

Міністерство освіти і науки України  
Чорноморський національний університет імені Петра Могили  
Медичний інститут  
Кафедра психології

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»  
завідувачка кафедри психології  
\_\_\_\_\_ Ірина ЛИСЕНКОВА  
« 30 » травня 2023 року

УДК 159.923:316.613.434

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ  
АГРЕСИВНОСТІ ТА ОСОБИСТІСНИХ ХАРАКТЕРИСТИК  
ОСОБИСТОСТІ**

Кваліфікаційна робота бакалавра  
за освітньою програмою «Психологія»  
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
галузь знань 05 - Соціальні та поведінкові науки  
спеціальність 053 «Психологія»

**Виконала:**  
студентка 4663 групи  
**ЯРОВЕНКО Ілона Артурівна**

**Науковий керівник:**  
доктор психологічних наук, професор  
**ЛИСЕНКОВА Ірина Петрівна**

Миколаїв – 2023

Міністерство освіти і науки України  
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Кафедра психології

Освітній рівень – бакалавр

Галузь знань: 05 – Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Завідувач кафедри психології

\_\_\_\_\_ Ірина ЛИСЕНКОВА

« 01 » червня 2023 року

ЗАВДАННЯ  
НА ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ БАКАЛАВРА

Студентці **Яровенко Ілоні Артурівні**.

1. Тема роботи: «Психологічні особливості взаємозв'язку агресивності та особистісних характеристик особистості» затверджена наказом Чорноморського національного університету імені Петра Могили № 206 від «10» листопада 2022 року.
2. Об'єкт дослідження – взаємозв'язок агресивності та особистісних характеристик особистості як психологічний феномен.
3. Предмет дослідження – психологічні особливості взаємозв'язку агресивності та особистісних характеристик особистості.
4. Завдання дослідження:
  - 1) розкрити сутність поняття «агресивність» у сучасній психологічній літературі;
  - 2) визначити сутність поняття «особистісні характеристики особистості» та надати їм загальну характеристику;

3) емпірично дослідити психологічні особливості взаємозв'язку агресивності та особистісних характеристик особистості;

4) розробити тренінгові заняття щодо боротьби з агресивністю особистості та перевірити їх ефективність.

#### 5. Науковий керівник роботи.

ППП та посада керівника	Завдання видано (дата, підпис)	Завдання виконано (дата, підпис)
<b>Лисенкова Ірина Петрівна</b> д.психол.н., професор, завідувач кафедри психології	21 вересня 2022 року _____	10 травня 2023 року _____

#### 6. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи бакалавра (КРБ)	Строк виконання етапів роботи
1.	Погодження керівником змісту КРБ.	10.10.2022 р.
2.	Пошук, добір та опрацювання літературних джерел з проблематики дослідження.	01.11.2022 р.
3.	Робота над підготовкою тексту КРБ.	
3.1.	Розділ 1. Теоретичні основи проблеми взаємозв'язку агресивності та особистісних характеристик особистості.	23.12.2022 р.
3.2.	Розділ 2. Емпіричне дослідження дослідження психологічних особливостей взаємозв'язку агресивності та особистісних характеристик особистості.	01.03.2023 р.
3.3.	Розділ 3. Робота з корекції агресивної поведінки підлітків.	28.04.2023 р.
4.	Висновки.	10.05.2023 р.
5.	Захист КРБ на кафедрі (попередній захист).	16.05.2023 р.
6.	Захист КРБ перед Екзаменаційною комісією.	29.06.2023 р.

Студентка

\_\_\_\_\_  
(підпис)

Ілона ЯРОВЕНКО

Науковий керівник

\_\_\_\_\_  
(підпис)

Ірина ЛИСЕНКОВА

## АНОТАЦІЯ

Яровенко І.А. Психологічні особливості взаємозв'язку агресивності та особистісних характеристик особистості. – Рукопис

Кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавра за спеціальністю 053 «Психологія» – Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2023

Кваліфікаційну роботу присвячено обґрунтуванню психологічних особливостей взаємозв'язку агресивності та особистісних характеристик особистості.

Розкрито сутність поняття «агресивність». Визначено сутність поняття «особистісні характеристики» та надано їм загальну характеристику. Теоретично обґрунтовано та емпірично перевірено психологічні особливості взаємозв'язку агресивності та особистісних характеристик особистості.

Розроблено тренінгові заняття щодо боротьби з агресивністю особистості та перевірено продуктивність.

Узагальнено результати дослідження та проаналізовано ефективність розроблених тренінгових занять.

Об'єктом дослідження виступає взаємозв'язок агресивності та особистісних характеристик особистості як психологічний феномен.

Ключові слова: особистісні характеристики, особистість, агресивність, взаємозв'язки.

## ANNOTATION

Yarovenko I.A. Psychological features of the relationship between aggressiveness and personal characteristics of an individual.

Qualification work for obtaining the educational and qualification level of a bachelor in specialty 053 "Psychology" - Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, 2023.

The qualification work is devoted to the substantiation of the psychological features of the interrelationship of aggressiveness and personal characteristics of an individual.

The essence of the concept of "aggressiveness" is revealed. The essence of the concept of "personal characteristics" is determined and a general characteristic is given to them. The psychological features of the interrelationship of aggressiveness and personal characteristics of an individual have been theoretically substantiated and empirically verified.

Training sessions on combating personality aggression were developed and performance was tested.

The results of the research are summarized and the effectiveness of the developed training classes is analyzed.

The object of research is the relationship between aggressiveness and personal characteristics of an individual as a psychological phenomenon.

Key words: personal characteristics, personality, aggressiveness, relationships.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ АГРЕСИВНОСТІ ТА ОСОБИСТІСНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ОСОБИСТОСТІ.....	6
1.1. Сутність поняття «особистісні риси особистості» та їх характеристика...6	
1.2. Агресивність як риса особистості.....	23
Висновки до першого розділу.....	36
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ АГРЕСИВНОСТІ ТА ОСОБИСТІСНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ОСОБИСТОСТІ.....	37
2.1. Методичний інструментарій дослідження.....	38
2.2. Результати дослідження.....	39
Висновки до другого розділу.....	48
РОЗДІЛ 3. РОБОТА З КОРЕКЦІЇ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ .....	49
3.1. Розробка тренінгових занять «Боротьба з агресивністю особистості» та їх реалізація в практиці.....	49
3.2. Висновки щодо впливу тренінгових занять та рекомендації щодо зниження проявів агресивності особистості.....	61
Висновки до третього розділу.....	69
ВИСНОВКИ.....	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	72
ДОДАТКИ.....	80

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** У сучасному суспільстві проблема агресивності постає досить гостро. Прояви агресивності відмічаються у будь-якому віці: від дошкільного до дорослого. Психологи знаходяться в активному пошуку знаходження оптимальних засобів та методів боротьби з проявами агресії у суспільстві. Для цього організуються різноманітні тренінги, заняття, проводяться профілактичні заходи.

Висока тенденція до агресивності у суспільстві зумовлює високий рівень злочинності, вбивств, булінгу та випадків домашнього насилля. Тому можна казати, що проблема агресивності має як наукову так й суспільну актуальність.

Особистість можна назвати комплексом особистісних рис та характеристик. Кожна особистість – особлива та має свої риси характеру, свій темперамент та власні реакції на ту чи іншу подію.

Для боротьби з агресивністю як суспільною проблемою, важливо знати які риси особистості зумовлюють її виникнення. Тоді можлива психологічна профілактика чи само-профілактика проявів цієї риси особистості.

Враховуючи все це, нами було вирішено теоретично та емпірично розглядати тему нашого дослідження: «Психологічні особливості взаємозв'язку агресивності та особистісних характеристик особистості».

Агресивність як риса особистості стала об'єктом вивчення у працях таких науковців як: С. Березка, О. Волянська, Т. Гарасимів, С. Демянюк, С. Дмитрієва, Ю. Думітро, Д. Іщенко, Т. Карпенко, О. Карпович, Т. Каткова, І. Мазоха, Н. Макарчук, С. Мельнікова, М. Міщенко, В. Михайлов, О. Мойсеева, Б. Орос, І. Сорочинська, В. Трофимчук, І. Ушакова, О. Чала, Н. Чуб та інші. На думку авторів, агресивність є рисою особистості, яка провокує ворожу та агресивну поведінку, яка виражається у гніві, злості, агресії.

Особисті характеристики особистості розглядалися наступними вченими у галузі психології: О. Бондаренко, О. Бочарова, М. Варій,

Г. Васянович, І. Галян, Я. Дранько, О. Житник, Н. Ільїна, Р. Кацавець, Н. Козлов, О. Колобич, В. Кучер, Г. Лещук, С. Максименко, О. Мазяр, В. Москалець, О. Мельничук, С. Мельничук, П. М'ясоїд, А. Палій, Г. Пальм, Т. Партико, В. Поліщук, Т. Пріт, І. Резніченко, М. Савчин, В. Семиченко, В. Серебрякова, Т. Титаренко, О. Чумак, О. Хохліна та інші. Науковці стверджують, що особисті характеристики особистості формуються протягом життя людини.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та емпірично перевірити психологічні особливості взаємозв'язку агресивності та особистісних характеристик особистості.

**Завдання дослідження:**

1. Розкрити сутність поняття «агресивність» у сучасній психологічній літературі.
2. Визначити сутність поняття «особистісні характеристики особистості» та надати їм загальну характеристику.
3. Емпірично дослідити психологічні особливості взаємозв'язку агресивності та особистісних характеристик особистості.
4. Розробити тренінгові заняття щодо боротьби з агресивністю особистості та перевірити їх ефективність.

*Об'єкт дослідження:* взаємозв'язок агресивності та особистісних характеристик особистості як психологічний феномен.

*Предмет дослідження:* психологічні особливості взаємозв'язку агресивності та особистісних характеристик особистості.

**Методи дослідження:** теоретичні (вивчення, аналіз та узагальнення теоретичного матеріалу); емпіричні (метод експерименту, анкетування, тестування); статистичні (кількісна і якісна обробка даних). Використані методики: «Тест агресивності» (Л. Почебут) та «Опитувальник Айзенка на визначення типу темпераменту», «Опитувальник Гекса для визначення характерологічних особливостей особистості» та «Самооцінка конфліктності» (В. Ряховський).



**Експериментальна база дослідження:** Чорноморський національний університет імені Петра Могили.

**Структура роботи.** Бакалаврська робота складається зі вступу, двох розділів основної частини, висновків, списку використаних джерел та додатків. Кількість використаних джерел – 75. Робота містить 97 сторінок загального тексту. Основний текст викладений на 71 сторінці.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ АГРЕСИВНОСТІ ТА ОСОБИСТІСНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ОСОБИСТОСТІ

### 1.1. Сутність поняття «особистісні риси особистості» та їх характеристика

Кожна особистість має індивідуальні характеристики, які зумовлюють поведінку людини. Зазначені характеристики мають назву – особистісні риси. Їх існує велика кількість. Кожна особистість може мати комплекс особистісних рис. Перейдемо до розгляду опорного поняття теми нашої роботи – «особистісні риси особистості».

М. Варій вказує, що характеристиками особистості є риси особистості, що оцінюють об'єкта або факт, які вважаються позитивними, гідними і бажаними, а недоліки розуміються як невдачі, пошкодження, небажані характеристики, і їх слід уникати або виправляти [11, с. 865].

М. Савчин зазначає, що риси особистості (властивості особистості, особистісні риси) – це риси і характеристики людини, що описують її внутрішні (а ще точніше – глибинні) особливості. До особистісних рис відносять глибинні особливості, що мають як біологічну, так і соціальну природу, і визначають більш поверхневі, ситуативні прояви [57, с. 111].

