференції «Актуальні проблеми практичної психології» 17 травня 2024 року. (Одеса, 2024 р.), надруковані тези «Програма розвитку «Я-концепції» особистості з різним рівнем агресивності».

Структура роботи включила: вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел та додатки. Загальний обсяг роботи складає 81 сторінку, основний зміст роботи представлено на 61 сторінках. Робота містить 3 таблиці, 4 малюнки. Список використаної літератури містить 62 найменування.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЩОДО ПРОБЛЕМИ «Я - КОНЦЕПЦІЇ» ОСОБИСТОСТІ З РІЗНИМ РІВНЕМ АГРЕСИВНОСТІ

1.1. Наукові підходи щодо визначення поняття «Я - концепції»

Аналіз підходу до вивчення «Я – концепції» особистості у зарубіжних психологічних теоріях базується на ідеях таких видатних науковців, як А. Маслоу [9;21;23], К. Роджерс [9], У. Джеймс [9], Е. Еріксон [9], та інших. В науковій психології цей феномен зазвичай вивчається в контексті гуманістичного підходу, який ставить людину і її індивідуальність в центр досліджень. Це підкреслює важливість Я - концепції як психічної реальності в дослідженнях індивідуально-особистісних особливостей людини. Ця тема є актуальною як для зарубіжних, так і для вітчизняних психологів, оскільки роль людського фактора залишається значущою [9].

Я - концепція — це сукупність уявлень, які людина має про себе, про свої особистісні якості та властивості [3, с. 56]. Ця концепція поступово розвивається в процесі соціальної взаємодії та самопізнання, формуючи багато образів «Я» та надаючи особистості почуття самототожності та ідентичності.

Важливо відзначити, що Я - концепція значною мірою залежить від зовнішніх впливів, але одержавши свій розвиток, вона стає незалежною сутністю. Людина, керуючись своєю Я - концепцією, сприймає саму себе й навколишній світ. Таким чином, можна стверджувати, що Я - концепція діє як внутрішній фільтр, через який пройшовши, всі життєві враження та навчання отримують значення й осмислення [3]. Розрізняють три основних рівні Я - концепції: когнітивний рівень (знання та переконання людини про себе); оцінка і самооцінка (переживання у зв'язку з цим); і поведінковий рівень (як людина реально поводить) [3].

Отже, Я - концепція є центральним аспектом вивчення внутрішнього світу особистості та важливою складовою психологічних досліджень, оскільки вона визначає, як людина сприймає себе і світ навколо себе.

У сучасній психології, Я - концепцію вивчають і досліджують як важливий компонент особистості та як спосіб, яким індивід ставиться до себе. Поняття «Я - концепція» розглядається як важливий аспект психічного життя, який охоплює все, що людина знає, яким чином вона себе бачить, відчуває й уявляє себе. Це включає як зовнішні аспекти (наприклад, фігура, колір шкіри, обличчя), так і внутрішні (наприклад, здібності, характерні риси, соціальні відносини). Я - концепція являє собою сукупність переконань особистості про себе [3].

Зазвичай ці переконання підкріплюються наступними трьома психологічними компонентами:

Когнітивний компонент Я - концепції включає образ «Я», який являє собою уявлення індивіда про себе, його тіло, характерні риси, унікальність, а також власні суспільні відносини. Люди переконані в правильності своїх уявлень про себе, незалежно від того, чи вони базуються на об'єктивних, чи суб'єктивних спостереженнях. Способи, якими ми описуємо себе, можуть бути різними, використовуючи прикметники, такі як «працьовитий», «приятний», «вірний», «товариський» і т. д. Ці прикметники відображають унікальні характеристики особистості та впливають на формування самооцінки [7].

Оцінний компонент Я - концепції містить самооцінку, яка виражається у відчуттях та оцінках, які індивід додає до свого образу «Я». Ця складова активізується завдяки індивідуальним переконанням і може варіюватися в інтенсивності залежно від контексту й обставин. Поважність присвоєних собі якостей не завжди є об'єктивною, інші можуть не згодитися з цими оцінками. Таким чином, Я - концепція включає не лише опис своїх рис, але й всю сукупність оцінок і емоцій, пов'язаних з ними [7].

Поведінковий компонент Я - концепції включає конкретні дії й прояви поведінки, які можуть бути обумовлені образом «Я» та самооцінкою. Дії

спрямовані на підтвердження своїх уявлень про себе. Вони можуть варіюватися залежно від ситуації й контексту і визначають певний стиль поведінки та реакції на події. Люди не завжди діють відповідно до своїх переконань, іноді образ «Я» може модифікуватися або стримуватися через соціальний тиск, моральні розміркування або страх наслідків. Наприклад, особа, яка вважає себе агресивною, може стримувати свої агресивні реакції в певних ситуаціях. Таким чином, цей компонент визначає певний стиль поведінки, пов'язаний з уявленнями про себе [7].

Отже, Я - концепція є важливою складовою вивчення внутрішнього світу особистості та грає важливу роль у формуванні ідентичності й ставлення індивіда до себе. Вона включає когнітивний, оцінний та поведінковий компоненти, які разом формують уявлення про себе і впливають на самооцінку та поведінку особистості.

Специфіка Я - концепції полягає передусім в тому, що її об'єктом є сама особистість, яка володіє нею. Ця самоспрямованість робить всі емоції та оцінки, пов'язані з образом «Я», дуже міцними і стійкими. Важливо враховувати, що для індивіда образ «Я» має особливе значення, і він зазвичай дуже цінує його цілісність і незалежність. В умовах загрози або негативної оцінки з боку інших, людина може активно захищати свій образ «Я».

В історії психології поняття «образу Я» виникло через потребу розуміти та пояснювати глибинні психологічні структури та процеси. У. Джеймс був одним із перших психологів, який вніс вагомий внесок в розробку цієї теми. Він вважав, що існує «глобальне Я», яке складається з двох частин: «Я - свідоме» та «Я - об'єкт». «Я - об'єкт» поділяється на чотири складові: духовне, фізичне, суспільне та тілесне. Частини об'єднуються, щоб сформувати унікальний образ кожної особистості. У. Джеймс пропонував формулу для оцінки себе, порівнюючи досягнені успіхи з власними очікуваннями [7].

К. Роджерс розглядав Я - концепцію як складний об'єкт, що складається з двох аспектів: «Я - реального» та «Я - ідеального». Він підкреслював, що

реальним для індивіда є лише те, що існує у його суб'єктивному досвіді. Індивідуальну поведінку можна пояснити лише через внутрішній світ особистості та її уявлення про себе. Як концепція, Я - концепція К. Роджерса відображає особистісні уявлення, взаємодію зі світом та цінності, пов'язані з цими уявленнями. Якість і сприйняття образу «Я» може змінюватися залежно від життєвих обставин та ролей, які особистість відіграє [15].

Отже, Я-концепція виявляється дуже важливою для розуміння психологічних аспектів особистості, оскільки вона є внутрішнім образом, що формується і визначає, як особистість сприймає себе та взаємодіє зі світом. Ця концепція має різні аспекти в теоріях У. Джеймса та К. Роджерса, які розглядають її з різних точок зору і підкреслюють її важливість у формуванні ідентичності та взаємовідносин особистості зі світом.

С. Зінченко вказує на стабільність, осмисленість і сприйнятність Я - концепції як унікальної області внутрішніх уявлень особистості про себе. Ця концепція визначає, як особистість взаємодіє з навколишнім світом та формує своє ставлення до себе.

Водночас В.І. Юрченко підкреслює, що в теорії самоактуалізації стверджується, що кожен з нас має сильну потребу в самоповазі, яка підштовхує нас до того, щоб домагатись позитивного ставлення як до себе самого, так і до того, що ми робимо. Разом з тим часто інші люди схвалюють наші емоції, почуття, думки та поведінку лише у випадку, якщо вони відповідають їх власним. Тоді ми, ймовірно, будемо приховувати свої справжні думки та почуття, демонструючи замість них ті, які отримають схвалення оточуючих. У результаті ми все менше залишатимемося собою, що може призвести до конфлікту між сформованим середовищем "реального Я" та тією частиною психіки, від якої ми змушені відмовитися, що може бути джерелом тривоги. Самоповага виступає центральним аспектом Я - концепції й визначає рівень самооцінки. Вона відображає уявлення про власну цінність і важливість, і впливає на спосіб сприйняття критики та гумору. Самооцінка полягає у визначенні, наскільки індивід вважає себе

важливим та якісним у порівнянні з іншими. Формується вона на основі різних факторів, таких як співвідношення між реальним та ідеальним образом «Я», оцінка себе через призму думок інших і задоволення від власної діяльності.

Отже, Я - концепція відіграє важливу роль в житті особистості, впливаючи на її внутрішню узгодженість, сприйняття досвіду та очікування. Ця концепція формується в ранньому дитинстві й може бути стійкою, але також може піддається змінам та впливати на різні аспекти життя особистості.

Самооцінка може бути адекватною або неадекватною. У випадку адекватної самооцінки, особистість коректно оцінює свої можливості та досягнення, відноситься до себе критично й аналітично, розглядаючи свої невдачі та успіхи з різних точок зору. Вона також спробує зберігати об'єктивність, намагаючись оцінити себе так, як це зробили б інші люди, особливо близькі до неї.

Натомість неадекватна самооцінка може призводити до спотвореного уявлення про себе. Люди з завищеною самооцінкою часто ідеалізують себе та свою цінність у власних очах і в очах оточуючих. Вони можуть ігнорувати свої помилки й невдачі, не признаючи їх, щоб зберегти високу оцінку себе та своїх дій. Це може завдати шкоди їхньому розвитку та становленню, оскільки вони можуть уникати важливих викликів та навіть не сприймати критику як корисну інформацію.

Самоставлення особистості містить всі вищезазначені аспекти та відображає позитивне ставлення особистості до себе та її власної цінності. Воно формується в ранньому дитинстві, але з часом може змінюватися. Це ставлення до себе містить самоповагу, самоприйняття та інші аспекти, і воно є важливим для здорового становлення та розвитку особистості.

Також важливо зазначити, що самовідношення може розглядатися як афективний аспект самосвідомості, який відображає почуття самоповаги, самоприйняття та переживання своєї успішності. Це допомагає особистості зберігати внутрішню стабільність та відображати своє «Я» у позитивному світлі.

1.2. Сутність та чинники прояву агресивності як психологічного феномену

Складність і багатозначність терміну «агресія» призвели до того, що в сучасній науці немає чіткого і загальноприйнятого визначення цього поняття. Для наукового розуміння природи агресії людини необхідно спершу розглянути та визначити зміст та значення самого терміну «агресія». Оскільки цей термін використовується в різних контекстах, чітке та узагальнене визначення стає вельми важливим завданням.

Вивчення агресії та її факторів, які сприяють її виникненню, розпочалося ще в Новому часі. Різні науковці класифікували ці фактори на внутрішні (біологічні) та зовнішні (соціально-психологічні або ситуативні) [17]. Велика кількість досліджень агресії виконувалася представниками різних наукових напрямків, включаючи біологію, психіатрію, психологію й інші, кожен з яких вносить свої власні уявлення та специфічні фактори, які впливають на агресивну поведінку.

Вивчення людської агресії є складним завданням, і воно може бути успішно вирішено лише завдяки спільним зусиллям природничих і суспільних наук. Біологічні, психологічні та соціальні аспекти досліджень дозволяють систематично аналізувати первинні причини агресивної поведінки та її вплив на індивідуальний рівень.

Феномен агресії був предметом досліджень в різних наукових напрямках, і багато вчених зробили важливий внесок у розуміння цього явища. Серед них гуманісти-психологи, такі як К. Роджерс, А. Маслоу, В. Франкл, які підкреслювали важливість людського розвитку і самореалізації. Етолог К. Лоренц і інші вчені також вивчали агресію, звертаючи увагу на природні аспекти цього явища.

Н. Костенко проводив дослідження щодо впливу статевих та індивідуально-психологічних відмінностей на прояв агресії серед підлітків. О. Цільмак

зосереджувався на вивченні проявів агресії серед працівників органів внутрішніх справ. Ю. Шайгородський вважає, що однією з основних проблем є розвиток агресивності у молоді, і багато українських психологів проявляють інтерес до феномена агресії. Вони досліджують різні аспекти цього явища з метою кращого розуміння та розв'язання відповідних проблем.

Філософ Т. Гоббс стверджував, що схильність до насильства є вродженою у всіх людей, і виділяв три основні причини його появи: боротьбу за ресурси, відсутність довіри та прагнення досягнення слави. На думку Гоббса, ці фактори підштовхують людей до конфліктів та використання насильства як засобу досягнення своїх цілей [14].

У сучасному світі існують різноманітні методи вивчення агресії, від природних тенденцій до аналізу соціального та культурного середовища. Наприклад, концепція «*tabula rasa*» Дж. Локка стверджує, що людина народжується як "чиста дошка", і все, що ми знаємо і як ми поведимося, формується нашим досвідом. Подібні погляди висловлював і Дж. Уотсон, який вважав, що діти можуть стати хорошими або поганими людьми залежно від впливу навколишнього середовища.

З погляду поведінкового напрямку в психології, людина розглядається як пасивний суб'єкт, і її поведінка формується відповідно до впливу навколишнього середовища. Проте, дослідник Т. Гоббс висловлював інший погляд на природу людини. Він вважав, що з самого народження людина має егоїстичні наміри, які включають в себе бажання виживання, сексу й агресії. Таким чином, Т. Гоббс підкреслював, що людина володіє своєрідними «егоїстичними» мотивами, і її поведінка потребує постійного контролю та регулювання.

З розвитком науки й розрізненням різних підходів в психології стали виникати нові уявлення про агресію й агресивну поведінку. Це призвело до того, що агресія може виконувати як позитивні, так і негативні функції. Наприклад, Ч. Ломброзо вивчав зв'язок між антропологічними та психологічними

особливостями індивідів і їх схильністю до злочинної поведінки, включаючи агресивну поведінку [23].

Перш ніж досліджувати причини агресії, важливо розрізнити поняття «агресія», «агресивна поведінка» і «агресивність».

Згідно з великим психологічним словником, термін «агресія» визначається як «мотивована деструктивна поведінка, яка порушує норми (правила) існування людини в суспільстві та завдає шкоди об'єкта нападу (у тому числі живому та неживому)». З іншого боку, агресивна поведінка виступає як одна з форм реагування на різноманітні несприятливі життєві ситуації, які можуть впливати на фізичне та психічне благополуччя.

Готовність суб'єкта до агресивної поведінки розглядається як відносно стійка риса особистості, відома як агресивність.

П. Ковальов, Р. Берон та Д. Річардсон вказують на те, що агресія, розглянута як індивідуально-особистісна характеристика, може впливати на якість соціального життя та життя самої людини, що визначає підвищений інтерес до вивчення проблем агресії та агресивності в сучасній психології.

Для розуміння феномену агресії важливо відокремлювати його від іншого схожого поняття — агресивності. За визначенням, агресія — це конкретні дії або поведінка, тоді як агресивність — це ознака особистості, що проявляється у вигляді підготовки до агресивної поведінки. Тобто агресивність може бути підґрунтям для агресивної поведінки, але не завжди призводить до неї, і не всі агресивні вчинки обов'язково вказують на високий рівень агресивності особистості.