На думку Г. Пальм, особистісна риса (риса особистості) – це гіпотетична базова диспозиція або характеристика особистості, яку можна використовувати для пояснення постійності і послідовності її поведінки [48, с. 89].

Кожен індивід протягом життя набуває неповторного набору якостей, які зветься – риси характеру. На їх основі здійснюється формування структури особистості, яка визначає вчинки та поведінку людини [44].

І. Галян виокремив такі основні характеристики рис особистості:

- 1) є не лише номінальними, а й реальними позначеннями, дійсно існують у людях, а не виникають як результат теоретизування;
- 2) більш узагальнена якість, ніж звички, які, об'єднуючись, формують риси;
- 3) діють як рушійні елементи поведінки, спонукаючи людину створювати або шукати ситуації, у яких вони можуть виявитися;
- 4) їх наявність встановлюють емпірично, за допомогою психологічних методів;
- 5) окрема риса особистості лише відносно незалежна від решти, переплітаючись, вони виявляються в узагальнених характеристиках поведінки;
- б) риса не є синонімом моральної або соціальної оцінки, тобто негативний полюс вираженості риси – не завжди «погано», а позитивний – не завжди «добре»;
- 7) рису особистості розглядають або в контексті особистості, в якій вони виявлені, або за поширеністю в суспільстві;
- 8) неузгодженість деяких вчинків з рисою не є доказом її відсутності у людини;
- 9) ці характеристики дають ключ до розуміння сутності особистісної риси [14, с. 232].

Т. Парктико зазначає, що основоположником терміну «особистісні риси» став науковець Р. Олпорт, який розумів під ними своєрідні психологічні блоки, які допомагають поєднати реакцію людини на єдиний стимул. Спочатку Г. Олпорт розрізняв загальні (вимірювані, узаконені) риси як характеристики, що відрізняють одну групу людей від іншої в межах певної культури, та індивідуальні (морфологічні), які не допускають порівнювання з іншими людьми. Індивідуальні риси він позначав як індивідуальні диспозиції, котрі становлять основний інтерес для психології особистості. Індивідуальні диспозиції Г. Олпорт визначав як нейропсихічні елементи, які спрямовують і мотивують певні види пристосовницької поведінки, керують нею. Диспозиції

можуть бути більш і менш виражені: кардинальні диспозиції – риси, що супроводжують людину усе життя (наприклад, схильність до співчуття); центральні диспозиції – тенденції в поведінці, що легко виявляються оточенням; вторинні диспозиції – переваги і ситуативні прояви людини [49, с. 211].

Р. Кацавець підкреслює, що особистісна риса – це незмінна обставина, з якою можна тільки вважатися, використовувати або долати. Науковець переконує, що особистісною рисою не можна вважати:

1. Суб'єктивне ставлення до особистості (незвичайний, дивовижний, неприємний).

2. Фізичні якості людини (спритний, красивий).

3. Соціальні характеристики «звання» (досвідчений, мудрий, передовик виробництва, святий, просвітлений).

4. Тимчасовий, нестійкий стан людини, наприклад ситуативний (втомлений) або залежний від настрою (понурий або випромінює щастя). На відміну від позиції, яку можна оперативно обирати, особистісна риса оперативно не змінюється [24, с. 87].

П. М'ясоїд зазначає, що усі риси особистості мають змішану соціобіологічну природу [42, с. 212].

О. Бондаренко наголошує, що поняття «риса особистості» (особистісні риси) може тлумачитися по-різному, в залежності від окремої теорії. Загально риси особистості є:

- 1) стійкими особливостями людської поведінки, яка має тенденцію до повторення;

- 2) стабільною схильністю мати окремий напрямок поведінки, який має змогу виражатися у різних умовах соціального характеру [9, с. 131].

Розглянемо кілька теорій і наукових напрямів, які намагаються пояснити, як розвивається особистість:

1. В ієрархії потреб Абрагама Маслоу наголошується на значенні свободи волі і досвіду людини.

2. Психоаналітичні теорії (насамперед концепції Зігмунда Фройда), які зосереджуються на ранньому досвіді й несвідомому.

3. Біхевіористські теорії (класичний біхевіоризм і оперантне обумовлення), які передбачають, що людина та її взаємодія з оточенням зумовлюють розвиток особистості.

4. Теорії особистісних рис, на які слід звернути особливу увагу, адже вони наголошують на відмінностях між людьми. За теоріями особистісних рис, особистість кожної людини – унікальна; її формує сукупність характеристик, що спричиняють певний тип поведінки людини. Такі характеристики називаються рисами. Теорії особистісних рис присвячені вивченню рис, які формують особистість людини. У психології розроблено кілька теорій особистісних рис. Розглянемо основні.

#### 1. Теорія рис особистості Гордона Олпорта

1936 року гарвардський психолог Гордон Олпорт, який викладав перший у Сполучених Штатах курс із психології особистості, розробив теорію рис особистості. Дослідник шукав у словниках терміни, які, на його думку, стосувалися рис особистості. Склавши перелік із 4500 слів, Олпорт визначив три категорії таких рис.

1. Кардинальні – риси, що контролюють і визначають особистість людини. Таким чином, ці типи рис, зазвичай, характеризують індивіда і є дуже рідкісними. До таких типів особистості Олпорт відносив тип Ісуса Христа, Нарциса, Макіавеллі.

2. Центральні – поширені риси, зокрема приязність, доброта, чесність тощо.

3. Вторинні – риси, що виявляються за певних обставин або умов. Наприклад, нервування перед публічним виступом.

#### Шістнадцять особистісних факторів Реймонда Кеттелла

Узявши за основу теорію Гордона Олпорта, психолог Реймонд Кеттелл скоротив перелік із 4200 рис особистості до 171 риси, видаливши подібні й

непоширені. Кеттелл на основі цих рис розробив тести-опитувальники для великої вибірки населення.

Отримавши результати опитувальників, Кеттелл виявив тісно пов'язані риси, і за допомогою статистичного методу, що називається факторним аналізом, ще більше скоротив кількість основних рис особистості. Дослідник дійшов висновку, що всі особистості мають шістнадцять категорій рис, які тією чи іншою мірою притаманні кожній людині. Шістнадцять особистісних факторів Реймонда Кеттелла:

- 1) абстрактність: уява та абстрактне мислення / приземленість і практичність;
- 2) тривожність: дискомфорт і закомплексованість / упевненість у собі;
- 3) домінування: наполегливість і впертість / безхарактерність і поступливість;
- 4) емоційна стабільність: урівноваженість / емоційна нестабільність і нервовість;
- 5) активність: ентузіазм і спонтанність / стриманість і серйозність;
- 6) консерватизм: гнучкість і відкритість / традиційність і прихильність до звичних речей;
- 7) перфекціонізм: самодисципліна і сила волі / недисциплінованість і гнучкість;
- 8) прямолінійність: замкненість і прозорливість / відкритість і непретензійність;
- 9) інтелект: абстрактне мислення й високий рівень розумових здібностей / конкретне мислення і низький рівень розумових здібностей;
- 10) конформізм: сумлінність і покора / нонконформізм і нехтування правилами;
- 11) самостійність: самодостатність й індивідуалізм / залежність;
- 12) чутливість: сентиментальність і чуйність / брак сентиментальності і жорсткість;
- 13) рішучість: розкутість і заповзяття / сором'язливість і скромність;

14) напруженість: нетерплячість і дратівливість / розслабленість і безтурботність;

15) довірливість: підозріливість і скептицизм / довірливість і смиренність;

16) приязність: доброзичливість і відкритість до людей / відлюдькуватість.

#### Виміри особистості Айзенка

1947 року психолог Ганс Айзенк розробив модель особистості, незалежну від інших теорій, а в 1970-х роках удосконалив її. Його модель базувалася на концепції про те, що всім людям притаманні три універсальні риси.

1. Інтроверсія / екстраверсія. Інтроверсія — зосередження людини на внутрішньому досвіді, що зумовлює формування замкненої і стриманої особистості. Екстраверсія – зосередження людини на людях навколо й оточенні. Екстраверти – щирі, приязні й комунікабельні люди.

2. Невротизм / емоційна стабільність. За теорією Ганса Айзенка, невротизм – схильність людини до емоційних реакцій або занепокоєння, тоді як емоційна стабільність – це здатність до врівноваженого емоційного стану.

3. Психотицизм. Для осіб, схильних до психотицизму, характерні ворожі, асоціальні, маніпулятивні та апатичні тенденції. Таким людям складно сприймати реальність.

#### Велика п'ятірка рис особистості

На думку сучасних дослідників, які вивчають особистість, у теорії Кеттелла забагато рис особистості, а в теорії Айзенка – замало. Натомість більшість схиляється до теорії про Велику п'ятірку рис особистості, відповідно до якої в основі кожної особистості лежить п'ять основних рис, зокрема:

1. Екстраверсія – рівень комунікабельності людини.

2. Приємність – рівень приязності, душевності, довіри і позитивної соціальної поведінки.

3. Сумлінність – рівень організованості, уважності та самоконтролю.

4. Невротизм – рівень емоційної стабільності людини.

5. Відкритість – рівень уяви, творчості та розмаїття інтересів [62].

В. Кучер називає чотири основні категорії рис особистості людини:

1) темперамент;

2) спрямованість;

3) характер;

4) здібності.

В. Кучер стверджує, що формування рис особистості здійснюється із психічних процесів, які протікають на тлі психічних станів [28].

О. Колобич наголошує, що риси стійкі і підказують нам, якою є людина. Тож набір цих рис призведе до формування особистості або поведінки. Коли мова заходить про роздуми про те, як зароджуються риси особистості, різні фактори, такі як генетичні чи екологічні фактори, можуть впливати на них, в тому числі й біологічні. В більшості випадків риси теж дозрівають разом із людиною. Дуже важко мати можливість змінити риси характеру, тоді як ставлення можна легко змінювати [27, с. 32].

Г. Васянович вказує, що розвиток особистісних рис можна розглядати як формування психологічних систем діяльності (поведінки). Тоді формування особистісних диспозицій як привласнення соціально значущих форм поведінки включатиме в себе інформаційні ознаки ситуацій, цілі, які реалізуються в подібних ситуаціях, програми поведінки, алгоритми прийнятих рішень (вирішальні правила, критерії перевагу, критерії досягнення мети), мотивацію поведінки в конкретній ситуації. У цьому випадку, розвиток особистісних рис буде виступати як системогенез особистісних якостей. Кожна особистісна диспозиція представляє психологічну систему поведінки, яка розвивається в процесі життєдіяльності, збагачуючись інформаційною основою, мотивацією, вирішальними правилами, критеріями досягнення мети і т.д. Результатом такого розвитку є збагачення особистісних диспозицій різними нюансами, які можуть бути зафіксовані в окремих поняттях –



особистісних рисах, утворюючи разом з базовою диспозицією певний патерн поведінкових характеристик [12, с. 87].

Продовжуючи тему розвитку та формування особистісних рис, В. Москалець зазначає, що розвиток особистісних якостей йде в трьох напрямках:

- 1) обумовлене генотипом людини;
- 2) формування особистісних якостей як стійких диспозицій поведінки;
- 3) розвиток особистісних якостей на основі інстинктів, базових потреб і емоцій.

В. Москалець стверджує, що результатом системогенеза є формування внутрішнього світу людини, типові прояви особистісних рис [40, с. 311].

Н. Ільїна розповідає про два напрямки розвитку особистісних рис. Перший пов'язаний з формуванням особистісних рис з позиції принципу добродетності середини (Аристотель). Візьмемо таку якість, як «щедрий». Ми вже відзначали, що воно є серединою на шкалі «марнотратство – скупість». Кожне з цих якостей не має абсолютного значення. Вона може бути різною по відношенню до різних людей, людина може бути і щедрою, і скупюю, а при певних обставинах і марнотратною. Другий напрямок проявляється у взаємовпливі якостей, формуванні патернів особистісних якостей, стійких комплексів, наприклад успішності або неповноцінності [22, с. 119].

Особистість характеризують такі ознаки:

- 1) розумність (визначає рівень інтелектуального розвитку);
- 2) відповідальність (рівень розвитку почуття відповідальності, вміння керувати своєю поведінкою, аналізувати свої вчинки і відповідати за них);
- 3) свобода (здатність до автономної діяльності, прийняття самостійних рішень);
- 4) особиста гідність (визначається рівнем вихованості, самооцінки);
- 5) індивідуальність (несхожість на інших);
- 6) неповторні фізичні якості;
- 7) психічні процеси;

- 8) темперамент;
- 9) риси характеру;
- 10) здібності;
- 11) її потреби;
- 12) інтереси [44].

Надамо загальну характеристику загальним особистісним рисам особистості.

С. Максименко повідомляє, що за Кеттелом виділяють такі загальні риси особистості:

- 1) «замкнутість – товариськість»;
- 2) «емоційна нестабільність – емоційна стабільність»;
- 3) «підпорядкованість – домінантність»;
- 4) «стриманість – експресивність»;
- 5) «низька нормативність поведінки – висока нормативність поведінки»;
- 6) «боязкість – сміливість»;
- 7) «жорсткість – чутливість»;
- 8) «довірливість – підозрілість»;
- 9) «практичність - мрійливість»;
- 10) «прямолінійність – дипломатичність»;
- 11) «спокій – тривожність»;
- 12) «консерватизм – радикалізм»;
- 13) «конформізм – нонконформізм»;
- 14) «низький самоконтроль – високий самоконтроль»;
- 15) «розслабленість – напруженість»;
- 16) «адекватна самооцінка – неадекватна самооцінка»;
- 17) «екстраверсія - інтроверсія»;
- 18) «чутливість-конформність» [32, с. 233].

О. Чумак до особистісних рис відносить:

- 1) адекватність;
- 2) сугестивність;

- 3) вихованість;
- 4) щирість;
- 5) перфекціонізм;
- 6) стриманість [71, с. 98].

Н. Бочаріна виділяє п'ять основних рис особистості:

- 1) екстраверсія;
- 2) доброзичливість;
- 3) сумлінність;
- 4) невротизм;
- 5) відкритість [10, с. 78].

Р. Кацавець вказує, що риси особистості можна поділити на позитивні та негативні. На думку автора, до позитивних рис особистості відносяться:

- 1) позитив;
- 2) конструктив;
- 3) відповідальність;
- 4) енергійність;
- 5) цілеспрямованість;
- 6) акуратність;
- 7) готовність співпрацювати [24, с. 57].

В. Москалець, в свою чергу виділяє такі позитивні риси особистості як:

- 1) безтурботність;
- 2) вірність;
- 3) доброзичливість;
- 4) чесність;
- 5) покірність;
- 6) надійність;
- 7) толерантність;
- 8) позитивність [40, с. 222].

О. Хохліна виділяє негативні риси особистості. Серед них:

1. Агресивність. Стійка характеристика суб'єкта, що відображає його схильність до поведінки, метою якої є заподіяння шкоди оточуючим.
2. Примхливість. Це риса людині, якій властиві несподівані, нічим не обгрунтовані бажання, свавільні вигадки, дивацтва; якій важко догодити.
3. Боязливість. Риса особистості, яка схильна до відчуття страху.
4. Нечесність. Риса особистості, яка характеризується схильністю до брехні.
5. Заздрісність. Самолюбне і недружелюбне невдоволення тим, чим інша людина насолоджується, в м'якому значенні: тяга за добром, котре має інший.
6. Несерйозність. Людина з такою особистісною рисою – несерйозна та безвідповідальна.
7. Вимогливість. Це наявність у людини високого рівня вимог. Частіше мають на увазі вимогливість не до умов життя, а до людей. Вимогливість до людей – високий рівень вимог до того, як ведуть себе і проявляють себе люди, до якості поведінки людей.
8. Лицемірність. Ця риса характеризує людину нещирю, дводушну, притворну.
9. Нетерплячість. Нездатність людини довго терпіти, витримувати, чекати.
10. Песимістичність. Негативний погляд на життя.
11. Егоїстичність. Риса особистості, яка виражається у турботі про власні інтереси, вигоді, добробуті; це надмірний інтерес до себе та ігнорування інших.
12. Скупість. Схильність людини до жадібності.
13. Строгість. Риса людини, яка уважно відстежує якість виконуваних дій, промахів і помилок не прощає.
14. Упертість. Риса особистості, що характеризується активним відкиданням вимог інших людей, звернених до неї [68, с. 25].

Розглянемо детальніше особистісні риси.

На думку О. Мельничук, така позитивна особистісна риса як акуратність проявляється в дотриманні чистоти і порядку в усьому [35, с. 223].

Ще одну позитивну рису особистості – ощадливість, характеризує А. Палій, який вказує, що це якість особистості, коли людина вміє цінувати матеріальні блага в оточенні. У бережливої, ощадливої людини завжди є речі першої необхідності. Вона з дитинства навчена економити в усьому. Витрати спрямовані на досягнення конкретної мети [47, с. 121].

В. Серебрякова вважає одну із найголовніших особистісних рис є ввічливість. Вона є особистісною рисою, яка має змогу виражатися в поведінці людини. Ввічливість допомагає дотримуватися суспільних, поведінкових норм, є проявом освіченості та доброзичливого ставлення до оточуючих. Загалом, ввічливість характеризує внутрішній світ особистості, її вміння спілкуватися, уникати конфліктів та поважати співрозмовника [59, с. 87].

О. Мельничук однією із позитивних рис особистості вбачає у вірності. Вірність може стосуватися особистих стосунків та вірності своїм міркуванням та діям. Така особистісна риса характерна для сильних та самовпевнених людей [35, с. 87].

Т. Пріт визначає вихованість як комплекс особистісних якостей та характеризує її як придатність особистості до суспільного життя. До вихованості належать такі компоненти як:

- 1) етичні та естетичні норми поведінки в соціумі;
- 2) сформованість моральних якостей особистості;
- 3) наявність культурної поведінки.

Вихованість у різних народах світу може відрізнятися своїми характеристиками. Загалом, вихована людина ставиться з повагою до оточуючих, дружелюбна, для неї властиве взаєморозуміння [54].

І. Резніченко зазначає, що дисциплінованість є умінням підпорядковувати свою волю під зовнішні вимоги. Для дисциплінованої людини характерна спрямованість на вчасне виконання дорученої справи та відповідальність за неї. Така людина має змогу впоратися з лінощами та

небажанням щось роботи. Як і для вихованості, дисциплінованості властиве дотримання суспільних правил поведінки в окремому соціумі [55, с. 49].

О. Мазяр вказує, що важливою особистісною рисою сучасної особистості є доброта. Ця риса спрямовується на покращення доброти людей, які оточують цю особистість. Для доброї людини властиві такі прояви як:

- 1) милосердя;
- 2) турбота;
- 3) співпереживання;
- 4) співчуття, емпатія.

Така людина може підтримати у найтяжчу хвилину, допомогти у критичній ситуації без власної користі. Також для доброї людини властива дружелюбність, душевне тепло, оптимізм здатність зрозуміти поведінку іншої людини [30, с. 89].

Я. Дранько характеризує комунікальність як рису особистості. Це навички, придбані в процесі наполегливої роботи, по встановленню контакту з людьми. Здатність підтримувати розмову на будь-яку тему, вільно спілкуватися в будь-якому суспільстві. Це риса характеру вільної, освіченої, впевненої в собі, самодостатньої людини з високим рівнем інтелекту [19].

Т. Титаренко у відповідальності бачить гідність людини, яка виражається в умінні взяти на себе вирішення проблем. Відповідальна людина виконає будь-яке доручення, не боїться труднощів, роботи. Має усвідомлення необхідності прийняття рішення особисто для загального добробуту, успішного результату справи. У разі невдачі, людина готова понести покарання [65, с. 76].

О. Хохліна розкриває таку особистісну рису як чуйність. Науковець стверджує, що чуйність подібна доброті. Вона полягає в умінні співпереживати, прийти на допомогу в скрутну хвилину. Чуйна людина здатна зрозуміти стан іншої людини, проявити гуманізм. Інтереси оточуючих ставить вище за особисті. Чуйність проявляється в щирому співчутті і конкретних діях, щоб вирішити проблему чужої людини [68, с. 28].

Для ділової людини важливі такі риси особистості як пунктуальність, впевненість у собі та працьовитість. В. Москалець вказує, що пунктуальність – це риса характеру, яка допомагає всі доручення виконувати вчасно. Акуратність і висока самодисципліна формують в сукупності вміння і навички точно слідувати інструкціям, виконувати поставлені вимоги, ніколи не спізнюватися. Пунктуальність – це шанобливе ставлення до партнерів. Працьовитість – це найцінніша риса характеру. Трудову дисципліну необхідно виробити в собі з дитинства. Це почуття радості від процесу праці. Бажання творити, виявляти фізичну активність. Уміння сумлінно виконувати доручену справу. Працьовита людина прагне створити красу, затишок. Відчуття натхнення та оптимізму від виконаної роботи стимулює подальшу діяльність [41, с. 322].

С. Мельничук характеризує впевненість як почуття, сформоване на основі твердих переконань правильності свого погляду на життя. Впевнена людина здатна на рішучі вчинки, виключає можливість зробити помилку, не боїться прийдешніх змін [36].

В. Поліщук зазначає, що така особистісна риса характеру як толерантність відображає ступінь доброзичливості особистості:

- 1) терпіти поруч з собою людей соціокультурно відмінних від себе;
- 2) зрозуміти погляди іншої людини і прийняти їх як належне;
- 3) готовність прийняти без критики іншу думку [53, с. 340].

Подібній толерантності є риса особистості – повага до інших. За визначенням О. Мельничука, це усвідомлення значущості іншої людини для співіснування в єдиному соціумі. Шанобливе ставлення до оточуючих людей притаманне вихованим, ввічливим, толерантним особистостям [36].

Р. Кацавець підкреслює важливість наявності такої риси особистості як самокритичність. Для самокритичної особистості властивий аналіз власних вчинків та вміння робити з них висновки. Така людина може визначати свої помилки в процесі оцінювання своїх дій. В той же час, може бачити й помилки інших людей. Самокритична людина здатна викликати прихильність до себе

оточуючих. Для такої людини не властиво засуджувати інших, вона розуміє свою неідеальність [24, с. 71].

Щедрість є гідністю натури людини, бо спонукає її ділитися своїми благами з іншими. Щедра людина може допомогати іншим людям безкорисливо, від цього вона отримує тільки задоволення. Антонімом щедрості є жадібність і вона є зовсім не властива щедрим людям [60].

О. Житник характеризує справедливість як особистісну рису. У справедливої людини сформовані поняття обов'язку та права. Вона знає та підпорядковується моральним суспільним законам. В той же час, готова протистояти їхнім порушенням. Справедливі люди – вимогливі до себе та інших [21, с. 60].

Для сучасної людини важливо мати такі особистісні риси як рішучість, сміливість та завзятість. Рішучість є поведінковою особистісною рисою, яка зумовлює ускладнення власного життя задля досягнення поставлених цілей. Для того, щоб зробити рішучий крок, особистість повинна дотримуватися такого алгоритму дій:

Набрання хоробрості – подолання страху – вихід із звичного життєвого становища.

У критичних ситуаціях рішучість однієї людини може виручити з біди інших.

Сміливість, в свою чергу, є вмінням, за допомогою якого людина долає свій страх і робить окремі вчинки, які мають змогу принести певні блага (для себе чи оточуючих). Для сміливої людини властиві:

- 1) сміливість;
- 2) рішучість;
- 3) наполегливість.