Розглядаючи наукову літературу щодо поняття прояву агресивності, можна визначити, що це є результатом дії багатьох чинників. Серед них важливими є соціальні умови, які можуть впливати на суспільне благополуччя, а також психологічні особливості окремих індивідів і діяльність соціальних інститутів або характер суспільства в цілому.

Дж. Доллард у своїх дослідженнях фрустраційної теорії наголосив, що агресивність є ситуативним явищем, а не вродженим, як вважали деякі дослідники агресивності. Згідно з цією теорією, агресивність виникає внаслідок незадоволення потреб людини.

Важливу роль у вивченні агресивності відіграє класифікація, запропонована вітчизняним дослідником О. М. Морозовим. Він виділяє основні аспекти агресивної поведінки, такі як механізм виникнення агресії (свідомий, несвідомий, емоційний і спонукальний), відносини з об'єктом впливу (пасивний і активний), напрямки прояву (соціально, гетеро- і аутоорієнтована) та правової орієнтації («законне» і протиправне).

Ці класифікації допомагають краще розуміти та досліджувати агресивну поведінку, розглядаючи її з різних точок зору й аспектів.

А. Басс та А. Дарк розробили діагностичну методику, в яку включили різні шкали, що характеризують види агресії та напрями, пов'язані з природою виникнення агресії. Ось деякі з цих видів агресії:

Фізична агресія: цей вид агресії виявляється у нанесенні фізичної шкоди собі, групі або іншим істотам супротивника. Це також включає в себе будь-які атаки, які використовують фізичну силу, такі як удари або розкидання предметів.

Непряма агресія: цей вид агресії проявляється як опосередкована агресія, спрямована на людину або групу людей. Це може бути, наприклад, розповсюдження пліток, які можуть завдати шкоди репутації.

Роздратування: це виявляється в готовності особистості висловлювати негативні емоції та почуття, пов'язані з агресивністю. Це може бути проявом грубості та дратівливості.

Негативізм: це починається з пасивного незадоволення і може перетворитися на боротьбу проти установок, правил або прохань.

Образа: це виявляється у заздрості та ненависті до інших. Ці почуття можуть бути спрямовані як на реальних, так і на уявних людей.

Підозріливість: це проявляється у недовірі до слів та дій оточення. Підозріливість може виникати як в реакції на реальні події, так і на вигадані ситуації.

Вербальна агресія: ця форма агресії досягається за допомогою ненормативної лексики, крику та підвищеного голосу.

Відчуття провини: це переконання людини, що вона може бути винною в деяких нещасних подіях або проблемах. Воно також супроводжується докорами сумління.

Ця методика допомагає вивчати та аналізувати різні аспекти агресивної поведінки та сприяє кращому розумінню різних її проявів.

Пізніше було запропоновано розширення класифікації агресії на позитивну та негативну. Позитивна агресія сприяє самореалізації, втіленню власних цілей та ідей, при цьому не призводячи до психологічної або фізичної шкоди. Вона характеризується наполегливістю та впертістю. Негативна агресивність передбачає завдання психологічних та фізичних збитків комусь або чомусь, включаючи такі прояви, як мстивість та нетерпимість до думки інших.

Ця розширена класифікація різних видів агресії допомагає краще розуміти різні аспекти агресивної поведінки та її можливі наслідки, які можуть бути позитивними або негативними залежно від контексту та сприйняття оточенням.

Для аналізу характеру агресії важливо розглянути її структуру та види.

Згідно з концепціями, структура агресії розглядається в контексті рівнів психологічної організації людини. На індивідуальному рівні агресія виявляється через захист себе, майбутніх поколінь, особистого майна та зв'язку з природним фундаментом людини. Суб'єктно-діяльнісний рівень агресії відображає активність особистості у звичній поведінці та пов'язаний з реалізацією бажань, досягненням успіху та реакцією на загрози. Щодо рівня індивідуальної агресії, він пов'язаний з полем мотивації, виражаючи домінуючий стан у формі агресивної поведінки та вибору засобів досягнення мети. Однак розрізнити суб'єктно-діяльнісний рівень від рівня агресивності особистості може бути важко.

S. N. Feshbach [43] пропонував виділити три види агресії:

Випадкова агресія: агресія, яка виникає ненавмисно.

Інструментальна агресія: агресія, яка використовується як інструмент для досягнення певних переваг.

Ворожа агресія: агресія, спрямована проти інших.

Однак Н. Kaufmann [45] заперечував, що випадкова агресія повинна бути віднесена до окремої категорії, а інструментальна та ворожа агресії також є навмисними.

D. Zilmann запропонував іншу класифікацію, замінивши ворожу агресію на «агресію, викликану подразником, «а інструментальну агресію на агресію, викликану спонуканням» [46]:

Агресія, викликана подразником: це агресія, спрямована на усунення неприємної ситуації або зменшення її шкідливого впливу.

Агресія, викликана спонуканням: це агресія, яка використовується для отримання певних переваг.

Крім того, К. R. Horne виділяє три лінії поведінки:

Рух до людей це рух до інших людей, включаючи соціальну активність та взаємодію.

Рух проти людей це агресивна поведінка та конфлікти з іншими людьми.

Рух від людей це ухил від інших та відчуження.

Ця різноманітність класифікацій сприяє кращому розумінню агресивної поведінки та її впливу на людину та оточуюче середовище.

Зазвичай, більшість науковців розглядають поняття агресії як негативне та деструктивне явище. Проте важливо враховувати, що агресія також може мати позитивний аспект. Деструктивний компонент агресивної активності людини може бути необхідним у різних сферах діяльності, таких як спорт або творчість.

Отже, аналізуючи наукову літературу, можна зробити висновок, що агресивна поведінка особистості може бути краще зрозумілою, якщо розглянути сутність феномену людської агресивності. Інтерес до цієї проблеми є загальним,

і феномен «агресії» вже давно є предметом досліджень різних наукових галузей. Проте, попри це, ще існує багато невирішених питань.

Підсумовуючи теоретичні аспекти цього дослідження, можна зазначити, що більшість науковців розглядають агресію як умисне заподіяння шкоди іншій особистості. Враховуючи різні підходи та точки зору, слід зауважити, що агресію потрібно розглядати як комплексне явище. Багато дослідників вважають, що агресивність може мати як негативну, так і позитивну оцінку, залежно від контексту та спрямованості цієї агресії.

1.3. Вплив рівня агресивності на формування «Я - концепції»

«Я - концепція» - це складна система уявлень, переконань і почуттів, які людина має щодо самої себе. Ця концепція містить різні аспекти, такі як самооцінка, самоідентифікація, самосприйняття і самоповагу. Вона формується протягом життя і може впливати різними факторами, одним із яких є рівень агресивності.

Агресивність — це тенденція до агресивної поведінки, яка може бути спрямована на інших людей, себе або навколишнє середовище. Вона може виявлятися у вигляді фізичної, вербальної або психологічної агресії. Рівень агресивності може бути різним у кожної людини й впливати на багато аспектів її життя, включаючи формування «Я-концепції».

Рівень агресивності може вплинути на самооцінку людини. Індивіди з високим рівнем агресивності можуть відчувати себе менш цінними або відмічати негативні властивості в собі. Це може призвести до низької самооцінки і низької самоповаги.

З іншого боку, люди з низьким рівнем агресивності можуть мати більш позитивну самооцінку і бути більш впевненими в собі.

Самооцінка і самоповага є ключовими аспектами психологічного стану і психічного здоров'я кожної людини. Ці аспекти формуються протягом життя і можуть вплинути різними факторами, зокрема рівнем агресивності. Давайте детально розглянемо, як рівень агресивності може впливати на самооцінку і самоповагу людини.

Індивіди з високим рівнем агресивності можуть часто переоцінювати негативні аспекти своєї особистості й дій, а також занижувати позитивні. Вони можуть відчувати себе менш цінними та менш важливими в суспільстві.

Висока агресивність може супроводжуватися постійною самокритикою. Ці люди можуть бути суворими до своїх помилок і несправностей, що може погіршувати їхню самооцінку.

Індивіди з високим рівнем агресивності можуть бачити світ у більш негативному світлі й очікувати конфліктів та невдач. Вони можуть постійно шукати вину в собі за конфлікти та незгоди, навіть якщо вони несуть частку відповідальності.

Люди з високим рівнем агресивності можуть мати низьку самоповагу через постійні конфлікти та негативні взаємодії з іншими.

Вони можуть бути тривожними стосовно своєї власної цінності та статусу в групі чи суспільстві.

Індивіди можуть ідентифікувати себе як агресивних осіб, що може погіршити їхню самооцінку та самоповагу.

Люди з низьким рівнем агресивності можуть бути більш об'єктивними у своїй самооцінці, сприймаючи свої позитивні й негативні якості більш рівномірно.

Вони можуть бути менш схильні до переживань і тривожності щодо своєї власної цінності.

Люди з низьким рівнем агресивності можуть бачити світ у більш позитивному світлі й сподіватися на гармонійні відносини з іншими.

Індивіди з низьким рівнем агресивності можуть відчувати власну незначущість і відсутність впевненості.

Вони можуть бути схильні до пасивної поведінки та ухиляння від конфліктів, що може погіршувати їхню самоповагу.

Загалом, рівень агресивності може впливати на самооцінку і самоповагу людини. Важливо розуміти цей взаємозв'язок і, при необхідності, працювати над зниженням агресивності та підвищенням самооцінки та самоповаги через психологічну підтримку, саморозвиток і консультування.

Рівень агресивності також може впливати на самосприйняття людини. Індивіди з високим рівнем агресивності можуть сприймати себе як агресивних або зловмисних, що може призвести до внутрішньої напруги й конфліктів з іншими людьми.

Люди з низьким рівнем агресивності можуть сприймати себе як спокійних і лагідних, що може полегшити їхні стосунки з іншими.

Самосприйняття є ключовим аспектом психологічного функціонування кожної людини. Рівень агресивності може впливати на те, як індивід сприймає сам себе і власні характеристики. Давайте ретельно розглянемо вплив рівня агресивності на самосприйняття.

Індивіди з високим рівнем агресивності можуть сприймати себе як агресивних або зловмисних. Вони можуть часто зосереджувати увагу на своїх агресивних реакціях та поведінці, що може призвести до внутрішньої напруги та посилення агресивних тенденцій.

Люди з високим рівнем агресивності можуть відчувати постійні конфлікти між своєю агресивною стороною та бажанням бути більш спокійними. Ці конфлікти можуть підсилювати страхи та тривогу.

Вони можуть мати відчуття провини або недоліків у власних очах через свою агресивну поведінку. Це може призводити до негативного самосприйняття.

Деякі люди з високим рівнем агресивності можуть сприймати себе як осіб, які можуть впливати на своє оточення. Це може призводити до відчуття контролю над ситуаціями.

Люди з низьким рівнем агресивності можуть сприймати себе як спокійних і лагідних. Вони можуть підкреслювати свою здатність до спокійного та мирного спілкування з іншими.

Низька агресивність може сприяти позитивному самосприйняттю. Індивіди можуть бачити себе як осіб, які вміють вирішувати конфлікти мирним шляхом.

Вони можуть відчувати більшу гармонію у своїй внутрішній особистості, оскільки не стикаються з частими агресивними конфліктами.

Деякі люди з низьким рівнем агресивності можуть сприймати себе як спокійних та збалансованих. Це може сприяти більшому внутрішньому спокою та гармонії.

Їхня самооцінка може базуватися на позитивних аспектах миру та спокою, що оточує їх, а не на агресивних якостях.

Загалом, рівень агресивності може значно впливати на те, як люди сприймають себе. Розуміння цього взаємозв'язку може допомогти краще розкрити потенціал для покращення самосприйняття та розвитку особистості. Важливо наголосити, що кожна людина унікальна, і вплив рівня агресивності може бути різним для кожного.

Самоідентифікація - це складний психологічний процес, який дозволяє нам визначити свою особисту ідентичність, відчувати себе унікальними і зрозуміти, як ми сприймаємо себе у контексті інших людей і суспільства. Рівень агресивності може впливати на самоідентифікацію і формування ідентичності.

Люди з високим рівнем агресивності можуть ідентифікувати себе як агресивних або конфліктних осіб. Вони можуть підкреслювати свою здатність вирішувати ситуації агресивним способом та реагувати на конфлікти.

Високий рівень агресивності може сприяти формуванню негативної ідентичності. Індивіди можуть відчувати себе як осіб, які не можуть контролювати свою агресію, що може викликати низьку самооцінку.

Деякі люди з високим рівнем агресивності можуть ідентифікувати себе як осіб, які можуть впливати на своє оточення. Вони можуть бачити себе як лідерів, які вміють приймати важливі рішення та вести інших.

Люди з низьким рівнем агресивності можуть ідентифікувати себе як спокійних, лагідних і миролюбних осіб. Вони можуть намагатися уникати конфліктів та прагнути до миру.

Низький рівень агресивності може сприяти формуванню позитивної ідентичності. Індивіди можуть бачити себе як осіб, які вміють покращувати стосунки з іншими та розв'язувати конфлікти мирним шляхом.

Деякі люди з низьким рівнем агресивності можуть ідентифікувати себе як спокійних та збалансованих осіб. Вони можуть підкреслювати свою здатність до спокійного та мирного спілкування з іншими.

Їхня самооцінка може базуватися на позитивних аспектах миру та спокою, які вони приносять у власне життя та життя інших.

Вплив рівня агресивності на самоідентифікацію - це складний процес, який може виявлятися різним чином в різних індивідах. Розуміння цього взаємозв'язку допомагає краще зрозуміти, як самоідентифікація формується і як можна покращити індивідуальний розвиток та стосунки з оточуючими.

Рівень агресивності може впливати на міжособистісні відносини. Індивіди з високим рівнем агресивності можуть мати складні стосунки з іншими людьми через свою конфліктну поведінку.

Люди з низьким рівнем агресивності можуть легше співпрацювати з іншими й мають більш гармонійні відносини.

Міжособистісні відносини є важливою складовою нашого соціального життя, і рівень агресивності може мати значущий вплив на те, як ми взаємодіємо з іншими людьми.

Індивіди з високим рівнем агресивності можуть мати складні, конфліктні стосунки з іншими людьми. Вони можуть легко відчувати подразники й реагувати на них агресивно, що призводить до конфліктів і суперечок.

Ці особи можуть важко виражати свої думки й почуття конструктивно, що ускладнює ефективну комунікацію з іншими. Їхня агресивна поведінка може спричиняти негативні реакції в інших, ускладнюючи взаєморозуміння.

Інші можуть відчувати відсутність довіри до осіб з високим рівнем агресивності через можливість негативних реакцій та конфліктів. Це може призвести до віддалених або пасивно-агресивних відносин.

Деякі індивіди з високим рівнем агресивності можуть виявляти ініціативу та впливати на інших у складних ситуаціях. Вони можуть бути ефективними лідерами та приймати рішення в умовах конфлікту.

Люди з низьким рівнем агресивності можуть легше співпрацювати з іншими та створювати сприятливі відносини. Вони можуть бути спокійними й терпимими у важких ситуаціях.

Ці особи можуть бути більш здатними до ефективної комунікації та виразного вираження своїх думок і почуттів. Вони можуть сприяти позитивному взаєморозумінню з іншими.

Вони можуть сприяти створенню спокійної та розслабленої атмосфери в міжособистісних відносинах. Їхня спокійна природа може сприяти вирішенню конфліктів мирним шляхом.