Зазвичай, сміливи люди займають свої місця у політиці, війській справі, поліції тощо. Сміливі люди – ризиковані, вони не бояться небезпечних ситуацій. Щодо такої особистісної риси як завзятість, вона є вмінням, яке забезпечує подолання труднощів в процесі досягнення мети та протистояти



невдачам на цьому шляху. Такі люди ніколи не відмовляються від своєї мети, не рахуються з часом чи із засобом її досягнення. Для наполегливої людини властива окрема тактика досягнення цілей [62].

В. Серебрякова вказує, показник рівня вихованості людини – це її скромність. Скромна людина впевнена у своїх діях, самодостатня, не бажає бути першою. Така людина радіє успіхам інших та приховує власні перемоги. Для скромних людей властиві:

- 1) помірність;
- 2) спокій;
- 3) врівноваженість [59, с. 87].

Чесність – це позитивна якість характеру, коли людина завжди говорить правду за своїми моральними переконаннями. Брехня, обман, лицемірство, недомовленість, двозначність засуджуються чесною людиною. Щоб не брехати, щоб не викручуватися, вона намагається жити за загальноприйнятими законами. Почуття власної гідності – це якість особистості, яка характеризується вмінням усвідомити значимість і цінність свого існування в даному суспільстві. Внутрішній спокій, самоповагу, відчуття гармонії з зовнішнім світом. Впевненість в правоті своїх дій. Почуття гумору, в свою чергу, є здатністю людини бачити в звичайних речах незвичайне смішне явище. Це вичка помічати в навколишньому світі протиріччя з комічної точки зору. Інтелектуальна здатність ставитися до труднощів з оптимізмом і завзяттям [62].

В. Семиченко наголошує, що темперамент є основою багатьох особистісних характеристик людини і, насамперед, характеру. Проте темперамент слід відрізнити від характеру – сукупності найбільш стійких, істотних особливостей особистості. Характер виявляється в поведінці людини, в її ставленні до світу й себе. Люди однакового темпераменту можуть бути добрими і жорстокими, працьовитими і ледачими, акуратними і неохайними.

Темперамент обумовлює лише динаміку психічного реагування. Від темпераменту залежать такі особистісні риси, як:

1. Вразливість – це сила впливу на людину різних стимулів, період їх збереження в пам'яті та сила реакцій на них. Вразлива людина довше пам'ятає впливи на неї, довше зберігає реакцію на впливи й, окрім того, сила реакції в неї значно більше.

2. Емоційність – це швидкість і глибина емоційної реакції людини на ті чи інші події. Для емоційної людини велике значення має все, що відбувається з нею і довкола неї. У емоційної людини набагато сильніше, ніж у неемоційної, виражені тілесні реакції, які пов'язані з емоціями. Емоційна людина майже не буває спокійною, постійно перебуває під владою будь-яких емоцій, у стані підвищеного збудження або, навпаки, пригніченості.

3. Імпульсивність – виявляється в нестриманості реакцій, у їхній спонтанності та прояві ще до того, як людина встигає обміркувати ситуацію, що склалася, і прийняти розумне рішення відносно того, як у ній діяти. Імпульсивна людина спочатку реагує, а потім думає, чи правильно вона вчинила, нерідко шкодуючи про передчасні та неправильні реакції.

4. Тривожність – підвищена схильність людини переживати занепокоєння в будь-яких ситуаціях життя, у тому числі й тоді, коли причин для цього немає. Тривожна людина відрізняється від малотривожної тим, що в неї занадто часто виникають пов'язані із занепокоєнням емоційні переживання: острах, побоювання, страхи. Їй здається, що багато чого з того, що її оточує, несе в собі загрозу для її власного «Я». Тривожна людина боїться усього: незнайомих людей, телефонних дзвінків, іспитів, офіційних установ, публічних виступів. Поняття тривожності близько до поняття нейротизму (Г. Айзенк). Невротики схильні до депресивних станів навіть у звичайних ситуаціях життя.

А. Семиченко підкреслює, що своєрідне поєднання зазначених якостей особистості створює індивідуальний тип темпераменту, і тому характеристика темпераменту має включати опис як динамічних, так і змістовних сторін

особистості. Ті прояви темпераменту, що в результаті стають особистісними якостями, залежать від навчання і виховання, культури, звичаїв, традицій і багатьох інших чинників [58, с. 87].

Р. Кацавець повідомляє, що, на думку Г. Айзенка, стійкі особистісні риси людини розподіляються по двох основних параметрах: інтроверсія-екстраверсія (спрямованість на свій внутрішній світ або спрямованість назовні) і стабільність-нестабільність (рівень нейротизму). Типові екстраверти орієнтовані на світ зовнішніх об'єктів, через що особистісна значущість явищ суб'єктивного світу у них часто є пониженою. Для екстравертів характерними є імпульсивність, ініціативність, гнучкість поведінки, товарицькість, соціальна адаптованість. Звичайно вони рухливі, відкриті в емоційних проявах люди з хорошими організаторськими здібностями. Екстраверти, як правило, орієнтуються на зовнішню оцінку, і тому можуть добре складати іспити. Вони прагнуть до нових вражень, поступливі, добре справляються з роботою, що вимагає швидкого прийняття рішень. Для типових інтровертів характерною є фіксація інтересів особистості на явищах власного суб'єктивного світу, які мають найвищу цінність для них. Інтроверти схильні до самоаналізу, нетоварицькі, замкнені, часто соціально пасивні. Вони, як правило, більш обережні, охайні, педантичні, краще навчаються в школі та вищому навчальному закладі, краще справляються з одноманітною роботою. Соціальна адаптація інтровертів часто проходить з ускладненнями [24, с. 99].

Отже, нами була надана характеристика загальним особистісним рисам особистості. Риси особистості можуть бути позитивними та негативними. Позитивні особистісні риси називають якостями. Темперамент є основою багатьох особистісних характеристик людини і, насамперед, характеру. Риси характеру відображують внутрішній світ особистості. Особистісні риси – це риси і характеристики людини, що описують її внутрішні (а ще точніше – глибинні) особливості. Особистісні риси людини формуються протягом всього її життя під впливом індивідуальних та соціальних чинників. На

формування особистісних рис впливають темперамент, характер, спрямованість, здібності людини, її сім'я та соціальне оточення.

## 1.2. Агресивність як риса особистості

Здійснимо аналіз наукових думок щодо сутності агресивності як риси особистості.

Для початку, треба визначити тлумачення поняття «особистість».

О. Столяренко вказує, що:

1. Особистість у соціології є системою стійкого характеру, яка містить соціальні значимі риси, які є характеристиками для окремого індивіда. Такі риси мають змогу обґрунтувати включеність індивіда в систему соціальних стосунків в процесі діяльності і спілкування.

2. Особистість у загальній психології – ядро, інтегруюче начало, що зв'язує воедино різні психічні процеси індивіда і що надає його поведінці необхідну послідовність і стійкість [63, с. 57].

С. Максименко, в свою чергу, визначає особистість як форму існування психіки людини, яка являє собою цілісність, здатну до саморозвитку, самовизначення, свідомої предметної діяльності і саморегуляції, та має свій унікальний і неповторний внутрішній світ [32, с. 44].

Визначивши сутність поняття «особистість», перейдемо до розгляду поняття агресивності в психології.

Ю. Думітро вказує, що агресивність – це відносно стійкий емоційний стан людини, який виявляється у гніві, злості, роздратованості і є передвісником агресії [20].

Агресія – це поведінка, яка спрямована на нанесення фізичної або психологічної шкоди [5].

Агресія зумовлена переживанням фрустрації, ворожа поведінка стосовно іншої особи або групи осіб. Агресію розглядають або як інстинкт, або як наслідок фрустрації, або як соціальне наслідок [6].

В. Михайлов повідомляє, що П. Ільїн характеризував агресію як навмисний насильницький вплив суб'єкта (суб'єктів) на живий чи неживий об'єкт, що має на меті змінити його статус-кво (тобто поточний стан справ, існуючий стан, фізичний чи психічний стан). К. Лоренц, в свою чергу, вказував, що агресія – це вроджений інстинкт, необхідний для виживання індивіда і неминучий у будь-якій спільноті. Р. Берон та Д. Річардсон вважали, що агресія – це будь-яка форма поведінки, націлена на образу чи заподіяння шкоди іншій живій істоті, яка не бажає подібного відношення. Людина виявляє агресію або в стані цілковитої холоднокривності, або при надзвичайно емоційному збудженні. Також агресори не обов'язково повинні ненавидіти тих, на кого спрямовані їхні дії [38, с. 132].

Н. Чуб відмічає, що у психології прийнято виділяти кілька видів агресії. Розглянемо їх детальніше.

1. Фізична агресія – бажання битися, кусатися, шкрябатися, наносити фізичну шкоду.
2. Вербальна агресія – викликає крик та лайку.
3. Пряма агресія – має змогу спрямовувати на окрему людину чи групу людей.
4. Непряма агресія – опосередковане спрямування на об'єкт агресії.
5. Аутоагресія є агресією, яка спрямована на власну особистість (самоприниження, тілесні ушкодження, самозвинувачення, самогубство).
6. Альтруїстична – агресія, спрямована на захист інших.
7. Інструментальна – агресія для використання і досягнення власних цілей [70, с. 37].

С. Березка вказує, що «агресія» (від лат. *agressio* – напад) визначається як «мотивована деструктивна поведінка, що суперечить нормам (правилам) існування людей у суспільстві та наносить шкоду об'єктам нападу (як живим, так і не живим) фізичного та психологічного характеру», у свою чергу, агресивна поведінка виступає однією з форм реагування на різноманітні несприятливі у фізичному та психічному плані життєві ситуації [8, с. 62].

Т. Чала зазначає, що агресивність, зазвичай, розуміють як прагнення завдати умисної шкоди іншому об'єкту, причому її ознаки можуть бути фізичними і вербальними, безпосередніми і опосередкованими [69].

І. Мазоха стверджує, що агресивність належить до категорії властивостей особистості на основі відповідності наступним критеріям:

- 1) вираження через цю властивість певного ставлення;
- 2) інтеріоризація об'єктних характеристик дійсності;
- 3) відносна мінливість під впливом соціальних умов;
- 4) відносна стійкість і постійність, подібність при повторних проявах.

Науковець зазначає, що агресивність найчастіше тлумачать як властивість особистості, котра виражається в готовності до агресивних дій для реалізації своїх цілей і характеризується агресивним сприйняттям та інтерпретацією поведінки іншої людини. Агресивність також розглядається як провідна тенденція, під якою мають на увазі стрижневу індивідуально-особистісну характеристику, котра включає в себе і вроджену властивість темпераменту, і рису характеру, і особистісну властивість. Агресивність у формі ворожості може виявлятися в агресивній поведінці (бійках, сварках, образах, психічному насильстві, руйнівних діях). З іншого ж боку, агресивність є динамічною характеристикою активності й адаптивності людини, слугує способом самозахисту, відстоювання своїх прав, збереження й автономності особистості. У «нормі» вона може бути соціально прийнятною і необхідною, формувати соціально-позитивну поведінку, а її недостатній прояв може мати такі негативні наслідки, як конформність, пасивність поведінки. Агресивність, яка виражається у ворожості й активному прагненні до наступальних і активних дій, може бути соціально допустимою і необхідною для адаптації властивістю особистості [29].

Б. Орос відмічає, що агресивність провокує виникнення агресивної поведінки, яка включає в себе ворожу установку, афективний та поведінковий компонент [43, с. 92].

В. Трофімчук характеризує агресивність особистості як інтегровану сукупність властивостей особистості, яка виражається у потенційній готовності до позитивних чи негативних дій, що залежать від впливу соціально-психологічних чинників. Агресивність є не реакцією на подразнення, а характеризується як постійно присутній в організмі рухливий імпульс, обумовлений конституцією людської істоти, самою природою людини. Для збереження свого «Я» від руйнівної дії інстинкту смерті, вважає дослідник, існують механізми, які допомагають спрямувати негативну енергію назовні, від людини на інших людей. Тому джерело агресивності людини у ставленні до інших закладене у людині. Також науковець висвітлює різні підходи до визначення поняття «агресивність» в психології:

1. В своїй теорії потягів З. Фройд наголошував, що агресивність є інстинктивним та вродженим проявом смерті у людини. Цей прояв має руйнівний ефект (саморуйнування) і ця руйнація спрямована власне на себе, на агресивну людину. З. Фройд вбачає тісний зв'язок агресивності з сексуальністю. На думку науковця, агресивний інстинкт підпорядкований саме лібідному розвитку. Мова йде про бажання кусатися, плюватися, зруйнувати, прояв жорстокості, владовлоства, хвастощів, зарозумілості та схильності до порушень норм та правил соціуму. З. Фройд наголошує, що людська агресивність – це норма і до неї схильні усі люди. Однак, у когось вона проявляється ззовні, а у когось – усередині.

2. З цією думкою погоджується й К. Лоренц який також підкреслював інстинктивний та вроджений характер агресивності, який зумовлював людське виживання (природний відбір). Науковець вбачав спонтанний, безперервний, постійний характер агресивної енергії людини. Ця енергія згодом після її накопичення проявляється у людей у вигляді агресії, агресивної поведінки.

2. Представники соціологічного підходу (А. Бандура, Г. Андрєєва) вважають, що агресивність має соціальний характер і її прояви провокують саме процеси соціалізації.

3. Діяльнісний підхід та його наукові прихильники (А. Берковиц, А. Реан) розглядають агресивність як дію, яка проявляється агресивною поведінкою, готовність до прояву агресії.

4. Поведінковий підхід (Т. Румянцева, Р. Трамбле) підкреслює поведінковий характер агресивності та її проявів.

5. Мотиваційний підхід (Є. Гладкова, С. Єніколопов) тлумачить агресивність як засіб виконання бажань, цілей, прагнень.

6. Прихильники аксіологічного підходу (Т. Алексеєнко, К. Ізард) підкреслюють емоційну природу агресивності і виокремлюють її взаємозв'язок з емоційними станами особистості [66, с. 186].

Н. Макачук вказує, що здебільшого агресія – це психічний стан, що за часовою локалізацією може детермінувати появу агресивності як стійкої особистісної властивості. Агресивність як властивість особистості виражається у готовності до агресивної поведінки, яка спрямована на завдання шкоди іншій людині, на її приниження, примушення до будь-яких дій із можливим знищенням об'єкта агресії. Здебільшого агресивність виявляється у ворожості й активному прагненні до наступальних або насильницьких дій та існує у формі як відносно стійкої риси особистості, так і як ситуативної, що виникає як вид психологічного захисту. Цей вид агресивності пов'язаний із ситуативними змінними: невірним тлумаченням намірів оточуючих, неможливістю отримання чи відсутністю зворотного зв'язку. Така агресивність розвивається внаслідок маніпуляцій та обумовлюється соціальними обставинами й обставинами оточення, стресами, фрустраціями, психотравмами. Ситуативна агресивність виступає як засіб досягнення значущої мети, як засіб психологічної розрядки чи задоволення потреби в самоствердженні. Високий рівень агресивності розвиває конфліктність, створює конфліктні ситуації в процесі комунікативної взаємодії, виражається в дезадаптації особистості та її нездатності до кооперації. Агресивність як одна із найбільш виражених і відносно стійких характерологічних і поведінкових рис супроводжує певні види акцентуацій характеру. Агресивність належить до



психологічних комплексних факторів конфліктності особистості. Отже, агресивність як якість особистості й агресивна поведінка (форма виявлення агресії) – різні аспекти, хоча досить часто в психологічній літературі їх ототожнюють. Якщо агресивність – це схильність до агресивного реагування при виникненні фруструючої ситуації будь-якого характеру, це властивість особистості, то агресія – це психічний стан, що детермінує поведінку особистості в цих ситуаціях [31, с. 219].

О. Волянська вважає, що агресивність – це усвідомлювана чи неусвідомлювана схильність до агресивної поведінки. Також науковець зазначає, що більшість психологів сходяться на думці, що агресивність – це вроджена властивість кожної живої істоти, здатність до активності, спрямованої на задоволення своїх потреб. Позитивна сторона агресивності як здатності до активності – це ініціатива до подолання труднощів, боротьба за виживання, самовдосконалення. Негативного значення агресивність набуває тоді, коли через недоліки соціальної адаптації особа конфліктує з оточуючими, неадекватно засвоює і порушує моральні норми на шкоду іншим [13, с. 120].

На думку В. Михайлова, агресивність – це особистісна позиція, властивість особистості, що укладається в наявності деструктивних, руйнівних тенденцій в області міжособистісних відносин, готовності і перевазі використання насильницьких коштів для реалізації своїх цілей [38, 135].

О. Мойсеева під агресією розуміє властивість особистості, що виражається в готовності до агресії. Агресія – це певна дія, що завдає шкоди іншому об'єкту [39, с. 461].

І. Сорочинська вказує, що агресивна поведінка, яку провокує агресивність – це мотивована деструктивна поведінка, яка суперечить суспільним нормам, завдає шкоди об'єктам нападу та самим нападникам, спричиняє фізичну, моральну шкоду іншим або викликає у них психологічний дискомфорт [61].

Агресивність може проявлятися у пасивній формі. Розглянемо ці прояви детальніше.

1. Ввічливість невпевненого характеру.
2. Заздрість.
3. Ігнорування [2].
4. Компліменти сумнівного характеру.
5. Прокрастинація і саботаж.
8. Впертість.
9. Слова, що розходяться з ділом.
10. Відповідь, за допомогою одного слова.
11. Плекання провини [3].

С. Дмитрієва виділяє два види агресивності: конструктивна та деструктивна. Деструктивна агресивність, на думку науковця – ворожа та містить у собі злість та жорстокість. С. Дмитрієва у своєму теоретичному дослідженні повідомляє про наукову думку Р. Паренса, який виокремлював дві основні форми агресії: здорова та недеструктивна. Здорова агресія має такі властивості як: наполегливість, самозахист, має не вроджену поведінку, яка спрямовується на досягнення окремих цілей, захищає її права та інтереси. Щодо недеструктивної агресії, то вона має вроджений характер та може функціонувати з моменту народження людини. Така форма агресії забезпечує людини адаптацію до навколишнього середовища, має змогу задовольнити власні бажання на шляху до досягнення мети. Деструктивна агресія є неприємною, злісною поведінкою, яка має змогу завдавати болю оточуючим. Немає вродженого характеру. З народження наявні лише механізми, які її продукують або мобілізують. Чинниками активізації деструктивної агресії можуть бути:

- 1) сильні неприємні переживання;
- 2) біль;
- 3) дистрес.

Деструктивна агресія знижує адаптивні можливості особи, стає фундаментом для становлення агресивності як особистісної риси [18].

С. Мельнікова вказує що агресивність особистості виявляється у :

- 1) впертості;
- 2) дратівливості;
- 3) нападах гніву;
- 4) вибухах злості;
- 5) обуренні;
- 6) намаганні образити іншу людину;
- 7) бажанні принизити гідність;
- 8) наполяганні на своєму;
- 9) егоцентризмі (нерозумінні інтересів інших людей);
- 10) самовпевненості;
- 11) завищеній самооцінці [34, с. 113].

С. Демянюк називає чинники, які впливають на виникнення агресивності:

- 1) особливості сімейного виховання (гіперопіка, гіпоопіка);
- 2) спостереження за сценами насильства;
- 3) нестабільність соціально-економічних умов;
- 4) індивідуальні характеристики особистості;
- 5) статус сім'ї соціально-культурного характеру [17].

Також агресивність особистості може формуватися через наступні чинники:

1. Невдоволеність собою. Люди, які мають невдоволеність собою мають схильність до агресії. Часто вона проявляється у внутрішній агресії (ауто агресія), тобто агресії, яка спрямована на людину, яка хоче заподіяти собі шкоду. Головним інструментом подолання агресії, яка викликана невдоволенням собою є самовдосконалення, тобто гармонізації тієї сфери людини, яка приносить невдоволення, те, що людині не вистачає для гармонії.

2. Страх. Страх людини може викликати в неї агресію як захисний механізм.

3. Невпевненість. Агресивні люди схильні до нав'язування іншим свого домінування та мають змогу примушувати інших поступатися їм. Все це є наслідками невпевненості у собі.

4. Почуття провини. Надмірне почуття провини може викликати агресію. Для того, щоб позбутися почуття провини, людині треба навчитися бути відповідальною за свої дії і слова, вміти правильно та вчасно вибачитися.

5. Недовіра. Якщо людина недовіряє окремій людині чи групі людей, в неї може проявлятися агресія як інструмент захисту. Негативний досвід з цього питання може посилити прояв агресії для попередження минулої ситуації. У цьому випадку агресія – це оборонна позиція особистості.

6. Погане самопочуття, перевтома. До проявів агресії може призвести поганий сон та погане самопочуття людини.

7. Алкоголь, наркотичні речовини, медичні препарати. Вживання алкоголю, наркотичних речовин та окремих медичних препаратів здатне розхитати нервову систему людини, що може провокувати неадекватну, агресивну поведінку.

8. Дитячі психічні травми і дефекти виховання. Причини агресії людини можуть критися у її дитинстві. Неправильний стиль сімейного виховання, суворе виховання, наявність дитячих психічних травм, які спровоковані постійними конфліктами і скандалами у родині, сцени насильства можуть стати чинниками агресивної поведінки людини у дорослому житті.

9. Фільми, ігри, телепередачі зі сценами насильства. Досить часто у сучасних фільмах, іграх та телепередачах присутні фізичні та вербальні прояви агресії. Вони можуть спровокувати тенденцію до агресивної поведінки. Особливо це стосується дітей та людей підліткового віку [6].

Т. Гарасимів відмічає, що агресивність може посилюватися наступними джерелами збудження:

- 1) фізичним навантаженням;
- 2) сексуальним збудженням;

3) спекою, відсутністю комфорту тощо. Це так звана фоновна напруга. Суб'єкт може приписувати її гніву, або навпаки, зовнішній дискомфорт може пояснюватися агресією щодо когось. Людина може не знати, що її збудження викликане іншими факторами, а не саме агресією [15, с. 498].

О. Волянська повідомляє, що Р. Берон та Д. Ричардсон виокремлювали три шляхи становлення агресивної поведінки:

1. Сім'я. Якщо дитина стикається з агресією вдома, то й у неї розвиватиметься агресивна поведінка. І в майбутньому така людина також буде схильна до фізичних агресивних виражень.

2. Однолітки. Гра з однолітками дає дітям можливість навчитися агресивним реакціям, наприклад, образам і фізичним агресивним проявам. Вчені виявили, що брати та сестри агресивних дітей схильні відповідати на напад контратакою. За статистикою, діти, які до школи регулярно відвідували дитячий садок, були більш агресивні, ніж ті, які відвідували дитячий садок менш регулярно. Тобто, такі діти успішніше засвоїли агресивні реакції швидше здатні застосувати їх в інших умовах, наприклад, в школі. Зазвичай спокійні діти уникають агресивних однолітків, тому агресивні діти схильні поєднуватися з агресивними.

3. Медіа. Діти мають змогу переймають агресивну поведінку з телевізора або комп'ютера [13, с. 122].

Отже, агресія – це поведінка, яка спрямована на нанесення фізичної або психологічної шкоди.