Інші можуть відчувати довіру та близькість до осіб з низьким рівнем агресивності, що сприяє побудові міцних та довготривалих відносин.

Рівень агресивності грає важливу роль у формуванні та підтримці міжособистісних відносин. Розуміння цього впливу може допомогти нам поліпшити якість наших взаємин з іншими людьми та зберегти гармонію в міжособистісних відносинах.

Рівень агресивності може впливати на формування «Я – концепції». Важливо враховувати цей аспект при вивченні і розвитку особистості. Розуміння

взаємозв'язку між агресивністю і «Я – концепцією» може допомогти людям зберегти психічне здоров'я і покращити якість своїх відносин з іншими.

Висновки до розділу 1

У даному розділі були проаналізовані різні наукові підходи до визначення поняття «Я - концепції» особистості. Зокрема, було розглянуто психоаналітичний, гуманістичний, когнітивний та соціальний підходи.

Психоаналітичний підхід базується на роботі Зигмунда Фрейда і вказує на те, що "Я - концепція" включає свідому і несвідому частину особистості. Вона формується в результаті боротьби між реальністю, власними бажаннями та соціальними нормами.

Гуманістичний підхід, представлений К. Роджерсом та А. Маслоу, розглядає «Я - концепцію» як внутрішню реалізацію себе та особистісний розвиток. Він акцентує на важливості самовираження і самореалізації в формуванні особистості.

Когнітивний підхід вказує на те, що «Я - концепція» включає систему вірусів та переконань, які визначають спосіб сприйняття світу і себе в ньому. Відомі теорії «Я - концепції» від Томаса і Кугера, Р.Кетела та інших дослідників.

Соціальний підхід вказує на вплив соціального середовища, культури і взаємодії з іншими людьми на формування «Я - концепції». Він підкреслює важливість ролі спільноти і соціального контексту у становленні особистості.

Розглянуті сутність та чинники прояву агресивності як психологічного феномену. З урахуванням різних теоретичних підходів та досліджень можна зробити наступні висновки:

Агресивність є складним явищем, яке містить різні види та прояви, від фізичної агресії до вербальної та психологічної. Вона може мати як негативний, так і позитивний вплив, залежно від контексту та мети.

Агресивність може бути обумовлена різними чинниками, такими як соціальні умови, психологічні особливості особистості та діяльність соціальних інститутів. Деякі дослідники виділяють позитивну та негативну агресію, відзначаючи різницю у цілях та наслідках.

Розуміння агресивності є важливим завданням для психології та суспільства в цілому. Воно допомагає виявити причини конфліктів, сприяє покращенню міжособистісних відносин та розвитку способів управління агресією.

Агресивність важливо розглядати як комплексний феномен, що об'єднує різні аспекти. Комбінування різних теоретичних підходів і досліджень дозволяє отримати більш повне уявлення про це явище та розробити ефективніші стратегії управління агресивністю.

Враховуючи ці висновки, можна сказати, що агресивність є складним та багатогранним явищем, і розуміння її сутності та чинників прояву важливо для розвитку психології та покращення якості міжособистісних відносин у суспільстві.

У даному розділі було проведено детальний аналіз впливу рівня агресивності на формування «Я – концепції» особистості, а також на самосприйняття, самоідентифікацію та міжособистісні відносини. На основі розглянутих теоретичних підходів та досліджень можна зробити наступні висновки:

Індивіди з високим рівнем агресивності можуть відчувати себе менш цінними або негативно сприймати власні властивості. Це може призводити до низької самооцінки та низької самоповаги.

Рівень агресивності може впливати на спосіб, яким індивіди сприймають себе. Особи з високим рівнем агресивності можуть сприймати себе як агресивних або зловмисних, що може призвести до внутрішньої напруги та конфліктів з іншими людьми. З іншого боку, люди з низьким рівнем агресивності можуть сприймати себе як спокійних і лагідних, що полегшує їхні стосунки з іншими.

Самоідентифікація, тобто процес визначення того, хто ми є, також може бути впливовою сферою для рівня агресивності. Особи з високим рівнем агресивності можуть ідентифікувати себе як агресивних або конфліктних осіб, в той час, як особи з низьким рівнем агресивності можуть ідентифікувати себе як спокійних і миролюбних.

Рівень агресивності суттєво впливає на міжособистісні відносини. Особи з високим рівнем агресивності можуть мати складні стосунки з іншими через свою конфліктну поведінку, що призводить до конфліктів та негативних взаємин. На відміну від цього, люди з низьким рівнем агресивності можуть легше співпрацювати з іншими й створювати більш гармонійні відносини.

Варто зауважити, що в деяких випадках високий рівень агресивності може виявитися корисним, наприклад, в спортивній або лідерській діяльності, де важлива впевненість та рішучість.

Загалом, рівень агресивності грає важливу роль у формуванні «Я – концепції» особистості та впливає на багато аспектів життя і міжособистісних відносин. Розуміння цього впливу може допомогти нам краще розуміти себе та інших і покращити якість наших взаємин з оточуючими нас людьми.

РОЗДІЛ 2.

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ «Я - КОНЦЕПЦІЙ» ОСОБИСТОСТІ З РІЗНИМ РІВНЕМ АГРЕСИВНОСТІ

2.1. Організація та етапи дослідження особливостей «Я-концепції» особистості з різним рівнем агресивності

Дослідження особливостей «Я – концепції» особистості з різним рівнем агресивності має важливе значення в сучасній психології з наступних причин.

Рівень агресивності та концепція себе можуть впливати на взаємодію людей у суспільстві та на їхні стосунки.

Розуміння того, як агресивність впливає на сприйняття себе, може допомогти у кращому розумінні психологічних механізмів, що лежать в основі цих явищ.

Метою дослідження є виявлення взаємозв'язку між рівнем агресивності та концепцією себе у людей.

Завдання дослідження:

Виміряти рівень агресивності учасників дослідження.

Оцінити концепцію себе учасників.

Встановити взаємозв'язок між рівнем агресивності та концепцією себе.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що індивіди, схильні до конфліктних взаємодій з переважанням стратегії активного протистояння, частіше демонструють фізичні та соціально-рольові аспекти у своїй «Я – концепції». Одночасно, у осіб із вираженою тенденцією до косвенної конфліктності або агресивності також спостерігається превалювання фізичних та соціально-рольових компонентів у структурі самосприйняття.

Об'єктом дослідження є особистість людини з усіма її психологічними характеристиками, зокрема, концепція себе.

Предметом дослідження є взаємозв'язок між рівнем агресивності та концепцією себе.

Методи дослідження:

спостереження; бесіда;

психодіагностичні методики:

Методика «Хто Я» (М. Кун, Т. Макпартленд);

Опитувальник «Агресивність» (А. Басса-Даркі);

«Типи поведінки в конфлікті» (К. Томас)

Опитувальник Р. Кеттелла 16-ФО-187-А (16-факторний).

Для дослідження взаємозв'язку між «Я – концепцією» та агресивністю у різновікових респондентів були обрані специфічні методики, які відповідають цілям дослідження та дозволяють комплексно оцінити обрані характеристики особистості та поведінки. Розглянемо детальніше кожен з методик та їхнє значення для нашої теми:

Методика «Хто Я» (М. Кун, Т. Макпартленд).

Ця методика спрямована на вивчення самоідентифікації та «Я – концепції» індивіда. Вона дозволяє респондентам вільно описувати себе через відповіді на питання «Хто я?». Такий підхід забезпечує глибоке розуміння внутрішнього сприйняття особистості та її ключових характеристик.

Ідентифікація різних аспектів «Я – концепції» є критичною для розуміння того, як самоперцепція впливає на поведінкові реакції, включаючи агресію.

Опитувальник «Агресивність» (А. Басса-Даркі).

Розроблений для оцінки різних аспектів агресивної поведінки, опитувальник дозволяє диференціювати фізичну, вербальну, пряму та непряму агресію.

Агресивність як важлива складова поведінкової реакції може бути зумовлена різними факторами «Я – концепції». Цей інструмент допомагає оцінити, як самоідентифікація впливає на агресивні вияви.

«Типи поведінки в конфлікті» (К. Томас).

Методика К. Томаса спрямована на ідентифікацію підходів індивіда до вирішення конфліктів, включаючи такі стратегії, як співпраця, адаптація, уникнення, конкуренція та компроміс.

Підходи до вирішення конфліктів тісно пов'язані з «Я – концепцією» та можуть відображати потенційну схильність до агресивних або асертивних форм поведінки.

Опитувальник Р. Кеттелла 16-ФО-187-А (16-факторний).

Кеттелл розробив цей інструмент для оцінки широкого спектра особистісних рис, які включають фактори, такі як екстраверсія, невротизм, відкритість до досвіду тощо.

Розуміння ключових особистісних характеристик дозволяє краще зрозуміти, як структура «Я – концепції» впливає на поведінкові тенденції, включаючи агресію.

Комбінація цих методик дозволяє комплексно підійти до вивчення взаємозв'язку між «Я – концепцією» та агресивною поведінкою, охоплюючи різні аспекти самосприйняття, поведінкові реакції та особистісні риси. Це забезпечує глибоке та багатогранне розуміння досліджуваного феномену.

Результати цього дослідження можуть бути корисними для фахівців, які працюють у сфері вирішення соціальних конфліктів, включаючи педагогів, менеджерів та інших спеціалістів соціально-економічного профілю. Вони сприятимуть оптимізації та розвитку конструктивних форм поведінки в різноманітних соціальних контекстах.

У емпіричну частину дослідження було залучено 42 осіб віком від 20 до 42 років, серед яких 20 чоловіки та 22 жінки. Учасники дослідження були професіоналами, чия діяльність пов'язана з інтенсивною взаємодією з людьми, але які не займають керівні посади.

Тест «20 тверджень «Хто Я?» був розроблений М. Куном і Т. Мак-Партлендом 1954 року і призначений для аналізу самосприйняття людини. Цей метод пропонує випробовуваним виконати завдання, що ґрунтується на

нестандартному самоописі, який далі аналізується через контент-аналіз для ідентифікації різних аспектів особистості.

Процедура аналізу тесту передбачає якісно-кількісне дослідження текстових даних, спрямоване на виявлення певних фактів і тенденцій, які відображаються у відповідях учасників. Напочатку процесу аналізу визначаються ключові категорії, які відповідають цілям дослідження і слугують основою для подальшого вивчення тексту, подібно до запитань в анкеті, вказуючи на необхідні аспекти для виявлення.

Далі здійснюється вибір одиниці аналізу (можуть бути використані окремі слова, фрази або цілі речення), а також визначається одиниця виміру, яка найчастіше виражається через частоту появи тих чи інших елементів у тексті відповідей.

Аналітична робота експертної групи виявила сім основних категорій тверджень «Хто Я?», включно з:

- Фізичні особливості,
- Соціальні атрибути,
- Особистісні (рефлексивні) якості,
- Екзистенціальні особливості.

Такий підхід дає змогу глибоко зануритися у вивчення самоідентифікації особистості, виявляючи різноманітні шари самосвідомості та способи їхнього прояву через словесні відповіді.

Опитувальник Кеннета Томаса з ідентифікації стратегій поведінки в ситуаціях конфлікту є одним із найвпізнаваніших інструментів для аналізу реакцій особистості при зіткненні інтересів. К. Томас, у співпраці з Ральфом Кілманном, розробив модель, яка припускає, що конфлікти необхідно не уникати або розв'язувати в будь-який спосіб, а ефективно управляти ними. Основа їхньої моделі полягає у двох ключових аспектах поведінки: врахуванні інтересів інших учасників конфлікту та захисті власних цілей.

Методика Томаса, адаптована Н.В. Гришиною, застосовується для виявлення поведінкових стратегій людей у процесі конфлікту інтересів, наголошувати на двох основних напрямках: кооперації, спрямованій на врахування інтересів інших, та напористості, сфокусованій на захисті власних цілей.

У рамках цієї моделі виокремлено п'ять основних стратегій регулювання конфліктів, що відповідають комбінаціям вимірів кооперації та напористості:

Змагання (конкуренція): активне прагнення до реалізації власних інтересів, навіть якщо це суперечить інтересам іншої сторони.

Пристосування: відмова від власних цілей на користь задоволення потреб іншого.

Компроміс: пошук спільного рішення через взаємні поступки для розв'язання суперечності.

Уникнення: відсутність спроб до співпраці та досягнення власних цілей.

Співпраця: робота над знаходженням рішення, що повністю відповідає інтересам усіх сторін конфлікту.

Таким чином, опитувальник Томаса пропонує комплексний підхід до розуміння та управління конфліктами, даючи змогу визначити найефективніші стратегії поведінки для досягнення гармонії та злагоди в міжособистісних взаємодіях.

Опитувальник, розроблений А. Бассом і А. Даркі 1957 року, відомий як Інвентар Басса-Даркі, призначено для оцінювання агресивних і ворожих реакцій в індивідів. Агресивність визначається як риса особистості, що виражається у схильності до деструктивних дій, переважно в контексті взаємодії суб'єкта та об'єкта. Ворожість же описує стан, коли розвиваються негативні емоції та критичні судження щодо людей чи подій.

А. Басс і А. Даркі у своєму опитувальнику сфокусувалися на розрізненні проявів агресії та ворожості, виділивши такі типи поведінкових реакцій:

Фізична агресія: застосування фізичної сили щодо інших людей.

Непряма агресія: непрямі дії, націлені на шкоду іншим, або ненаправлені агресивні акти.

Роздратування: схильність до негативних емоцій за мінімальних подразників, що виявляється у запальності та грубості.

Негативізм: опозиційна поведінка, від пасивного опору до активної боротьби з усталеними нормами і правилами.

Образа: відчуття заздрості та ненависті до інших за реальні та уявні вчинки.

Підозрілість: діапазон від загальної недовіри й обережності до переконання у шкідливих намірах інших.

Вербальна агресія: вираження негативних емоцій, як у формі (крик, вереск), так і в змісті слів (образи, погрози).

Почуття провини: переживання провини та докорів сумління, що супроводжується переконанням у власній неправоті та поганих вчинках.

Використання цієї методики дає змогу глибоко проаналізувати агресивність як особистісну характеристику та агресію як поведінковий акт, розглядаючи їх крізь призму мотиваційно-потребностної структури особистості.

Опитувальник Р. Кеттелла 16-ФО-187-А (16-факторний).

Методика спрямована на вимірювання 16 факторів особистості на основі рис, розгляньмо її походження та основні ідеї. Цей підхід вивчення особистості відрізняється від типологічного підходу, оскільки розглядає особистість як комбінацію різних рис, а не окремих типів.

Початок теорії рис був закладений у дослідженнях Г. Олпорта, який аналізував словник із 18 тисяч слів-понять, пов'язаних з описом особистості. Шляхом виділення найбільш узагальнених понять було отримано 4,5 тисячі назв особистісних якостей. Р. Кеттелл продовжив цей процес, скоротивши перелік до 171 якості. Далі, за допомогою експертів та аналізу даних інших дослідників, він виділив 46 біполярних (антонімічних) пар, наприклад: веселий – сумний, балакучий – мовчазний і так далі.

Важливо відзначити, що спочатку для характеристики особистості Р. Кеттелл використовував поняття, які описували реальну поведінку людини в повсякденному житті (так звані L-дані, від «life record data»). Спеціально підготовлені експерти оцінювали наявність виділених у ході семантичного аналізу рис у обстежуваних. Проте при зборі даних статистичного аналізу виникли труднощі в організації експерименту, оскільки було важко забезпечити масові виміри за допомогою одних і тих самих експертів. Тому Р. Кеттелл перейшов до використання Q-даних (від «questionnaire data»), які отримуються через опитувальники та інші методи самооцінки.