Агресія зумовлена переживанням фрустрації, ворожа поведінка стосовно іншої особи або групи осіб. Агресію розглядають або як інстинкт, або як наслідок фрустрації, або як соціальне наuczіння.

Агресивність – це риса особистості, яка виявляється у гніві, злості, роздратованості і є провісником агресії. Агресивність може мати активну та пасивну форму. Активна агресія: це прямий, виразний вияв агресії, який може бути фізичним, вербальним або обидвома. Активна агресія включає напад,

бійку, фізичну атаку, грубі слова, знуцання або інші форми насильства, спрямовані на шкоду або контроль над іншою особою. Пасивна агресія: це непрямий вияв агресії, коли особа не виявляє прямої агресії, але все ж проявляє негативне чи шкідливе поведінку. Пасивна агресія може включати пасивний опір, маніпуляції, грацію, підступність, мовчання, саботаж, пасивно-агресивні жарти або ігнорування потреб чи бажань інших людей. Важливо відзначити, що обидві форми агресії можуть бути шкідливими і мають негативний вплив на відносини та добробут всіх сторін, включених у ситуацію.

Чинниками виникнення агресивності як риси особистості можуть бути: стиль виховання в сім'ї, повсюдна демонстрація сцен насильства, нестабільні соціально-економічні умови, індивідуальні особливості людини та соціально-культурний статус родини. До агресії схильні усі живі істоти. Це пояснюється тим, що агресивний прояв має інстинктивний характер, який досить часто спрямований на захист себе (самозбереження). Тлумачення агресивності залежить від окремих теорій її вивчення.

Важливо розуміти, що агресивність не є властивістю лише певних категорій людей, але може виявлятися у різних ситуаціях та контекстах. Розуміння причин і механізмів агресивного поведінки є важливим для розвитку стратегій превентивних заходів та реагування на неї.

## РОЗДІЛ 2

# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ Й ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ АГРЕСИВНОСТІ ТА ОСОБИСТІСНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ОСОБИСТОСТІ

### 2.1. Методичний інструментарій дослідження

Нами було проведено емпіричне дослідження з метою виявлення психологічних особливостей взаємозв'язку агресивності та особистісних характеристик особистості.

Усі випробувані, які прийняли участь у дослідженні – студенти Чорноморського національного університету імені Петра Могили. У дослідженні прийняло участь 20 випробуваних. Серед них десять хлопців та десять дівчат, віком близько 17 років. Випробувані дослідження були обрані випадково – це знайомі з університету. Вік випробуваних відноситься до агресивної, конфліктної поведінки, емоційна нестійкість, які зумовлені статевим дозріванням особистості. Людям сімнадцятирічного віку властиві недеструктивна агресія та її деструктивна форма. Форма агресії залежить від особистісних рис кожної людини [46, с. 386].

Враховуючи мету дослідження, нами були виділені наступні завдання:

1. Дослідити рівень агресивності та конфліктності випробуваних студентів.
2. Визначити тип темпераменту випробуваних студентів.
3. Визначити домінуючий тип особистості.
4. Емпірично дослідити існування статистичної значимості між рівнем агресивності випробуваних та їх типом темпераменту, типом особистості та конфліктності.

Для виконання зазначених завдань, ми сформуваємо методичний інструментарій дослідження. До нього увійшли такі методики як: «Тест

агресивності» (Л. Почебут) та «Опитувальник Айзенка на визначення типу темпераменту», «Опитувальник Гекса для визначення характерологічних особливостей особистості» та «Самооцінка конфліктності» (В. Ряховський).

Для визначення рівня агресивної поведінки у особистості нами був використаний «Тест агресивності» (Л. Почебут) (додаток А) [64]. «Опитувальник Айзенка на визначення типу темпераменту» був використаний нами для визначення схильності до екстраверсії та інтроверсії [51, с. 44]. Для визначення переважаючого типу особистості та її переважаючих особистісних якостей, ми використали методику «Опитувальник Гекса для визначення характерологічних особливостей особистості» (додаток В) [45]. Дослідити рівень конфліктності особистості нам допомогла методика «Самооцінка конфліктності» (В. Ряховський) (додаток Г) [51, с. 22].

За допомогою програми SPSS Statistics 18.0. та коефіцієнту кореляції рангу Спірмена, ми перевірили існування статистичного зв'язку між агресивністю випробуваних та їх особистісних характеристик. Коефіцієнт кореляції рангу Спірмена – непараметрична міра статистичної залежності між двома змінними; названий на честь Чарльза Спірмена. Він оцінює наскільки добре можна описати відношення між двома змінними за допомогою монотонної функції. Якщо немає повторних значень даних, то коефіцієнт Спірмена дорівнює 1 або  $-1$ , це відбувається коли кожна змінна є монотонною функцією від іншої змінної. Коефіцієнт кореляції, як і будь-яке обчислення кореляції, підходить для безперервних та дискретних змінних, у тому числі порядкових [26].

Дослідження проходило у дистанційному форматі через введення військового стану в Україні. Усім випробуваним на їх електронну адресу були відправлені опитувальники та анкети методик дослідження. Протягом трьох днів, випробувані відправили заповнені бланки на нашу електронну адресу. Згодом, ці результати були нами оброблені та інтерпретовані, згідно ключем окремих методик.



Отже, нами був розглянутий зміст та методичний інструментарій першого етапу нашого емпіричного дослідження, який має за мету визначити зв'язок агресивності з особистісними рисами особистості.

## 2.2. Результати дослідження

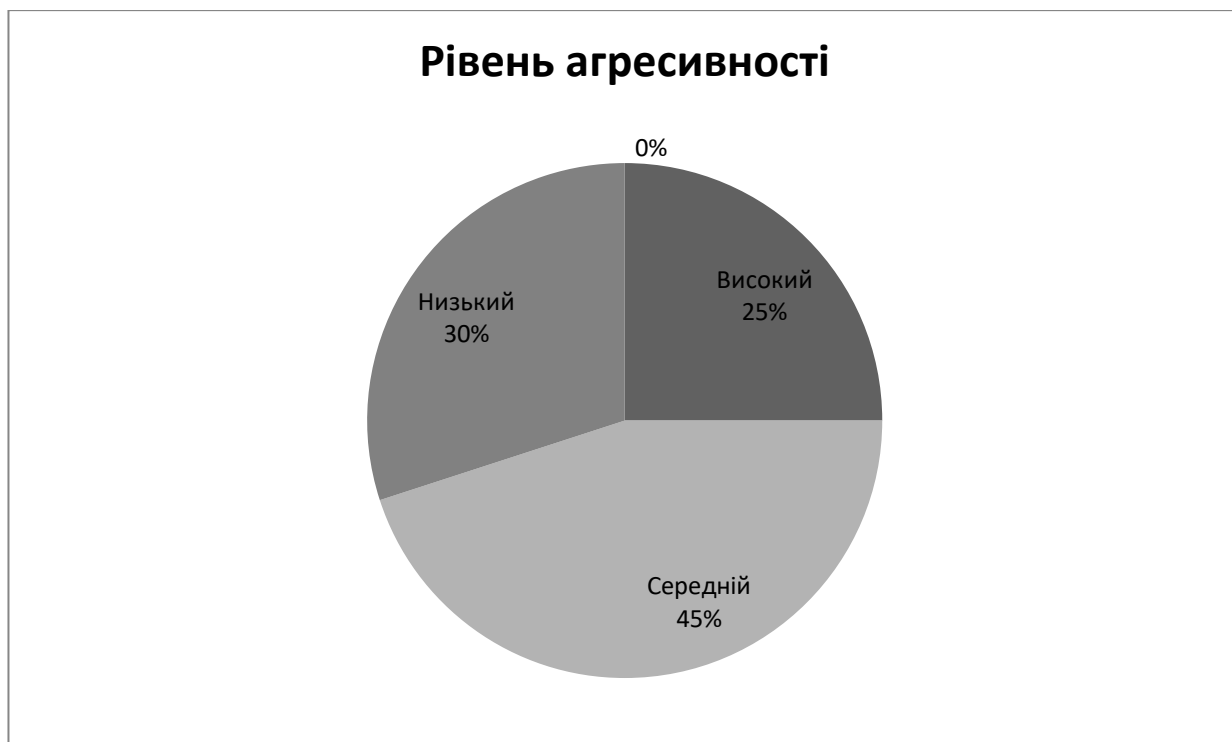
Розглянемо результати випробуваних, за першим етапом дослідження. Проаналізуємо результати випробуваних студентів, за описаним вище методичним інструментарієм дослідження. Почнемо із результатів випробуваних, за методикою «Тест агресивності» (таблиця 2.1).

Таблиця 2.1

### Результати випробуваних, за методикою «Тест агресивності» (Л. Почебут)

№ випробуваного	Отриманий бал	Рівень агресивності	№ випробуваного	Отриманий бал	Рівень агресивності
1	27	високий	11	14	середній
2	32	високий	12	17	середній
3	30	високий	13	6	низький
4	13	середній	14	6	низький
5	16	середній	15	4	низький
6	17	середній	16	17	середній
7	32	високий	17	13	середній
8	31	високий	18	16	середній
9	4	низький	19	4	низький
10	17	середній	20	4	низький

Згідно з таблицею 2.1, п'ять випробуваних студентів мають високий рівень агресивності. Це є випробувані хлопці. Дев'ять випробуваних мають середній рівень агресивності. У шести випробуваних студентів спостерігається низький рівень агресивності. Переглянемо ці результати, за допомогою діаграми (рис. 2.1).



**Рис. 2.1.** Рівень агресивності студентів на першому етапі дослідження

За рис. 2.1., ми можемо побачити, що у випробуваній групі студентів, на першому етапі дослідження, переважає середній рівень агресивності (45%). Тобто, у випробуваних спостерігається наявність агресивності, що може призвести до агресивної поведінки.

Перейдемо до розгляду результатів випробування, за методикою «Опитувальник Айзенка на визначення типу темпераменту» (таблиця 2.2).

Таблиця 2.2

**Результати випробуваних, за методикою «Опитувальник Айзенка  
на визначення типу темпераменту»**

№ випробуваного	Тип темпераменту	№ випробуваного	Тип темпераменту
1	холерик	11	флегматик
2	холерик	12	флегматик
3	холерик	13	меланхолік
4	сангвінік	14	меланхолік
5	сангвінік	15	меланхолік
6	сангвінік	16	сангвінік
7	холерик	17	сангвінік
8	холерик	18	сангвінік
9	меланхолік	19	меланхолік
10	сангвінік	20	меланхолік

Згідно з таблицею 2.2., у випробуваній групі п'ять випробуваних з типом темпераменту – холерик. У семи випробуваних спостерігається тип темпераменту – сангвінік. Тип темперамента «флегматик» мають два випробуваних. У випробуваній групі перебувають шість студентів з типом темпераменту «меланхолік». Розглянемо ці результати, за допомогою діаграми (рис. 2.2).



**Рис. 2.2.** Тип темпераменту випробуваних студентів

За рис. 2.2., у випробуваній групі переважає тип темпераменту – сангвінік (35%). 30% випробуваних мають тип темпераменту – меланхолік. 25% випробуваних – холерики. 10% випробуваних – флегматики.

Розглянемо результати випробування студентів, за методикою «Опитувальник Гекса для визначення характерологічних особливостей особистості» (таблиця 2.3).

Таблиця 2.3

**Результати випробування студентів, за методикою «Опитувальник Гекса для визначення характерологічних особливостей особистості»**

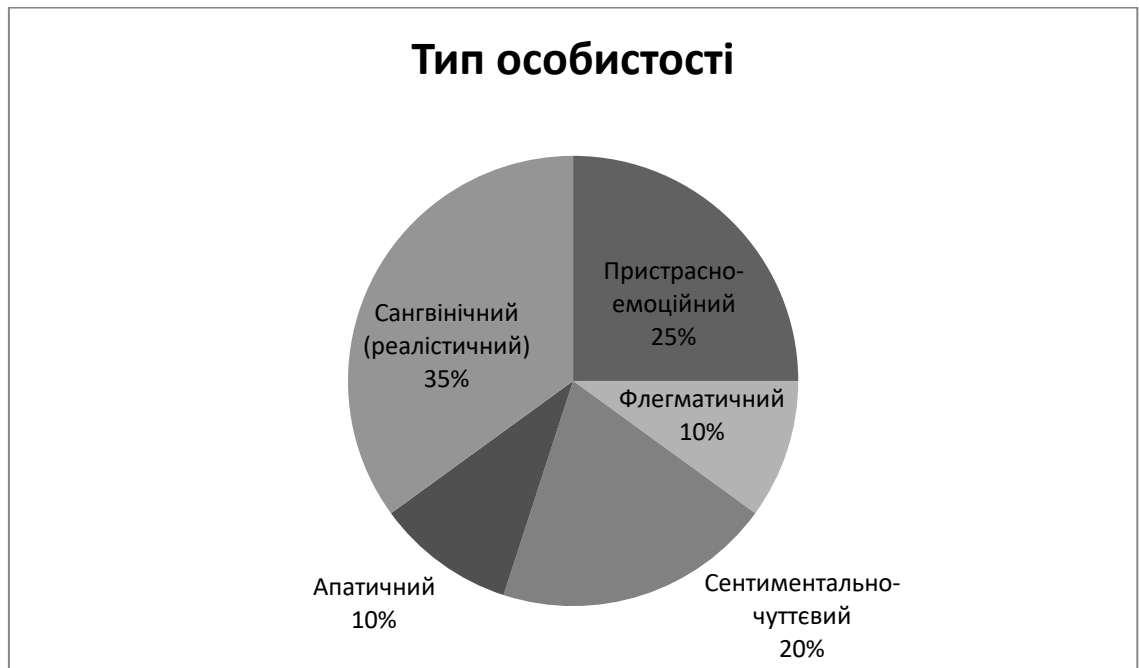
№ випробуваного	Тип темпераменту	№ випробуваного	Тип темпераменту
1	пристрасно-емоційний	11	флегматичний

## Продовження таблиці 2.3

2	пристрасно-емоційний	12	флегматичний
3	пристрасно-емоційний	13	сентиментально-чуттєвий
4	сангвінічний (реалістичний)	14	апатичний (гальмівний)
5	сангвінічний (реалістичний)	15	апатичний (гальмівний)
6	сангвінічний (реалістичний),	16	сангвінічний (реалістичний),
7	пристрасно-емоційний	17	сангвінічний (реалістичний)
8	пристрасно-емоційний	18	сангвінічний (реалістичний)
9	сентиментально-чуттєвий	19	сентиментально-чуттєвий
10	сангвінічний (реалістичний)	20	сентиментально-чуттєвий

Згідно з таблицею 2.3., у випробуваній групі пристрасно-емоційний тип мають п'ять випробуваних. Це люди, які на все реагують емоційно та пристрасно. Це завзяті люди, які знають чого вони хочуть, але можуть не завершувати свої справи до кінця. Флегматичний тип спостерігається тільки у двох випробуваних. Людину флегматичного типу можна охарактеризувати як в'ялу, зі стійкими прагненнями і більш-менш постійним настроєм, і слабким зовнішнім виразом душевних станів. Сентиментально-чуттєвий тип мають чотири випробуваних студента. Це тип який характеризує дуже сентиментальну та чуттєву людину. Це випробувані, які дуже гостро переживають життєві проблеми, схильні до емпатії. Апатичний (гальмівний)

тип відмічається у двох випробуваних. Це люди, нервова система яких відрізняється вираженістю гальмівних процесів. Сангвінічний (реалістичний) тип мають сім випробуваних. Це живі, рухливі люди, які реалістично оцінюють ситуації навколо себе та мають змогу та бажання діяти, вирішувати свої проблеми та прямувати далі. Переглянемо зазначені результати, за допомогою діаграми (рис. 2.3).



**Рис. 2.3.** *Тип особистості випробуваних студентів*

За рис. 2.3., у випробуваній групі переважає сангвінічний (реалістичний) тип особистості (35%). 25% випробуваних мають пристрасно-емоційний тип. Сентиментально-чуттєвий тип відмічається у 20% випробуваних. Апатичний та флегматичний тип спостерігається у однакової кількості випробуваних студентів – по 10%.

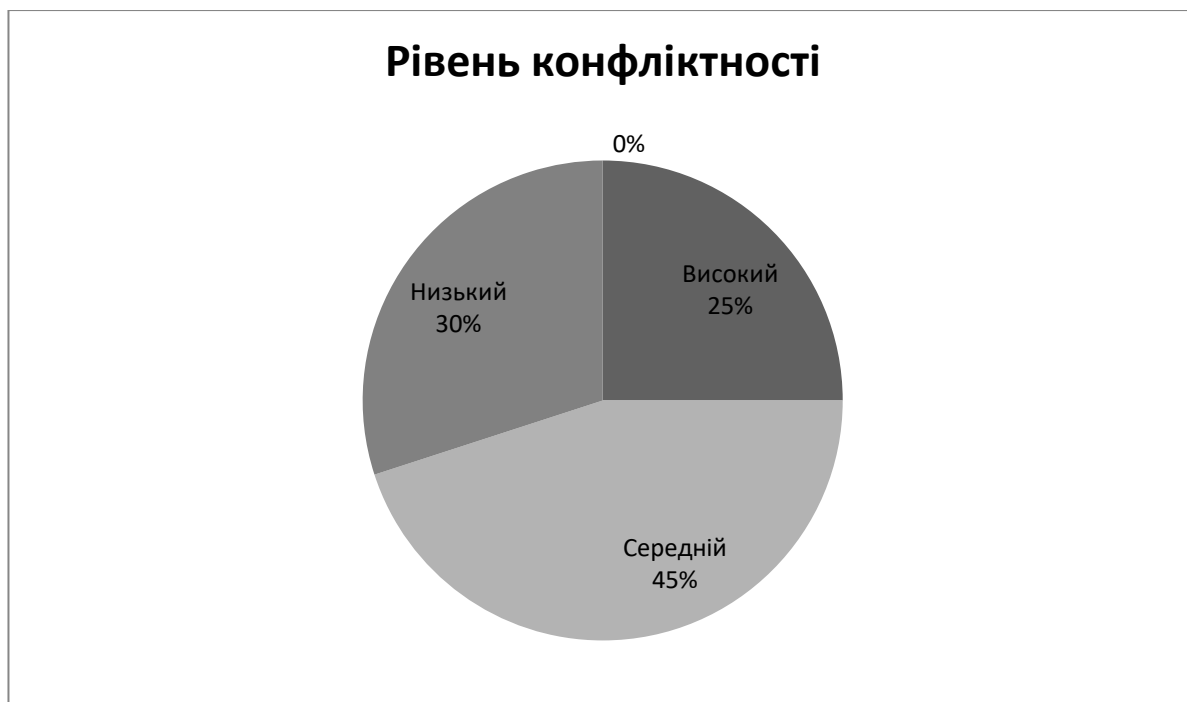
Перейдемо до розгляду результатів випробування за останньою методикою – «Самооцінка конфліктності» (таблиця 2.4).

Таблиця 2.4

**Результати випробуваних, за методикою «Самооцінка  
конфліктності» (В. Ряховський)**

№ випробуваного	Отриманий бал	Рівень конфліктності	№ випробуваного	Отримани бал	Рівень конфліктності
1	52	високий	11	43	середній
2	56	високий	12	41	середній
3	54	високий	13	23	низький
4	37	середній	14	22	низький
5	43	середній	15	29	низький
6	43	середній	16	38	середній
7	54	високий	17	37	середній
8	56	високий	18	36	середній
9	23	низький	19	23	низький
10	45	середній	20	21	низький

Згідно з таблицею 2.4., п'ять випробуваних студентів мають високий рівень конфліктності. Дев'ять випробуваних мають середній рівень конфліктності. У шести випробуваних студентів спостерігається низький рівень конфліктності. Проаналізуємо ці результати, за допомогою діаграми (рис. 2.4).



**Рис. 2.4.** Рівень конфліктності випробуваних студентів на першому етапі дослідження

За рис. 2.4., у випробуваній групі переважає середній рівень конфліктності (45%). Найменша тенденція спостерігається до високого рівня конфліктності (25%). Низький рівень конфліктності спостерігається у 30% випробуваних студентів.

Отримавши всі результати випробуваних студентів, за методичним інструментарієм та проаналізувавши їх, ми перевірили їх зв'язок, за допомогою програми SPSS Statistics 18.0. та коефіцієнту кореляції рангу Спірмена. Було виявлено, що існує статистичний зв'язок між рівнем агресивності, конфліктності та типом темпераменту та типом особистості ( $=0,1$ ). Ми побачили наступні зв'язки цих характеристик особистості (таблиця 2.5).



Таблиця 2.5

**Зв'язок характеристик особистості з рівнем агресивності та  
конфліктності**

Рівень агресивності та конфліктності	Тип темпераменту	Тип особистості
Високий рівень	холерик	пристрасно-емоційний
Середній рівень	сангвінік	сангвінічний (реалістичний)
Низький рівень	Меланхолік Флегматик	сентиментально-чуттєвий Апатичний

Згідно з таблицею 2.6., високий рівень агресивності та конфліктності мають випробувані з типом темпераменту – холерик та типом особистості – пристрасно-емоційний. Середній рівень агресивності та конфліктності властивий сангвінікам та випробуваним, з типом особистості – сангвінічний (реалістичний). До низького рівня агресивності та конфліктності схильні випробувані з типом темпераменту – флегматик та меланхолік та з сентиментально-чуттєвим та апатичним (гальмівним) типами особистості.

Таким чином, на першому етапі дослідження, було виявлено, що у випробуваних студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили переважає середній рівень агресивності (45%), середній рівень конфліктності (45%). У випробуваній групі знаходиться більше людей з типом темпераменту сангвінік (35%) та типом особистості «сангвінічний» (реалістичний) (35%). Був знайдений статистичний зв'язок між рівнем агресивності та конфліктності з типом темпераменту та типом особистості ( $=0,1$ ).

Отже, існує зв'язок між типом темпераменту і рівнем агресивності у людей. Темперамент - це вроджені характеристики особистості, які виявляються в індивідуальних реакціях на зовнішні подразники та внутрішні стани. Деякі типи темпераменту можуть бути пов'язані з вищим рівнем агресивності, тоді як інші типи можуть бути пов'язані з меншою агресивністю. Ось кілька прикладів цього зв'язку:

1. Темперамент "холерик": Холерики характеризуються високим рівнем енергії, сильними емоціями та імпульсивністю. Їх швидка реакція на подразники може призводити до виразного вияву агресії у випадках, коли вони почувуються загроженими або перевантаженими.

2. Темперамент "сангвінік": Сангвініки мають тенденцію до оптимізму, енергійності та комунікабельності. У них може бути менше агресивних реакцій, оскільки вони більш настроєні на співпрацю та врівноваженість.

3. Темперамент "меланхолік": Меланхоліки характеризуються схильністю до переживання, роздумів та інтроверсії. Вони можуть бути більш схильні до внутрішнього негативного стану, але не завжди це виражається у вияві агресії. Вони скоріше надають перевагу внутрішнім конфліктам та замкнутості.

4. Темперамент "флегматик": Флегматики характеризуються спокійним та збалансованим станом. Вони зазвичай виявляють меншу агресивність і намагаються уникати конфлікту.