В результаті цих досліджень було виділено різні фактори особистості, які відображають різні аспекти характеру і поведінки людини. Ці фактори позначені літерними індексами, що допомагають в їх класифікації та розумінні.

Реймонд Кеттелл здійснив значний внесок у вивчення особистості, введенням математичної процедури факторного аналізу у дослідження особистості. В процесі аналізу 46 різних рис було зведено до близько 20 факторів особистості першого порядку, але найбільш відомою та використовуваною є 16-факторна модель особистості.

Ця модель стала основою для створення інструменту для дослідження особистості, відомого як «Опитувальник Р. Кеттелла 16-ФО-187-А». Перше видання цього опитувальника було опубліковане Р. Кеттеллом у 1950 році, і воно стало підґрунтям для подальших досліджень та розвитку методики. Останнє перероблене видання було випущене у 1970 році спільно з іншими авторами.

Опитувальник існує в кількох паралельних формах для дослідження різних вікових категорій із різною кількістю запитань. Форма А (16-ФО-187-А) містить 187 запитань і призначена для обстеження дорослих, які мають освіту не нижче 8-9 класу. Існують також скорочені варіанти опитувальника для дорослих (форми С і D) та опитувальника для підлітків та юнаків (форми Е і F).

Опитувальник Р. Кеттелла 16-ФО-187-А став важливим інструментом для дослідження особистості та її рис у психології та соціології, допомагаючи розкрити складні аспекти людської психіки та характеру.

Опитувальник Р. Кеттелла 16-ФО-187-А складається із трьох «буферних» запитань та по 20-26 запитань для кожного з вимірюваних факторів особистості. Інструкція для обстежуваних містить можливі відповіді на запитання: «так», «ні», «не знаю», і рекомендується обстежуваним уникати відповіді «не знаю» якомога більше.

Після заповнення опитувальника, сирі бали підраховуються за допомогою таблиці стандартизації й перетворюються в стандартні бали (стени) на десятибальній шкалі. Мінімальне значення стенів дорівнює 0, максимальне - 10, а середнє - 5,5 стенів. Ця шкала відображає нормальний розподіл сиріх оцінок у популяції, де стени 5 і 6 охоплюють більшість населення, а максимальні значення відповідають відхиленням від середнього.

Кожен фактор має двополюсну структуру, де високі («+») і низькі («-») оцінки характеризують певні особистісні риси обстежуваного. Важливо розуміти, що «позитивні» і «негативні» полюси шкали відображають лише кількісну оцінку і не несуть моральної або патопсихологічної оцінки. Вони вказують на психологічні тенденції особистості, а не на її моральний характер.

Таким чином, опитувальник Р. Кеттелла 16-ФО-187-А є інструментом для вимірювання різних аспектів особистості та відображає психологічні риси обстежуваних на числовій шкалі для подальшого аналізу і дослідження.

Обробка результатів опитування містить декілька кроків. Перший крок полягає в підрахунку первинних балів, які набрав респондент за кожним з 16 факторів особистості. Кожна відповідь може отримати оцінку 2, 1 або 0 балів, за відповідності до ключа.

Оцінка 2 бали надається за відповіді, які точно збігаються із «ключем» до питань.

Оцінка 1 бал надається за відповіді типу «не знаю», «не впевнений», «щось середнє» і т.д.

Оцінка 0 балів присвоюється відповідям, які не збігаються із «ключем».

Фактор В (інтелект) має особливість, де оцінки можуть бути лише 1 або 0 балів, оскільки цей фактор передбачає правильні або неправильні відповіді на запитання, схожі на задачі.

Після підрахунку первинних оцінок респондента, вони переводяться в стандартні бали за допомогою таблиці стандартизації. Таблиця містить верхній та нижній рядки зі стандартними балами від 1 до 10, а середні рядки (№1-16) відображають первинні оцінки респондентів.

Отже, ця обробка результатів дозволяє отримати стандартизовані оцінки особистості для подальшого аналізу та порівняння.

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей «Я – концепції» особистості з різним рівнем агресивності

Для досягнення мети першого дослідницького завдання було здійснено порівняльний аналіз елементів «Я – концепції» між групами людей, які різняться за рівнем конфліктності особистості — одна група демонструвала високий рівень конфліктності (протиборство), тоді як інша — низький. Деталі та висновки порівняльного аналізу ілюстровано на діаграмі (рис. 2.1) і в таблиці 2.1

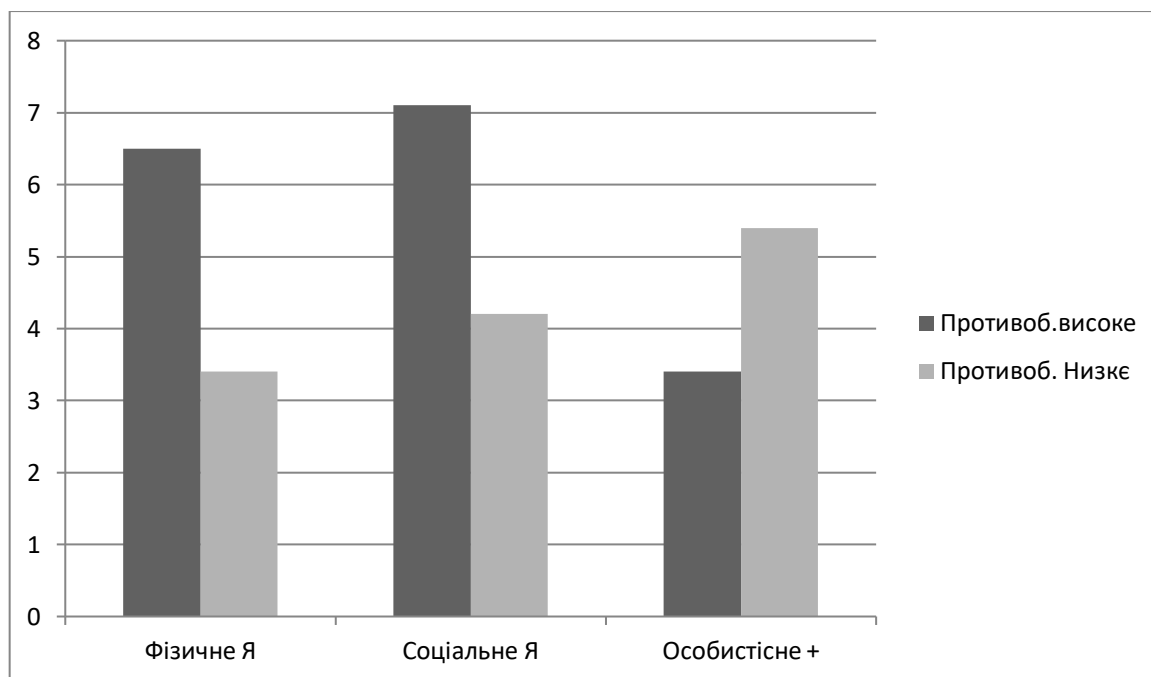


Рис. 2.1. Діаграма компонентів Я - концепції у груп із різним рівнем протиборства

Таблиця 2.1 Результати статистичного порівняння компонентів «Я – концепції» між групами з різними рівнями протиборства були отримані з використанням U-критерію Манна-Уїтні.

Психодіагностична шкала	Середнє значення Противоб високе	Середнє значення Противоб низка	U	Рівень значущості, p
Фізичне Я	6,5	3,4	38	$p < 0,05$
Соціальне Я	7,1	4,2	34	$p < 0,05$
Особистісне +	3,4	5,4	41	$p < 0,05$

Виходячи з даних, представлених на рис. 2.1 і в таблиці 2.1, спостерігається, що в осіб із високим рівнем протиборства значно частіше проявляються фізичні та соціально-рольові елементи «Я – концепції». Водночас особистісно-позитивні аспекти «Я – концепції» трапляються в них значно рідше.

Крім того, було виконано аналіз відмінностей у компонентах «Я – концепції» між групами з різними рівнями співпраці. Відображення цього аналізу можна побачити на діаграмі (рис. 2.2) і в таблиці 2.2

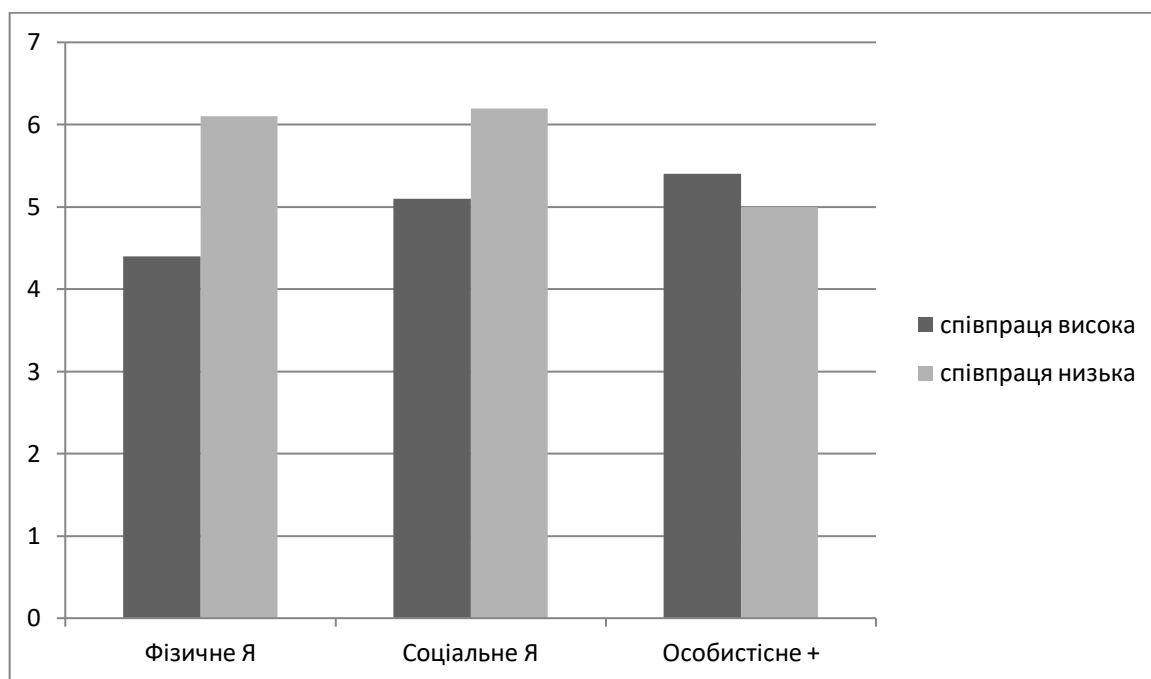


Рис. 2.2. Діаграма компонентів Я - концепції між групами з різними рівнями співпраці.

Таблиця 2.2 Результати статистичного порівняння компонентів «Я – концепції» між групами з різними рівнями співпраці були отримані з використанням U-критерію Манна-Уїтні.

Психодіагностична шкала	Середнє значення співпраця висока	Середнє значення співпраця низька	U	Рівень значущості, p
Фізичне Я	4,4	6,1	32	p < 0,05
Соціальне Я	5,1	6,2	35	p < 0,05
Особистісне +	5,4	5,0	67	p > 0,05

На підставі інформації, наведеної в таблиці 2.2, можна побачити, що в групі людей із підвищеним рівнем співпраці значно рідше спостерігаються фізичні та соціально-рольові аспекти «Я – концепції».

У рамках нашого дослідження ми здійснили порівняння елементів «Я – концепції» між групами, що відрізняються за ступенем прояву непрямой агресії. Дані, отримані під час аналізу, демонструються на рис 2.3) і в таблиці 2.3.

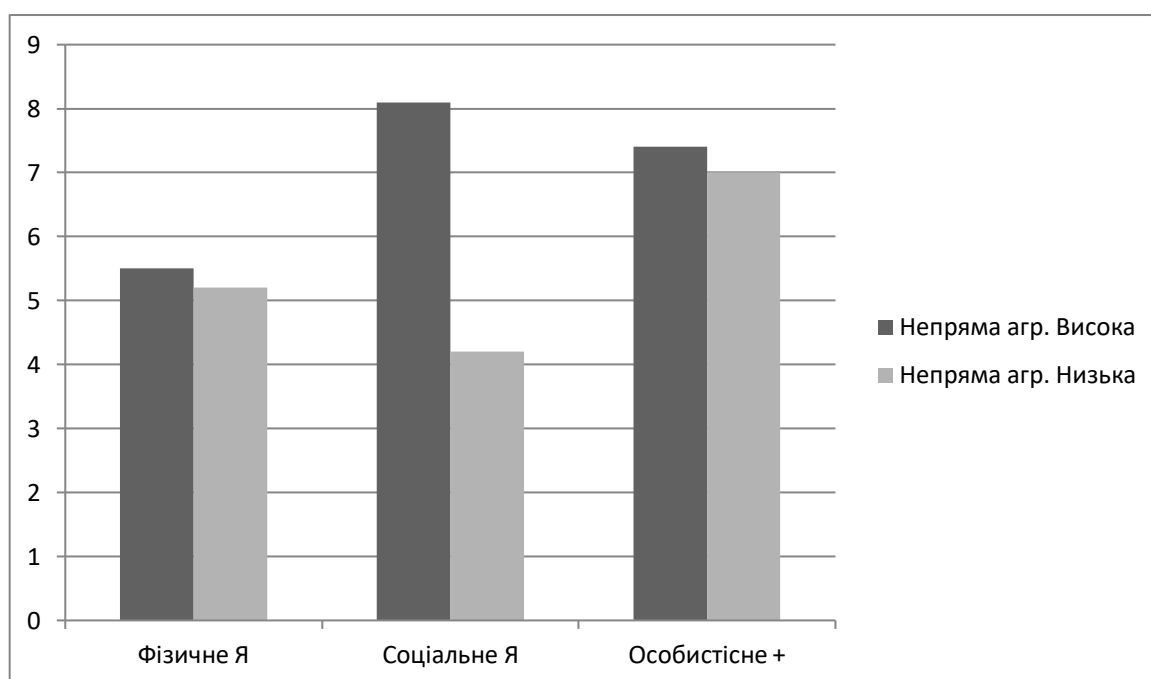


Рис. 2.3. Діаграма компонентів Я - концепції між групами з різним ступенем непрямой агресії

Таблиця 2.3 Результати аналізу відмінностей у структурі «Я – концепції» між групами з різним ступенем непрямой агресії, виконаного із застосуванням U-критерію Манна-Уїтні,

Психодіагностична шкала	Середнє значення Непряма агр. висока	Середнє значення Непряма агр низька	U	Рівень значущості, p
Фізичне Я	5,5	5,2	68	p > 0,05

Соціальне Я	8,1	4,2	31	$p < 0,05$
Особистісне +	7,4	7,0	61	$p > 0,05$

На підставі даних, представлених у таблиці 2.3, спостерігається, що в індивідів із підвищеною непрямою агресивністю значно частіше проявляються соціально-рольові елементи «Я – концепції».

Методика «16-факторний опитувальник Кеттела» в такому випадку була використана у формі, яка включає 4 фактори другого порядку. Кожен з цих блоків факторів першого порядку групує в собі певні характеристики особистості:

Комунікативний блок: Він включає фактори А, Н, F, E, Q2, G, N, і відображає комунікативні здібності та спроможність до спілкування.

Інтелектуальний блок: Складається з факторів У, Q1, E, M, і відображає рівень інтелекту та когнітивні здібності.

Емоційний блок: Цей блок містить фактори С, I, O, Q4, Q3, F, G, L, і характеризує емоційну стійкість та емоційний стан особистості.

Самооцінка: Фактор MD відображає самооцінку особистості. (рис 2.4)

76% опитаних виявили високий рівень товарищескості в групі. Це свідчить про розвинені риси, такі як товарищескість, відкритість, природність, добродушність, безтурботність, готовність до співдружності, уважність до людей, м'якосердість і довірливість.

Середній рівень прояву даних рис виявився у 14% респондентів.

У 10% діагностовано низький рівень товарищескості, що свідчить про вираженість таких рис, як відокремленість, критичність, нетоварищескість, замкнутість, байдужість і відчуженість.

За факторами, що утворюють інтелектуальний блок, було отримано наступні результати:

57% респондентів виявили високий рівень інтелектуальних здібностей. Це свідчить про їхню зібраність, кмітливість, абстрактне мислення, високі загальні

розумові здібності, проникливість, інтелектуальну пристосованість, творчий потенціал, інтелектуальну вільнодумність і багату уяву.

31% респондентів мають середній рівень інтелектуальних здібностей.

У 12% респондентів виявлено низький рівень інтелектуальних здібностей. Це свідчить про усталеність, консервативність поглядів, сумнів до нових ідей та інтелектуальну обмеженість.

За факторами, які утворюють емоційний блок, було отримано наступні результати:

У 53% респондентів виявлено високий рівень емоційної стійкості та сили, а також такі риси, як витриманість, емоційна зрілість, життєрадісність, терпимість до інших, інтерес до соціальних контактів і вираженість в спілкуванні.

32% мають середній рівень емоційної стійкості.

У 15% опитаних виявлено низький рівень емоційної стійкості, що може свідчити про схильність до емоційних реакцій та меншу здатність до вираження емоцій.

Отримані дані розкривають різницю в емоційній стійкості та виразності серед респондентів.

За факторами, які утворюють показник розвитку самосвідомості в структурі особистості, 71% опитувальні мають високий показник за даною шкалою, середній 18%, низький 11%

Це може вказувати на декілька гіпотез:

Випробувані свідомо маніпулювали тестовими результатами, можливо, спрямовуючи їх, щоб відображати більш високий рівень самосвідомості.

Опитувані можуть дуже турбуватися про те, як вони виглядають в очах оточуючих і можуть бути схильні до перебільшення своєї самосвідомості.

Ці гіпотези вказують на можливу неоднозначність результатів та можливу впливовість інших факторів на відповіді опитуваних.

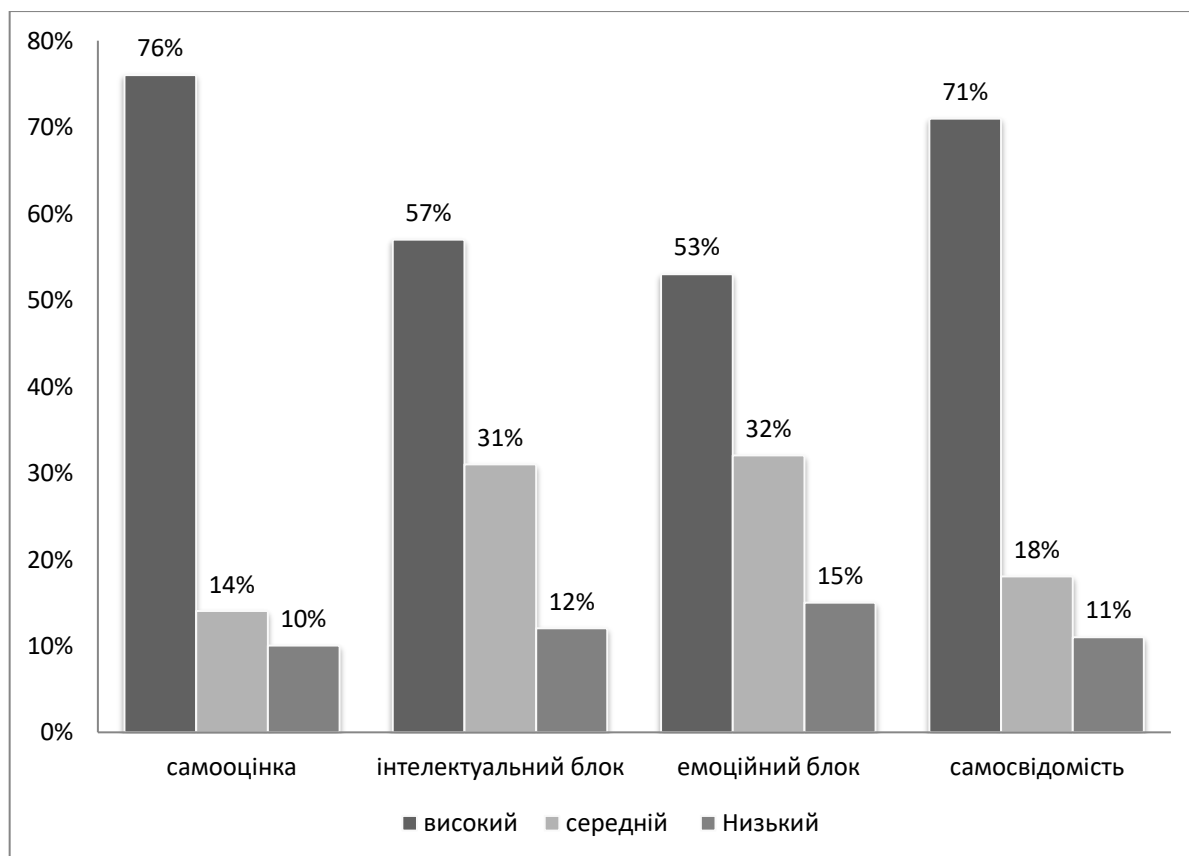


Рис. 2.4. Відсотковий розподіл військовослужбовців по рівнях

Отримані емпіричні дані за допомогою методики «16 - факторний опитувальник Кеттела» на рис. 2.4 вказують на те, що респонденти з низьким рівнем комунікативних, інтелектуальних та емоційних навичок мають певні спільні риси:

Відокремленість та низька контактність: це може свідчити про їхню схильність до ізоляції від інших і відмову від активного спілкування.

Задовільна емоційна та нервово-психічна стійкість: це може вказувати на те, що ці респонденти і мають певну емоційну стійкість, але вона не є настільки високою, щоб відзначити їх як особистості з високою емоційною стійкістю.

Емоційна нестриманість та обережність: ці риси можуть вказувати на те, що вони схильні до емоційних вибухів та обережні у вираженні своїх почуттів.

Соціальна пасивність та делікатність: це може означати, що вони неактивні у соціальних відносинах та схильні до обережного та делікатного спілкування з іншими.

Песимістичність у сприйнятті дійсності та схильність до легкої втрати рівноваги: ці риси можуть свідчити про їхнє складне сприйняття світу і швидку реакцію на стресові ситуації.

Хитрість: ця риса може вказувати на їхню схильність до використання хитрощів та маніпуляцій у спілкуванні.

Ці спільні риси вказують на певну специфіку особистостей з низьким рівнем комунікативних, інтелектуальних та емоційних навичок, які можуть впливати на їхню поведінку та взаємодію з іншими.

Висновки до розділу 2

Зі збільшенням прямого протистояння в міжособистісних конфліктах, значущість фізичних і соціально-рольових аспектів «Я – концепції» зростає.

Водночас для індивідів зі схильністю до співпраці характерна зворотна тенденція: підвищена співпраця в конфліктних ситуаціях супроводжується зниженням значущості фізичних і соціально-рольових елементів «Я – концепції».

Ці спостереження узгоджуються з твердженнями багатьох зарубіжних психологів (зокрема З. Фрейда, Е. Еріксона, Е. Берна та інших), які вказують на те, що соціальна ідентичність може чинити як позитивний, так і негативний вплив на соціальну поведінку людини.

Крім того, зі зростанням рівня непрямой конфліктності (агресивності), збільшується значущість суто соціально-рольових аспектів у «Я – концепції», посилюється прояв соціальної ідентичності, що підтримує вищезазначену ідею. Проте значущий зв'язок між частотою фізичних атрибутів і непрямую агресивністю не було знайдено.

Таким чином, можна констатувати повне підтвердження першої гіпотези та часткове підтвердження другої.

РОЗДІЛ 3.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД З РОЗВИТКУ «Я - КОНЦЕПЦІЙ» ОСОБИСТОСТІ З РІЗНИМ РІВНЕМ АГРЕСИВНОСТІ

3.1. Програма розвитку «Я – концепції» особистості з різним рівнем агресивності

Розробка програми розвитку «Я – концепції» особистості з різним рівнем агресивності є значущою з кількох причин:

«Я – концепція» впливає на самопочуття та психологічне благополуччя людини. Позитивна «Я – концепція» сприяє високій самооцінці, впевненості у собі та оптимістичному погляду на життя. У контексті агресивності, здатність розуміти та регулювати власні емоції може значно знизити рівень деструктивної поведінки, спрямованої на інших.

Агресивна поведінка значно впливає на якість соціальних взаємодій і може призводити до конфліктів, ізоляції та втрати важливих соціальних зв'язків. Розвиток «Я – концепції» допомагає особистості краще розуміти власні дії та їх вплив на інших, сприяючи формуванню більш здорових та позитивних міжособистісних відносин.

У професійному контексті агресивність може бути перешкодою для ефективної командної роботи та досягнення спільних цілей. Програма, спрямована на розвиток «Я – концепції», може допомогти особистостям краще адаптуватися до вимог робочого місця, знизити рівень професійного стресу та підвищити продуктивність.

Здатність усвідомлювати, розуміти та управляти власними емоціями є ключовою складовою емоційного інтелекту. Розвиток «Я-концепції» сприяє підвищенню емоційного інтелекту, що, своєю чергою, може знизити рівень агресивності та покращити здатність до емпатії.

Розуміння та розвиток «Я – концепції» може допомогти ідентифікувати та змінити патерни деструктивної поведінки, знижуючи ризик виникнення

агресивних вчинків. Це особливо важливо для осіб з високим рівнем агресивності, оскільки воно дозволяє розробити стратегії саморегуляції та конструктивного вирішення конфліктів.

Враховуючи вищезазначене, програма розвитку «Я – концепції» особистості з різним рівнем агресивності може стати важливим інструментом для покращення якості життя індивідів, сприяючи їх особистісному зростанню, соціальній адаптації та емоційному благополуччю.

Програма Розвитку «Я – концепції» особистості з різним рівнем агресивності.

Мета програми: Розвиток позитивної «Я – концепції» в осіб з різним рівнем агресивності для підвищення самооцінки, вдосконалення навичок соціальної взаємодії, зниження рівня агресивності та формування конструктивних способів реагування на конфліктні ситуації.

Тривалість програми:

12 тижнів, з двома 90-хвилинними заняттями на тиждень.

Основні компоненти програми:

Тиждень 1-2: Вступ і Самоусвідомлення

Мета етапу: Започаткувати процес розвитку «Я – концепції», зосередившись на збільшенні самоусвідомленості учасників.

Представлення програми та її цілей

1.Вступне засідання. Організаційна зустріч, під час якої учасникам представляють структуру та загальну мету програми. Обговорення очікувань учасників та встановлення правил конфіденційності.

2.Ознайомлення з концепцією. Введення в теорію «Я – концепції», її значення для особистісного розвитку та впливу на поведінку.

3.Робота з визначенням «Я – концепції» та її складових

Детальний огляд складових «Я – концепції», включаючи самооцінку, самоповагу та самоідентичність. Демонстрація, як ці аспекти впливають на повсякденне життя і прийняття рішень.

Дискусії в малих групах з метою розуміння власної «Я – концепції» та обміну думками з іншими.

Вправи на самоусвідомлення.

Денник самоспостереження. Учасники ведуть денник, в якому щоденно фіксують свої думки, емоції та поведінку, а також ситуації, які викликали ці реакції.

Вправа «Дзеркало». Учасники працюють парами, де один розповідає іншому про свої позитивні якості, які бачить у собі. Це допомагає зміцнити самоповагу та виявити невидимі раніше сторони особистості.

Аналіз ситуацій. Учасники аналізують реальні життєві ситуації, в яких їхня «Я – концепція» мала вирішальне значення, обговорюючи, як вона вплинула на їхні реакції та рішення.

Медитація та майндфулнес. Щоденні вправи на зосередження уваги та усвідомленість для кращого розуміння власних думок та емоцій.

Рефлексія та обговорення. Заключна частина кожного заняття присвячена обговоренню вражень від вправ, поділу власних спостережень та отриманих уроків.

Тиждень 3-4: Розуміння агресивності

Основна мета: Глибше зрозуміти агресивність як психологічний феномен, визначити особистісні тригери, які провокують агресивну поведінку, і опанувати техніки для ефективного управління цими реакціями.

Обговорення різних форм агресивності та їх впливу на міжособистісні відносини

Лекція з обговоренням. Провести детальний огляд видів агресії (пряма, косвенна, фізична, вербальна), розглянути їх прояви та наслідки для взаємин з іншими людьми. Особлива увага приділяється впливу агресивної поведінки на довіру та взаєморозуміння в особистих та професійних відносинах.

Перегляд і обговорення відеоматеріалів із прикладами різних форм агресивної поведінки та їх впливу на міжособистісні відносини.

Вправи на ідентифікацію особистих тригерів агресії.

Розробка і заповнення анкети для визначення ситуацій, які найчастіше провокують агресивну поведінку. Подальший аналіз отриманих даних з метою виявлення індивідуальних «тригерів».

Учасники діляться на групи для обговорення своїх «тригерів» та досліджують, як різні фактори можуть викликати агресивні реакції.

Техніки самоконтролю та регуляції агресивних імпульсів.

Навчання методам саморегуляції. Представлення і практичні вправи на вивчення та застосування методів самоконтролю, таких як дихальні техніки, релаксація, майндфулнес, які можуть допомогти знижувати напруженість та агресію в критичних ситуаціях.

Рольові ігри. Моделювання ситуацій, що викликають агресію, з метою відпрацювання навичок самоконтролю в безпечному середовищі. Учасники відпрацьовують стратегії відволікання уваги, переадресації агресивних імпульсів та вираження емоцій конструктивним чином.

Тренінг усвідомленості. Заняття зосереджені на розвитку усвідомленості власних емоційних станів і реакцій, навчання учасників розпізнавати попередні ознаки зростаючої агресії та своєчасно реагувати на них.

Цей етап програми спрямований на підвищення рівня самоусвідомлення та розвиток навичок саморегуляції, які є ключовими для зниження агресивної поведінки та формування більш гармонійних міжособистісних відносин.

Тиждень 5-6: Побудова позитивної самооцінки.

Мета етапу: Фокус на розвитку позитивної самооцінки та самоповаги, роботі з негативними установками та внутрішнім критиком, а також застосуванні технік афірмації та візуалізації для формування стійкого позитивного образу «Я».

Вправи на підвищення самооцінки та самоповаги

«Дерево сили». Учасники створюють візуалізацію «дерева сили», де коріння символізують основи їхньої самоповаги, стовбур - їхню міцність і

стійкість, а листя та плоди - конкретні досягнення та якості, які вони цінують у собі.

«Компліменти в кишені». Кожен учасник пише на маленьких листочках паперу компліменти або позитивні афірмації на свою адресу, які потім зберігають у кишені і читають, коли їм потрібен підйом настрою або впевненість.

Робота з внутрішнім критиком і переформатування негативних думок.

«Діалог з критиком». Учасники ведуть уявний діалог зі своїм внутрішнім критиком, ставлячи запитання та відповідаючи на них з позиції самопідтримки та розуміння.

Техніка «Стоп – думка». Навчання техніці переривання негативного потоку думок словом "стоп" або будь-яким іншим сигналом, що допомагає усвідомити та переосмислити негативні автоматичні думки.

Техніки афірмації та візуалізації для підтримки позитивного образу «Я».

Афірмації. Розробка індивідуальних афірмацій, що відображають особистісні цілі, позитивні якості та бажання зміцнення самооцінки. Щоденне повторення афірмацій вранці та ввечері.

Візуалізація успіху. Проведення групових медитацій з візуалізацією, де учасники уявляють себе досягаючими особистісних цілей, відчуючи себе впевнено та позитивно оцінюючи свої досягнення.

Цей етап програми допомагає учасникам розвинути більш глибоке розуміння власної цінності, вдосконалити навички самопідтримки та виховати позитивне ставлення до себе, що є ключовим для зміцнення «Я-концепції» та загального психологічного благополуччя.

Тиждень 7-8: Розвиток емпатії та соціальних навичок.

Мета етапу: Поглиблення здатності до емпатії та розуміння емоцій інших, вдосконалення комунікативних навичок через активне слухання та невербальне спілкування, а також розвиток навичок конструктивної взаємодії в різних соціальних контекстах.

Вправи на розвиток емпатії та розуміння емоцій інших.

«Емоційний диктант»: Учасники чергуються в ролях «викладача» та «учня»» намагається вгадати ці емоції та їх інтенсивність.

«Історії з життя»: Учасники діляться особистими історіями, що викликали у них сильні емоції. Решта групи висловлює свої враження та емпатію до розповідача, намагаючись зрозуміти його переживання.

Тренінги з навичок активного слухання та невербальної комунікації.

«Дзеркальне слухання»: Пари учасників практикують активне слухання, де один говорить про свої переживання, а інший відтворює почуте своїми словами, показуючи розуміння та емпатію.

Аналіз невербальних сигналів: Групова вправа, в ході якої аналізуються відеоматеріали або реальні ситуації з акцентом на невербальні сигнали, що вказують на емоційний стан людини.

Ролеві ігри для вдосконалення вмінь конструктивної взаємодії

«Конфліктна лабораторія»: Учасники моделюють конфліктні ситуації, в яких вони намагаються застосувати навички емпатії, активного слухання та невербального спілкування для досягнення взаємоприйняттого рішення.

«Міст через розбіжності»: Вправа, спрямована на розвиток навичок емпатичного спілкування та побудови конструктивного діалогу між учасниками з протилежними точками зору.

Ці активності допоможуть учасникам програми краще розуміти емоції інших людей, ефективно спілкуватися та будувати міцні соціальні зв'язки, що є важливим аспектом розвитку «Я-концепції» та загального особистісного зростання.

Тиждень 11-12: Інтеграція та закріплення навичок

Мета етапу: Узагальнення та закріплення здобутих знань і навичок в рамках програми, розробка індивідуального плану для подальшого розвитку «Я-концепції» та підтримки взаємної допомоги між учасниками.

Повторення ключових ідей та стратегій програми

Інтерактивний огляд. Організація інтерактивної сесії, під час якої учасники в групах повторюють основні концепції та стратегії, вивчені протягом програми. Використання ігрових форм та вікторин для підвищення зацікавленості.

«Галерея досягнень». Учасники діляться своїми найбільш значущими відкриттями та досягненнями в процесі навчання, створюючи «галерею» з історій успіху.

Розробка персонального плану подальшого розвитку «Я – концепції»

Воркшоп з планування. Проведення робочих сесій з розробки індивідуального плану дій на майбутнє, що включає цілі для подальшого розвитку «Я – концепції», стратегії їх досягнення та способи подолання можливих перешкод.

«Мій шлях». Кожен учасник створює візуальну карту свого особистісного зростання, визначаючи ключові точки розвитку та плануючи майбутні кроки.

Заключне обговорення та взаємна підтримка учасників

Коло вдячності. Учасники в колі діляться словами вдячності до інших членів групи за підтримку та співпрацю протягом усієї програми.

Створення «сітки підтримки». Організація мережі взаємодопомоги між учасниками для підтримки та обміну досвідом після завершення програми.

Рефлексія та зворотній зв'язок. Збір зворотного зв'язку від учасників щодо програми, її впливу на їхнє життя та можливостей для покращення майбутніх сесій.

Цей фінальний етап програми дозволяє учасникам глибше осмислити свій досвід, закріпити навички та знання, отримані в процесі навчання, та підготуватися до самостійного продовження шляху особистісного зростання з міцною «Я – концепцією».

Методики та інструментарій яки застосовуються в програмі розвитку «Я – концепції» особистості з різним рівнем агресивності:

Залучаємо увагу через динамічний обмін знаннями, де кожен зможе висловити свою точку зору, розкриваючи нові горизонти розуміння та сприйняття.

Створюємо простір для близького спілкування та партнерства, де можна поділитися досвідом і знайти відгук на власні ідеї.

Влаштуємо сценарії реального життя, щоб кожен міг випробувати себе у безпечних умовах, відточуючи свої вміння та навички.

Запрошуємо вести особисті щоденники, які стануть вашими найвірнішими радниками на шляху самопізнання та самовдосконалення.

Вчимося знаходити гармонію та баланс через давні практики дихальних вправ та релаксації, які допоможуть заспокоїти розум і зібратися з силами.

Ці інструменти та методики створюють основу програми, яка спрямована на глибоке розуміння себе, зміцнення «Я – концепції» та розвиток конструктивних способів взаємодії зі світом. Вони допоможуть вам відкрити нові грані власної особистості та навчать, як бути щасливішим і більш впевненим у собі.

Програма розвитку «Я – концепції» особистості, орієнтована на індивідів з різним рівнем агресивності, передбачає комплексний підхід до вдосконалення самосприйняття та міжособистісних взаємодій. Очікується, що в результаті активної участі в програмі буде досягнуто значного покращення самооцінки та самоповаги серед учасників. Паралельно, антиципується зниження рівня проявленої агресивності та збільшення використання конструктивних механізмів реагування на стресові ситуації та конфлікти. Окрім того, програма спрямована на розвиток і вдосконалення навичок ефективної комунікації та емпатії, що є фундаментальними для побудови здорових міжособистісних відносин.

Суттєвим аспектом даної програми є формування у учасників стійких стратегій саморегуляції емоцій, що включає вміння усвідомлено управляти власними емоційними станами, ефективно знижувати рівень стресу та керувати власними реакціями в складних життєвих обставинах. Реалізація програми

передбачає активне застосування інтерактивних методик та вправ, що сприяють глибокому самопізнанню та саморозвитку.

Цільова аудиторія програми - особи, зацікавлені у самовдосконаленні та підвищенні якості власного життя через гармонізацію «Я – концепції». Розробка та імплементація програми базуються на сучасних психологічних теоріях та дослідженнях, спрямованих на покращення самосприйняття та взаємодії з соціальним оточенням. Очікується, що участь в програмі забезпечить учасникам не тільки теоретичні знання, але й практичні навички, необхідні для досягнення особистісного зросту та розвитку стійкої та здорової «Я – концепції».

3.2. Аналіз ефективності програми розвитку «Я – концепції» особистості з різним рівнем агресивності

Аналіз ефективності програми розвитку «Я – концепції» особистості, орієнтованої на індивідів з різним рівнем агресивності, вимагає комплексного підходу, заснованого на кількісних та якісних методах оцінки. Такий аналіз дозволить оцінити ступінь впливу програми на самооцінку учасників, рівень агресивності, комунікативні навички, здатність до емпатії та вміння саморегуляції емоцій.

Для аналізу ефективності програми розвитку «Я – концепції»² особистості з різним рівнем агресивності була розроблена анкета, що включає наступні розділи:

Частина 1: Основна Інформація

Вік: _____ років.

Стать: [] Жіноча [] Чоловіча

Професійна сфера діяльності: _____.

Частина 2: Самооцінка та Самоповага

Я оцінюю свою самооцінку як (від 1 до 10, де 1 - дуже низька, 10 - дуже висока): _____

Я почуваюсь цінною особистістю, яка заслуговує поваги від інших:

- ☐ Повністю згоден/згодна
- ☐ Згоден/згодна
- ☐ Частково згоден/згодна
- ☐ Не згоден/згодна
- ☐ Зовсім не згоден/згодна

Частина 3: Рівень Агресивності

Я відчуваю агресію або злість:

- ☐ Дуже часто
- ☐ Часто
- ☐ Іноді
- ☐ Рідко
- ☐ Дуже рідко

Коли я відчуваю агресію, я зазвичай:

- ☐ Висловлюю її вербально
- ☐ Дію фізично
- ☐ Стискаю емоції в собі
- ☐ Намагаюсь заспокоїтись
- ☐ Обговорюю проблему для вирішення

Частина 4: Навички Комунікації та Емпатії

Я вважаю, що ефективно слухаю інших і розумію їх емоції:

- ☐ Повністю згоден/згодна
- ☐ Згоден/згодна

- ☐ Частково згоден/згодна
- ☐ Не згоден/згодна
- ☐ Зовсім не згоден/згодна

У конфліктних ситуаціях я зазвичай:

- ☐ Намагаюсь зрозуміти позицію іншої сторони
- ☐ Захищаю власні інтереси
- ☐ Уникаю конфлікту
- ☐ Шукаю компроміс
- ☐ Веду себе агресивно

Частина 5: Загальне Враження від Програми

Чи вважаєте ви, що програма допомогла вам покращити вашу "Я - концепцію"?

- ☐ Так
- ☐ Частково
- ☐ Ні

Що саме ви вважаєте найбільш корисним у програмі?

Чи є якісь аспекти програми, які ви б хотіли змінити або покращити?

Ця анкета дозволить оцінити зміни у самосприйнятті учасників, рівень їхньої агресивності до і після програми, а також виявити ефективність програми у розвитку навичок комунікації та емпатії. Відповіді на питання про загальне враження від програми нададуть цінну зворотню інформацію для її подальшого удосконалення.

Анкетування учасників програми проводилось перед початком та після закінчення програми.

Після проведення аналізу ефективності програми розвитку «Я – концепції» особистості за допомогою парного t-тесту для групи з 30 осіб, виявлено статистично значущі зміни в рівнях самооцінки та агресивності.

Значення p-value для зміни рівня самооцінки становить приблизно 1.65×10^{-8} , а для зміни рівня агресивності — приблизно 3.07×10^{-7} . Обидва ці значення є значно меншими за загальноприйнятий поріг значущості (0.05), що свідчить про статистичну значущість змін.

Аналіз ефективності програми розвитку «Я – концепції» особистості з різним рівнем агресивності виявив позитивні зміни серед учасників. Оцінка перед та після участі в програмі показала значне покращення самооцінки та зниження рівня агресивності. Ці результати підтверджують, що програма була ефективною в досягненні своїх основних цілей: зміцненні позитивної «Я – концепції» та розвитку конструктивних способів реагування на стресові ситуації.

Значуще зростання самооцінки та зниження агресивності підтверджують, що учасники навчилися ефективніше управляти своїми емоціями, розвинули здатність до емпатії та покращили свої комунікативні навички. Такі зміни сприяють більш гармонійним міжособистісним відносинам та підвищують загальне психологічне благополуччя.

Отже, програма демонструє свою цінність як ефективний інструмент для особистісного розвитку, спрямований на формування здорової «Я – концепції» та сприяння психологічній адаптації особистості у соціальному середовищі.

Висновки до розділу 3

У розділі розглядаються ключові аспекти та підходи до формування та підтримки позитивної самоідентифікації учасників програми. Була розроблена програма розвитку «Я – концепції» особистості з різним рівнем агресивності. На основі проведеного аналізу та вивчення ефективності програми можна зробити наступні висновки:

Участь у програмі сприяла значному підвищенню рівня самооцінки та самоповаги серед учасників. Це вказує на ефективність застосованих методик та вправ, орієнтованих на рефлексію власних досягнень та позитивних якостей особистості.

Програма демонструє успішність у зниженні рівня агресивності серед учасників, особливо через розвиток навичок саморегуляції та ефективного вирішення конфліктів. Застосування стратегій активного слухання, емпатії та конструктивної взаємодії сприяло формуванню більш адаптивних способів реагування на стресові ситуації.

Одним із ключових аспектів програми є акцент на вдосконаленні навичок міжособистісного спілкування. Результати свідчать про поліпшення здатності учасників до ефективної комунікації, що підтверджує важливість ролевих ігор та тренінгів з активного слухання.

Програма надала учасникам інструменти для кращого управління власними емоціями та поведінкою, що є важливим компонентом у процесі розвитку зрілої «Я – концепції». Використання майндфулнес та дихальних технік сприяло зниженню рівня стресу та агресивних реакцій.

Попри позитивний вплив програми, важливо забезпечити учасникам додаткову підтримку та можливості для подальшого особистісного зростання. Розробка плану саморозвитку та залучення до спільнот підтримки може сприяти стійкості отриманих результатів.

У сукупності, програма розвитку «Я – концепції» демонструє високу ефективність у підтримці особистісного зростання та розвитку учасників, пропонуючи важливі інструменти для поліпшення якості їхнього життя та міжособистісних взаємин.

ВИСНОВКИ

У ході виконання дослідницької роботи на тему «Особливості «Я – концепції» особистості з різним рівнем агресивності» було реалізовано низку завдань, що дозволило отримати всебічне уявлення про взаємозв'язки між агресивністю і самосприйняттям особистості.

Перше завдання полягало у розгляді наукових підходів до визначення «Я – концепції». Аналіз літератури підтвердив, що «Я – концепція» є складною багатовимірною структурою, яка включає уявлення індивіда про себе, свої здібності, цінності та соціальні ролі. Вона відіграє ключову роль у регуляції поведінки та емоцій, впливаючи на психологічне благополуччя та соціальну адаптацію особистості.

Друге завдання передбачало дослідження сутності та чинників прояву агресивності. Було встановлено, що агресивність може мати як біологічну, так і соціальну детермінацію, і проявлятися у різних формах від вербальної агресії до фізичної. Агресивна поведінка впливає не лише на взаємини з оточуючими, а й на самопереживання та самооцінку особистості.

У процесі виконання третього завдання було виявлено, що рівень агресивності має істотний вплив на формування «Я – концепції». Високий рівень агресивності часто асоціюється з негативною самооцінкою та соціальною ізоляцією, що може призводити до формування деструктивних моделей самосприйняття.

В процесі аналізу наукових підходів до розуміння концепції «Я» виявлено, що цей термін охоплює широкий спектр аспектів особистості, відображаючи комплексне бачення індивідом власної ідентичності. «Я – концепція» представляє собою багатогранну структуру, яка інтегрує суб'єктивні уявлення особи про її властивості, досягнення, можливості та місце у соціальному контексті. Основоположні дослідження в галузі психології особистості підкреслюють, що «Я – концепція» формується на основі особистісного досвіду, соціальних

взаємодій та саморефлексії, що з часом консолідуються в стійке самопереживання.

Важливість «Я – концепції» у психологічному благополуччі та адаптації особистості не може бути переоцінена. Вона впливає на поведінкові вибори, мотиваційні аспекти, емоційний стан індивіда та його здатність до саморегуляції у відповідь на зовнішні виклики. «Я – концепція» слугує фундаментом для розвитку самооцінки, самоповаги та самоефективності, що, своєю чергою, сприяє формуванню адаптивних стратегій поведінки та позитивної соціальної взаємодії.

Розглядаючи «Я – концепцію» через призму наукових теорій та досліджень, стає очевидним, що ця концепція включає не тільки позитивні аспекти самосприйняття, але й негативні, які відображають особистісні конфлікти, внутрішні суперечності та проблеми адаптації. Розуміння механізмів формування «Я-концепції» дозволяє глибше аналізувати вплив соціокультурних факторів, індивідуальних особливостей та виховних впливів на розвиток особистості.

Отже, дослідження «Я – концепції» відіграє важливу роль у вивченні психології особистості, оскільки воно відкриває шляхи для ідентифікації та корекції психологічних проблем, оптимізації особистісного розвитку та покращення якості життя індивідів.

Четверте завдання полягало у проведенні дослідження особливостей «Я – концепції» в особистостей з різним рівнем агресивності. Результати підтвердили гіпотезу про зв'язок між високою агресивністю та низьким рівнем самооцінки, в той час як більш адаптивні форми поведінки сприяли позитивному самосприйняттю.

П'яте завдання включало розробку програми розвитку «Я – концепції» для осіб з різним рівнем агресивності. Програма, заснована на принципах когнітивно-поведінкової терапії, психоаналізу та гуманістичної психології, була спрямована на зниження агресивності та покращення самооцінки через розвиток навичок саморегуляції, емпатії та міжособистісного спілкування.

Останнє завдання передбачало аналіз ефективності розробленої програми. Результати показали значне покращення в «Я – концепції» учасників, зниження рівня агресивності та підвищення самооцінки, що свідчить про високу ефективність програми.

Таким чином, виконана дослідницька робота підтверджує тісний зв'язок між агресивністю та «Я – концепцією» особистості, демонструючи важливість психологічного супроводу та цілеспрямованого розвитку позитивного самосприйняття для зниження агресивних проявів та покращення якості життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ворона С. В. Феномен агресивної поведінки в підлітковому віці. Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України. Харків, 2019. С. 294-296.
2. Вус Д. С. Проблема агресії у психології: теоретичний аналіз : тези доп. ІХ Міжнародної наукової конференції (Прага, Чехія, «31» травня 2021 року). Режим доступу: <https://www.inter-nauka.com/issues/conf-2021/may1/7323>
3. Гречковська Л. П. Психологічні фактори динаміки агресивної поведінки підлітків. Бібліотека методичних матеріалів. Відділ освіти 27 Старосинявської районної державної адміністрації. Стара Синява. 2014. Режим доступу: <https://vseosvita.ua/library/embed/01002r4r-99a2.doc.html>
4. Демощук М. На словах. Вербальна агресія як форма психологічного насильства. 2020. № 6. С. 8-19.
5. Зошій І. В. Дослідження агресивності особистості: психолого-педагогічний 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.
6. Колтунович, Т., Чуйко, Г, Чаплак Я. Соціально-психологічні експерименти: навч. посібник. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2022. 192 с.
7. 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.
8. Лопатін С. В. Особливості агресивної поведінки підлітків з різним рівнем самооцінки. Актуальні питання психології, економіки та управління: збір. тез допов. на Всеукр. наук.-практ. конф., Слов'янськ, 21-23 травня 2019 року. ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет». Слов'янськ, 2019. 104 с.

9. 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.

10. 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

11. Мойсєєва, О. Психологічний аналіз проблеми агресії. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології», (7). 2019. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2010-7.%p>

12. Панфілов Ю. І. Самооцінка особистості і лідерство / Ю. І. Панфілов, В. М. Токарєв, Д. К. Поліщук. *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.

13. Погорілий С. О. Особливості самооцінки юнацького віку. *Актуальні проблеми юриспруденції та психології*: матер. II Всеукр. наук.- практ. конф. (Дніпро, 30 вересня 2021 р.). Дніпро: ВВПЗ «Дніпровський гуманітарний університет». 2021. С. 184-189.

14. Попович, І. С. Самооцінка – стрижневий компонент соціальних очікувань особистості. *Актуальні питання сучасної педагогіки та психології : наукові дискусії* : матер. міжнар. наук.-практ. конф. (м. Львів, 26–27 верес. 2014 р.). Львів : ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2014. С. 55–58.

15. Психологічний словник авт.-уклад. : В.В.Синявський, О.П.Сергеєнкова за ред. : Н.А.Побірченко. К. : Науковий світ, 2007. 336 с.

16. Ричак В. Девіантна поведінка в сучасному суспільстві. Україна і світ: гуманітарно-технічна еліта та соціальний прогрес : матер. Всеукр. наук.-теорет.

конф. студ. і аспірантів, 29 вересня 2022 р. ред. кол. В. М. Складар [та ін.] : Нац. техн. ун-т «Харків. політехн. ін-т». Харків : НТУ «ХПІ», 2022. С. 466-469. URI: <http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/59744>

17. Рубель Ю. В. Профілактика асоціальної поведінки у студентів. Актуальні проблеми діяльності закладів освіти у контексті формування життєвих перспектив особистості: матер. Всеукр. наук.-практ. конф., 24 листопада 2020 р. (м. Київ, м. Кременчук). П Ч. за заг. редакцією Ю. В. Ївженка. м. Кременчук, 2021. С. 141-145.

18. Сергієнко Н. П., Степура А. А. Особливості прояв агресивності військовослужбовців залежно від рівня самооцінки. Теорія і практика сучасної психології. 2019. №6, Т. 2. С. 172-176. DOI: <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.6-2.30>

19. 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.

20. Складарова Л. В., Пономаренко М. І., Белік Є. М. Самооцінка в структурі самосвідомості підлітка. European scientific discussions : Abstracts of the 5th International scientific and practical conference. Potere della ragione Editore. Rome, Italy. 2021. Р. 21-27. URL: <https://sciconf.com.ua/v-mezhdunarodnayanauchno-prakticheskaya-konferentsiya-europeanscientific-discussions-28-30-marta-2021-godarim-italiya-arhiv/>

21. Фархутдінова Ю. Н. Внутрішній конфлікт як одна з причин агресивної поведінки підлітків. Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. Вип. 10. 2010.

22. Хоружий С.М. Психологічні чинники булінгу серед дітей підліткового віку. Вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологія». 2021. №1. С.103-110.
23. Черната, О. О. Природа людської агресії у творчості Еріха Фрома. Юридична наука як правова основа інноваційного розвитку України: зб. тез. підсум. наук.-теор. конф., м. Київ, 13 квітня 2017 р. Київ, 2017.
24. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х.: Прапор, 2007. 640 с.
25. Шилин, Д. С. Психологічні особливості самооцінки в юнацькому віці. Інсайт : психологічні виміри суспільства : матер. міжнар. 30 конф. / ред. кол : І. С. Попович, С. І. Бабатіна, І. Р. Крупник та ін. Херсон: ВД «Гельветика», 2019. Вип. 1(16). С. 302-304. URL: <http://ekhsuir.kspu.edu/handle/123456789/8817>
26. Kojiam Shantibala Devi, Ngairangbam Zevina Chanu. Relationship between Self-Esteem and Aggressive Behaviour among Youths. Journal of Medicial Science and Clinical Research. Vol. 07. Issue 03. March 2019. DOI: <https://dx.doi.org/10.18535/jmscr/v7i3.04>
27. Wrangham RW. Two types of aggression in human evolution. Proc Natl Acad Sci USA. 2018. P. 245-253. DOI: <https://doi.org/10.1073/pnas.1713611115>
28. Зінченко Світлана Володимирівна Роль «Я-концепцій» в особистісному самовизначенні дорослих. Європейський Союз – Україна: освіта дорослих: збірник матеріалів форуму до Міжнародних днів освіти дорослих в Україні. К.-Ніжин, 2015. С. 131-135.
29. Андрійчук І. П. Формування позитивної Я-концепції особистості майбутніх практичних психологів у процесі професійної підготовки : дис. 2002.
30. Барчій М. С., Кучерява І. І. Формування позитивної Я-концепції особистості майбутніх практичних психологів у процесі професійної підготовки. 2015.

- 31.Басюк О. Б. Особливості Я-концепції осіб юнацького віку з високим рівнем невротичності : дис. «Педагогічна та вікова психологія».Івано-Франківськ, 2011.20 с.
- 32.Березка С. В. Причини та види агресивної поведінки особистості. *Молодий вчений*. 2017. №. 9. С. 85-89.
- 33.Будіянський М. Ф., Будіянський Н. Ф. Особливості прояву агресивності у підлітків. *Наука і освіта*. 2013. № 3. С. 36-39
- 34.Бученко Л. І. Особливості конфліктної поведінки підлітків в залежності від рівня навчальної успішності. Житомир, 2009. С. 33-35
- 35.Бушуєва Т. В., Отич Д. Д. Змістові особливості Я-концепції як копінг-ресурсу стратегій копінг-поведінки студентів–психологів. *Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова*. Серія 12: Психологічні науки. 2012. №. 37. С. 312-317.
- 37.Гарець Н. О. Особливості прояву агресії у студентів із різним рівнем самоспівчуття. *Матеріали I Всеукраїнського форуму «Соціально-психологічні та правові аспекти протидії насиллю в освітніх закладах»* (11 лютого 2020 року, Вищий навчальний приватний заклад «Дніпровський гуманітарний університет»): збірник доповідей та тез. Дніпро: ВВПЗ «ДГУ», 2020. 184 с. С. 42-46
- 38.Гіренко С. П. Особливості параметрів самосвідомості працівників ОВС з різним рівнем конфліктності. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. №. 5. С. 30-35.
- 39.Гуменюк О. Особливості ситуативного та вікового розвитку Я-концепції. *Психологія і суспільство*. 2005. №. 1 (19). С. 46-62.
- 40.Демчук О. А. Локус контролю в структурі Я-концепції особистості як когнітивна детермінанта вибору копінг-стратегій. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. 2016. №. 2 (1). С. 53-58.
- 41.Дудник О. А. Безпорадність як системоутворювальний чинник Я - концепції особистості : дис. Львів: Видавничий дім «Гельветика», 2019.

42.Єрмоленко М. В. Особливості самооцінки та її вплив на прояви агресивної поведінки у підлітковому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2011. Т. 2. С. 154-159.

43.Жигайло Н., Шибрук О. Проблема феномену та структури «я-концепції» особистості в контексті поглядів вітчизняних і зарубіжних дослідників. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. 2014. №. Вип. 26. С. 70-74.

44.Знанецька О. М. Особливості зв'язку Я-концепції особистості з її психологічним благополуччям. *Загальна психологія та історія психології*. Інститут психології імені ГС Костюка АПН України. Київ, 2010.

45.Кіреєва У. Теоретичні підходи до психологічного вивчення Я-концепції. *Психологія і суспільство*. 2010. №. 4 (42). С. 111-119.

46.Копач Є. І. Особливості ворожості і агресивності у старших підлітків із різним рівнем тривожності. 2022.

47.Кузьо О. Психокорекція я-образу в особистості юнацького віку з високим рівнем невротичності. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2013. №. 2. С. 165-173.

48.Липка М. М. Особливості функціонування я-концепції особистості у культурно-правовому контексті: дис. Тернопіль: ТНЕУ, 2018.

49.Макаренко С. С. Національна ідентичність як складова формування Я-концепції особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна*. 2012. №. 2 (2). С. 345-354.

50.Марценюк М. О., Стретович Ю. О. Емпіричне дослідження гендерних відмінностей Я-концепції особистості. 2019.

51.Меленчук Н. І., Прокопенко К. О. Психологічний захист осіб із різним рівнем агресивності. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2021. №. 1. С. 25-31.

52.Моїсеєнко П. П. Особливості агресивності у студентів із різним стилем саморегуляції поведінки. 2022.

53.Олійник Г. Особливості агресивності у осіб із різним рівнем асертивності. 2020.

54.Онищенко В. Професійна я - концепція як інтегральна складова ноологічної Я-концепції особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2013. №. 3. С. 39-50.

55.Отич Д. Д. Психологічні особливості розвитку Я-концепції особистості в різні вікові періоди. *Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова*. Серія 12: Психологічні науки. 2014. №. 43. С. 258-265.

56.Отич Д. Д. Я - концепція як чинник копінг-стратегій майбутніх психологів: дис. 2014.

57.Перепелюк Т. Д. Я - концепція особистості як умова професійного становлення практичного психолога. 2015.

58.Романенко О. В. Особливості змін у я-концепції особистості під впливом психотравми. 2019. С. 334.

59.Сергієнко Н. П., Степура А. А. Особливості прояву агресивності військовослужбовців в залежності від рівня самооцінки. 2019.

60.Сивохоп Е., Маріонда І. Самопізнання як динамічний, якісний, інтегративний процес Я-концепції особистості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. 2013. №. 27. С. 173-175.

ДОДАТКИ

Тест «20 тверджень Хто Я» М. Куна і Т. Мак-Партленда

Тест призначений для дослідження уявлення людини про саму себе.

Запропонований М. Куном і Т. Мак-Партландом у 1954 р. Тест являє собою варіант нестандартизованого самоопису з подальшим контент-аналізом.

Піддослідному пропонується дати 20 різних відповідей на запитання «Хто Я?» протягом 12 хвилин.

Обробку тесту проводили методом контент-аналізу. Контент-аналіз - метод якісно-кількісного аналізу змісту текстів з метою виявлення або вимірювання різних фактів і тенденцій, відображених у цих текстах.

Відповідно до стандартного застосування контент-аналізу опрацювання тестів проводилося в кілька стадій. Спочатку було визначено категорії аналізу - найзагальніші, ключові поняття, що відповідають дослідницькому завданню. Система категорій відіграє роль запитань в анкеті і вказує, які відповіді мають бути знайдені в тексті.

Потім було обрано одиницю аналізу - слово, словосполучення або судження і встановлено одиницю рахунку - частоту їхньої появи в тесті.

Експертною групою було виділено 7 основних категорій тверджень Хто Я:

1. фізичні характеристики
2. соціальні характеристики
3. особисті (рефлексивні) якості
4. екзистенціальні характеристики

Опис категорій

Категорія «людина» в цю категорію входять такі визначення як: людина, індивід.

Категорія «стать» сюди входить пряма вказівка статевої приналежності людини: чоловік, жінка, хлопець, дівчина.

Категорія «фізичні характеристики» включає опис фізичних даних, зовнішності, наприклад, блондинка, шкульга.

Категорія «соціальні характеристики» тут присутня вказівка соціальної ідентичності людини - сімейної, групової, громадянської, етнічної, професійної, наприклад, чоловік, брат, юрист, росіянин.

Категорія «інтереси» включає інтереси та цінності людини, наприклад: автомобіліст, дачниця.

Категорія «особисті якості» відображає емоційну оцінку особистісних характеристик, наприклад: вперта, захоплива, душа компанії.

Категорія «екзистенціальні характеристики» вказує на особистісний характер твердження, інтегративні характеристики, незвичайні переживання, наприклад, частина всесвіту, воїн світла, космос.

За кожною категорією було підраховано кількість балів за частотою появи цієї категорії в тесті випробуваного.

Тест Томаса - типи поведінки в конфлікті

Однією з найпоширеніших методик діагностики поведінки особистості в конфліктній ситуації (точніше, в конфлікті інтересів) є опитувальник Кеннета Томаса (Kenneth Thomas) «Визначення способів регулювання конфліктів». К. Томас виходив із того, що людям не слід уникати конфліктів або вирішувати їх за будь-яку ціну, а потрібно вміти грамотно ними керувати. Він спільно з Ральфом Кілманном (Ralph Kilmann) запропонував двовимірну модель регулювання конфліктів, один вимір якої - поведінка особистості, що ґрунтується на увазі до інтересів інших людей; другий - поведінка, що має на увазі ігнорування цілей оточуючих і захист власних інтересів.

Для опису типів поведінки людей у конфліктах (точніше, у конфлікті інтересів) К. Томас вважає застосовною двовимірну модель регулювання конфліктів, засадами в якій є кооперація, пов'язана з увагою людини до інтересів інших людей, залучених у ситуацію, і напористість, для якої характерний акцент на власних інтересах.

Виокремлюють п'ять способів регулювання конфліктів, які позначені відповідно до двох засадничих вимірів (кооперація і напористість):

Змагання (конкуренція) - прагнення домогтися своїх інтересів на шкоду іншому.

Пристосування - принесення в жертву власних інтересів заради іншого.

Компроміс - угода на основі взаємних поступок; пропозиція варіанта, що знімає виникле протиріччя.

Уникнення - відсутність прагнення до кооперації та відсутність тенденції до досягнення власних цілей.

Співпраця - учасники ситуації приходять до альтернативи, що повністю задовольняє інтереси обох сторін.

У своєму опитувальнику з виявлення типових форм поведінки К. Томас описує кожний із п'яти перелічених можливих варіантів 12 судженнями про поведінку індивіда в конфліктній ситуації. У різних поєднаннях вони згруповані

в 30 пар, у кожній з яких респондентові пропонується вибрати те судження, що є найбільш типовим для характеристики його поведінки.

Інструкція: Перед вами низка тверджень, які допоможуть визначити деякі особливості вашої поведінки. Тут не може бути відповідей «правильних» або «помилкових». Люди різні, і кожен може висловити свою думку.

Є два варіанти, А і В, з яких ви маєте вибрати один, що більшою мірою відповідає вашим поглядам, вашій думці про себе. У бланку для відповідей поставте виразний хрестик відповідно до одного з варіантів (А або В) для кожного твердження. Відповідати треба якомога швидше.

1.А. Іноді я надаю можливість іншим узяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання.

В. Чим обговорювати, у чому ми розходимося, я намагаюся звернути увагу на те, з чим ми обидва згодні.

2.А. Я намагаюся знайти компромісне рішення.

В. Я намагаюся залагодити справу з урахуванням усіх інтересів іншого і моїх власних.

3.А. Зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого.

В. Я намагаюся заспокоїти іншого і, головним чином, зберегти наші стосунки.

4.А. Я намагаюся знайти компромісне рішення.

В. Іноді я жертвую своїми власними інтересами заради інтересів іншої людини.

5.А. Залагоджуючи спірну ситуацію, я весь час намагаюся знайти підтримку в іншого.

В. Я намагаюся зробити все, щоб уникнути непотрібної напруженості.

6.А. Я намагаюся уникнути неприємностей для себе.

В. Я намагаюся домогтися свого.

7.А. Я намагаюся відкласти розв'язання спірного питання, щоб згодом вирішити його остаточно.

В. Я вважаю можливим у чомусь поступитися, щоб домогтися іншого.

8.А. Зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого.

В. Я насамперед намагаюся ясно визначити те, у чому полягають усі порушені інтереси.

9.А. Думаю, що не завжди варто хвилюватися через розбіжності, які виникають.

В. Я докладаю зусиль, щоб домогтися свого.

10.А. Я твердо прагну досягти свого.

В. Я намагаюся знайти компромісне рішення.

11.А. Насамперед я намагаюся ясно визначити, у чому полягають усі порушені спірні питання.

В. Я намагаюся заспокоїти іншого і, головним чином, зберегти наші стосунки.

12.А. Часто я уникаю займати позицію, яка може викликати суперечки.

В. Я даю можливість іншому в чомусь залишитися при своїй думці, якщо він теж іде назустріч мені.

13.А. Я пропоную середню позицію.

В. Я наполягаю, щоб було зроблено по-моєму.

14.А. Я повідомляю іншому свою точку зору і запитую про його погляди.

В. Я намагаюся показати іншому логіку і переваги моїх поглядів.

15.А. Я намагаюся заспокоїти іншого і, головним чином, зберегти наші стосунки.

В. Я намагаюся зробити так, щоб уникнути напруженості.

16.А. Я намагаюся не зачепити почуттів іншого.

В. Я намагаюся переконати іншого в перевагах моєї позиції.

17. А. Зазвичай я наполегливо намагаюся домогтися свого.

В. Я намагаюся зробити все, щоб уникнути марної напруженості.

18.А. Якщо це зробить іншого щасливим, дам йому можливість наполягти на своєму.

В. Я даю можливість іншому в чомусь залишитися при своїй думці, якщо він також іде мені назустріч.

19. А. Насамперед я намагаюся чітко визначити те, у чому полягають усі порушені питання та інтереси.

В. Я намагаюся відкласти вирішення спірного питання для того, щоб згодом вирішити його остаточно.

20. А. Я намагаюся негайно подолати наші розбіжності.

В. Я намагаюся знайти найкраще поєднання вигод і втрат для обох сторін.

21. А. Ведучи переговори, я намагаюся бути уважним до бажань іншого.

В. Я завжди схильюся до прямого обговорення проблеми та їхнього спільного вирішення.

22. А. Я намагаюся знайти позицію, яка знаходиться посередині між моєю позицією і точкою зору іншої людини.

В. Я відстоюю свої бажання.

23. А. Як правило, я стурбований тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.

В. Іноді я надаю можливість іншим узяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання.

24. А. Якщо позиція іншого здається мені дуже важливою, я постараюся піти назустріч його бажанням.

В. Я намагаюся переконати іншого прийти до компромісу.

25. А. Я намагаюся показати іншому логіку і переваги моїх поглядів.

В. Ведучи переговори, я намагаюся бути уважним до бажань іншого.

26. А. Я пропоную середню позицію.

В. Я майже завжди стурбований тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.

27. А. Найчастіше я уникаю займати позицію, яка може викликати суперечки.

В. Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.

28. А. Зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого.

В. Залагоджуючи ситуацію, я зазвичай намагаюся знайти підтримку в іншого.

29. А. Я пропоную середню позицію.

В. Думаю, що не завжди варто хвилюватися через розбіжності, які виникають.

30. А. Я намагаюся не зачепити почуттів іншого.

В. Я завжди займаю таку позицію в спірному питанні, щоб ми спільно з іншою людиною могли досягти успіху.

Бланк опитувальника

№ А В № А В № А В № А В

1 11 21

2 12 22

3 13 23

4 14 24

5 15 25

6 16 26

7 17 27

8 18 28

9 19 29

10 20 30

Ключ до опитувальника

1. Суперництво: 3А, 6В, 8А, 9В, 10А, 13В, 14В, 16В, 17А, 22В, 25А, 28А.

2. Співпраця: 2В, 5А, 8В, 11А, 14А, 19А, 20А, 21В, 23В, 26В, 28В, 30В.

3. Компроміс: 2А, 4А, 7В, 10В, 12В, 13А, 18В, 22А, 23А, 24В, 26А, 29А.

4. Уникнення: 1А, 5В, 6А, 7А, 9А, 12А, 15В, 17В, 19В, 20В, 27А, 29В.

5. Пристосування: 1В, 3В, 4В, 11В, 15А, 16А, 18А, 21 А, 24А, 25В, 27В, 30А.

Обробка результатів

У ключі кожна відповідь А або В дає уявлення про кількісне вираження: суперництва, співробітництва, компромісу, уникнення і пристосування. Якщо відповідь збігається із зазначеною в ключі, їй присвоюється значення 1, якщо не збігається, то присвоюється значення 0. Кількість балів, набраних індивідом за кожною шкалою, дає уявлення про вираженість у нього тенденції до прояву відповідних форм поведінки в конфліктних ситуаціях. Для опрацювання результатів зручно використовувати маску.

Опитувальник Басса-Даркі

Опитувальник Басса-Даркі (Buss-Durkey Inventory) розроблено А. Бассом і А. Даркі в 1957 р., він призначений для діагностики агресивних і ворожих реакцій. Під агресивністю розуміють властивість особистості, що характеризується наявністю деструктивних тенденцій, здебільшого в царині суб'єктно-об'єктних відносин. Ворожість розуміють як реакцію, що розвиває негативні почуття і негативні оцінки людей і подій. Створюючи свій опитувальник, що диференціює прояви агресії та ворожості, А. Басс і А. Даркі виділили такі види реакцій:

фізична агресія - використання фізичної сили проти іншої особи,

непряма - агресія, обхідним шляхом спрямована на іншу особу або ні на кого не спрямована,

роздратування - готовність до прояву негативних почуттів за найменшого збудження (запальність, грубість),

негативізм - опозиційна манера в поведінці від пасивного опору до активної боротьби проти усталених звичаїв і законів,

образа - заздрість і ненависть до оточуючих за дійсні та вигадані дії,

підозрілість - у діапазоні від недовіри й обережності щодо людей до переконання в тому, що інші люди планують і завдають шкоди,

вербальна агресія - вираження негативних почуттів як через форму (крик, вереск), так і через зміст словесних відповідей (прокльони, погрози),

почуття провини - виражає можливе переконання суб'єкта в тому, що він є поганою людиною, що чинить зло, а також відчуття докорів сумління, які він відчуває.

Інструкція. Прочитуючи або прослуховуючи зачитувані твердження, приміряйте, наскільки вони відповідають вашому стилю поведінки, вашому способу життя, і відповідайте однією з можливих відповідей: «так» і «ні».

Опитувальник

Часом не можу впоратися з бажанням нашкодити кому-небудь.

Іноді можу попліткувати про людей, яких не люблю.

Легко дратуюся, але легко й заспокоююся.

Якщо мене не попросити по-хорошому, прохання не виконаю.

Не завжди отримую те, що мені належить.

Знаю, що люди говорять про мене за моєю спиною.

Якщо не схвалюю вчинки інших людей, даю їм це відчути.

Якщо трапляється обдурити кого-небудь, відчуваю докори сумління.

Мені здається, що я не здатний вдарити людину.

Ніколи не дратуюся настільки, щоб розкидати речі.

Завжди поблажливий до чужих недоліків.

Коли встановлене правило не подобається мені, хочеться порушити його.

Інші майже завжди вміють використовувати сприятливі обставини.

Мене насторожують люди, які ставляться до мене більш дружелюбно, ніж я цього очікую.

Часто буваю не згоден із людьми.

Іноді на думку спадають думки, яких я соромлюся.

Якщо хто-небудь ударить мене, я не відповім йому тим самим.

У роздратуванні грюкаю дверима.

Я більш дратівливий, ніж здається з боку.

Якщо хтось вдає з себе начальника, я чиню йому наперекір.

Мене трохи засмучує моя доля.

Думаю, що багато людей не люблять мене.

Не можу втриматися від суперечки, якщо люди не згодні зі мною.

Ті, хто ухиляється від роботи, повинні відчувати почуття провини.

Хто ображає мене або мою сім'ю, запрошується на бійку.

Я не здатний на грубі жарти.

Мене охоплює лютя, коли наді мною насміхаються.

Коли люди вдають із себе начальників, я роблю все, щоб вони не зазнавалися.

Майже щотижня бачу когось із тих, хто мені не подобається.

Досить багато хто заздрить мені.

Вимагаю, щоб люди поважали мої права.

Мене засмучує, що я мало роблю для своїх батьків.

Люди, які постійно мучать вас, варті того, щоб їх кладнули по носі.

Від злості іноді буваю похмурим.

Якщо до мене ставляться гірше, ніж я на те заслуговую, я не засмучуюся.

Якщо хтось намагається вивести мене з себе, я не звертаю на нього уваги.

Хоча я й не показую цього, іноді мене гризе заздрість.

Іноді мені здається, що наді мною сміються.

Навіть якщо злюся, не вдаюся до сильних виразів.

Хочеться, щоб мої гріхи були прощені.

Рідко даю здачі, навіть якщо хто-небудь ударить мене.

Ображаюся, коли іноді виходить не по-моєму.

Іноді люди дратують мене своєю присутністю.

Немає людей, яких би я по-справжньому ненавидів.

Мій принцип: «Ніколи не довіряти чужинцям».

Якщо хтось дратує мене, готовий сказати йому все, що про нього думаю.

Роблю багато такого, про що згодом шкодую.

Якщо розлючуся, можу вдарити кого-небудь.

З десяти років у мене не було спалахів гніву.

Часто почуваюся, як порохова бочка, готова вибухнути.

Якби знали, що я відчуваю, мене б вважали людиною, з якою нелегко ладнати.

Завжди думаю про те, які таємні причини змушують людей робити щонебудь приємне для мене.

Коли кричать на мене, кричу у відповідь.

Невдачі засмучують мене.

Б'юся не рідше і не частіше за інших.

Можу пригадати випадки, коли був настільки злий, що хапав першу-ліпшу під руку річ і ламав її.

Іноді відчуваю, що готовий першим почати бійку.

Іноді відчуваю, що життя зі мною чинить несправедливо.

Раніше думав, що більшість людей говорить правду, але тепер цьому не вірю.

Лаюся тільки від злості.

Коли чиню неправильно, мене мучить совість.

Якщо для захисту своїх прав потрібно застосувати фізичну силу, я застосовую її.

Іноді висловлюю свій гнів тим, що стукаю по столу.

Буваю грубуватий щодо людей, які мені не подобаються.

У мене немає ворогів, які хотіли б мені нашкодити.

Не вмію поставити людину на місце, навіть якщо вона цього заслуговує.

Часто думаю, що живу неправильно.

Знаю людей, які здатні довести мене до бійки.

Не засмучуюся через дрібниці.

Мені рідко спадає на думку думка про те, що люди намагаються розлютити або образити мене.

Часто просто погрожую людям, не збираючись приводити погрози у виконання.

Останнім часом я став занудою.

У суперечці часто підвищую голос.

Намагаюся приховувати погане ставлення до людей.

Краще погоджусь з чимось, ніж буду сперечатися.

Обробка результатів та інтерпретація

Відповіді оцінюються за 8 шкалами.

Індекс агресивності містить у собі 1, 2 і 3 шкалу; індекс ворожості містить у собі 6 і 7 шкалу. Нормою агресивності є величина її індексу, що дорівнює $21 \pm$

4, а ворожості - $6-7 \pm 3$. При цьому звертається увага на можливість досягнення певної величини, що показує ступінь прояву агресивності.

Користуючись цією методикою, необхідно пам'ятати, що агресивність, як властивість особистості, та агресія, як акт поведінки, можуть бути зрозумілі в контексті психологічного аналізу мотиваційно-потребової сфери особистості.