Таким чином, можна зробити висновок, що між рівнем агресивності та конфліктності особистості та її типом темпераменту існує – істотний зв'язок. Високий рівень агресивності пов'язаний з показниками екстраверсії-інтроверсії.

## РОЗДІЛ 3

### РОБОТА З КОРЕКЦІЇ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

#### 3.1. Розробка тренінгових занять «Боротьба з агресивністю підлітків» та їх реалізація в практиці

Зважаючи на отримані результати первинної діагностики рівня агресивності та конфліктності випробуваних підлітків, нами було вирішено розробити серію тренінгових занять «Боротьба з агресивністю підлітків» та реалізувати їх в практиці.

Час проведення тренінгового заняття – одна година. Усі тренінгові заняття складаються з вправи, яка спрямовує підлітків до взаємодії та боротьби зі своєю агресивністю та агресією та лекції за темою та вправи, яка допоможе знизити рівень агресивності та конфліктності випробуваних. Кожне заняття закінчується рефлексією зі сторони випробуваних: вони вказують на свої враження від заняття та своє самопочуття.

Тренінгове заняття 1

Вправа «Будемо знайомі!»

Лекція «Що таке конфлікт та агресія»

Вправа «Я в конфлікті»

Хід заняття

Вправа: Будемо знайомі!

Цілі:

1) створити в групі атмосферу емоційної свободи, відкритості, дружельюбності і довіри один до одного;

2) допомогти учасникам краще пізнати один одного, скоротити дистанцію в спілкуванні;

3) ввести в колективне розуміння групи готовність казати про емоції і почуття.

Розмір групи: немає обмежень.

Ресурси: лист-опитувальник.

Час: 20-30 хвилин.

Хід вправи

Інструкція: «Кожен з вас зараз отримає лист-опитувальник. Спершу прочитайте уважно завдання! Якщо виникнуть питання, я – до ваших послуг. На ознайомлення з опитувальником і правилами у вас є 5 хвилин... У когось виникли питання? Ні? Тоді ми починаємо гру. У вашому розпорядженні 20 хвилин. Перед вами – лист з 40 питаннями за самими різними темами. За 20 хвилин спробуйте зустрітися з максимальним числом товаришів по групі. Представившись кожному новому співрозмовнику, задайте йому питання з анкети. Запам'ятайте, що кожен з учасників групи може розписатися в якійсь з граф опитувальника (в тому випадку, якщо він позитивно відповідає на одне з питань анкети) Тільки один раз. Постарайтеся за 20 хвилин зібрати якомога більше підписів! Отже, час пішов! Починаємо зустрічатися один з одним і з'ясовувати:

1. Хто проживає в тій же країні, де він і народився?
2. Виріс у родині, де було більше трьох дітей?
3. Названий на честь батька / матері?
4. Ріс в релігійній сім'ї?
5. Виріс в місті з населенням понад 300 тис. жителів?
6. Навчався в приватній школі?
7. З дитячого віку повинен був взяти на себе обов'язки по догляду за молодшими дітьми в сім'ї?
8. Любить борщ?
9. Ріс в умовах білінгвізму (двумовне середовище)?
10. Знає напам'ять хоча б три молитви?
11. Ріс / жив в різних країнах?
12. У житті, як мінімум, тричі змінював свою професію або рід занять?
13. Розпочав трудову діяльність до п'ятнадцятирічного віку?

14. Говорить більш ніж на трьох мовах? (яких?)
  15. Побував за своє життя більш ніж в п'яти країнах? (яких)?
  - 16.«Виріс» на класичній музиці?
  17. Любить хумус?
  18. Вміє доїти корову?
  19. Пам'ятає / знає напам'ять хоча б три вірші Пушкіна?
  20. Знає, як готується хінкалі?
  21. Хоча б раз на два тижні буває в ресторані?
  22. Любить танцювати народні танці?
  23. Щодня читає газету?
  24. Не менш ніж один раз на місяць буває на концерті / в театрі?
  25. Вибрав ту ж професію, що і батько?
  26. Чи вірить у переселення душ?
  27. Чи вірить в те, що «старий друг краще нових двох»?
  28. Любить співати, миючись в душі?
  29. Вважає себе консервативною людиною?
  30. З дитинства мріяв завести собаку і до сих пір не виконав давню мрію?
  31. Любить танцювати?
  32. Для кого фізкультура була найулюбленішим шкільним предметом?
  33. Чиє дитинство пройшло в селі?
  34. У кого є вища освіта?
  35. Чиї батьки є представниками різних етнічних груп?
  36. Чиє дитинство пройшло у власному будинку / котеджі / віллі?
  37. Кому в дитинстві багато розповідали народних казок?
  38. Для кого армійська служба залишилася не просто приємним спогадом, а й предметом гордості?
  39. Кому неприємно відчувати себе великим начальником?
  40. Кого пересмикує від огиди при одному згадуванні про риб'ячий жир?
- Завершення. Працювати з отриманими матеріалами можна самими різними методами.

1. Запропонувати гравцям розповісти про процес опитування, про те, кого з учасників тренінгу вони запам'ятали на ім'я і по відповідям на поставлені запитання.

2. Запропонувати гравцям об'єднатися в групи схожих відповідей: скажімо, ті, хто відповів на запитання: «Хто з дитинства мріяв завести собаку і до сих пір не виконав давню мрію?» позитивно, збираються разом і обговорюють, що заважало їм стати господарем собаки. Або, скажімо, попросимо всіх, хто любить риб'ячий жир, пояснити тим, хто терпіти його не може, красу і смак цього продукту.

3. Попросити тих, хто не встиг отримати 40 відповідей-підписів проаналізувати в групі, в чому була причина труднощів [51, с. 9].

Лекція «Що таке конфлікт та агресія» (додаток Г)

Вправа «Я в конфлікті»

Цілі:

- 1) висловити своє бачення самого себе в складній ситуації.
- 2) дати можливість звільнитися від накопичених емоцій.

Учасникам пропонують аркуші паперу, всі необхідні для малювання матеріали, і вони займають будь-яке відокремлене місце. Протягом 10 хвилин їм потрібно буде намалювати картину, головна ідея якої виражається в її назві – «Я в конфлікті». Це може бути автопортрет або абстрактний твір. Головне – щоб робота передавала емоції, які автор найчастіше відчуває в конфліктних ситуаціях. У процесі малювання важливо не оцінювати себе з боку, а передати реальний стан речей. Коли всі малюнки готові, ведучий збирає їх і перемішує, щоб не можна було здогадатися, де чий малюнок. Учасники розсаджуються в коло, і далі вони повинні обговорити, хто є творцем тієї чи іншої роботи. Малюнки пред'являються по черзі. Коли всі автори визначені, учасники обмінюються враженнями як від самого процесу малювання, так і від подальшого обговорення малюнків в групі [16].

Тренінгове заняття 2

Вправа

Лекція «Ні агресії!».

Вправа «Гумба-Юмба»

Вправа «Чарівний обруч»

Цілі:

- 1) до кінця гри учасники повинні відчутти себе більш згуртованою групою;
- 2) визначити лідерів групи і виявити панівні в команді настрої;
- 3) перевірити ефективність групової взаємодії на основі договору між учасниками;
- 4) набути навичок тактичного планування.

Розмір групи: одна або кілька груп чисельністю від 5 до 10 чоловік кожна.

Оптимальне наповнення групи – 8 осіб.

Ресурси: великий пластмасовий обруч діаметром близько метра.

Час: 10-20 хвилин.

Хід вправи. Тренер може напустити на себе загадковість і надати вправі якийсь містичний ореол. У мене в руках звичайний пластмасовий обруч? Як би не так! Його простота оманлива, цей обруч з важким характером. Ваше завдання – приручити його, змусивши робити те, що захоче група. Встаньте, будь ласка, в тісне коло! Нехай кожен підніме на рівень плеча руку з витягнутим вперед вказівним пальцем. Ваші вказівні пальці створили внутрішнє коло. На нього я опускаю обруч. Отже, обруч-строптівець спочиває на ваших витягнутих вказівних пальцях. Я прошу стежити за тим, щоб пальці не згиналися та не захоплювали обруч «гачком» Завдання: не перериваючи контакту обруча з пальцями, опустити його на землю. Щоб домогтися успіху, вам буде потрібно узгодити свої дії. Ви побачите, що обруч буде намагатися злетіти в небо, але всякий раз ми будемо повертатися до вихідного положення, поки команда не покладе чарівний обруч на землю. Ви можете вільно обговорювати хід гри, пропонувати різні варіанти вирішення завдання.

Слідкуйте тільки за тим, щоб обруч знаходився в постійному контакті з витягнутими вперед вказівними пальцями всіх учасників гри.

Завершення: обговорення вправи.

- Що заважало і що допомагало команді?
- Які групові настрої переважали під час гри?
- Чи можете ви сказати, що вправа виявила лідера групи?
- Як ви оцінюєте свій внесок у результат гри? [51, с. 7].

#### Лекція «Ні агресії!»

Прояв агресії може мати деструктивний характер для особистості. Я назву фізичні, емоційні та психологічні наслідки агресії.

Фізична агресія – така поведінка однієї особи щодо іншої, яка спричиняє значний фізичний біль, неважливо, залишаться на тілі сліди чи ні.

Фізичними наслідками агресії можуть бути:

- каліцтво;
- різні соматичні хвороби, спричинені пошкодженням зовнішніх органів або органічними пошкодженнями мозку;
- смерть.

Емоційні наслідки агресії:

- відсутність почуття безпеки, єдності з найближчими людьми;
- понижена самооцінка;
- почуття розгубленості, кривди і вини;
- проблеми у встановленні контактів.

Психологічна агресія є поняттям, яке охоплює багато негативних проявів поведінки щодо іншої людини:

- емоційне відчуження;
- образливі прізвиська (так звана словесна агресія);
- надмірна вимогливість і не зважання на можливості іншої особи.

Інакше кажучи, це насильство без прямих фізичних наслідків, яке спричиняє негативні переживання. Воно викликає спустошення в емоційній і – пізнавальній сфері жертви.



Результатом психологічної агресії є:

- боязкість;
- почуття несправедливості і безглуздості;
- інше (наприклад, розлади сну, пригніченість, нервовість, агресивна поведінка, думки і спроби самогубства) [5].

Вправа «Тумба-Юмба»

Мета: Дослідити індивідуальні стратегії агресивної поведінки.

Організація: Для роботи знадобляться ковдри. У приміщенні повинно бути досить багато місця. Запропонуйте учасникам розділитися на дві групи і встати в лінійку навпроти один одного. Всі учасники з ковдр роблять скатки (скачати в валик).

Інструкція: «Жили два первісних племені – Тумба і Юмба. Непогані, в цілому були хлопці, але дикуни. І час від часу виходили вони на поле битви за розділ території... Зараз ви будете зображати цю битву. Битися можна тим, що у вас в руках, і при цьому обов'язково говорити. Представники племені Тумба будуть говорити: «Ось тобі Юмба!» і навпаки. Бити можна противника по нижній частині тулуба. Не можна наносити удари по обличчю і голові. Чи готові? Почали! «Битва» триває 1,5-2 хвилини. За цей час, як правило, учасники забувають, де свої, де чужі, і битва переростає в масову бійку. Тренеру бажано спостерігати за поведінкою учасників і запам'ятовувати, хто як діє. Подати сигнал «Стоп!» і задати питання:

- Що я відчував в процесі битви?
- Як я себе вів?
- Виконував чи інструкції? (Не бити своїх, бити супротивника по нижній частині тулуба, примовляти під час удару).

Всі учасники спонтанно діляться на пари і відповідають один одному на питання, які прозвучали.

Питання до учасника:

- Стратегії моєї поведінки?
- Які висновки я зробив про себе і як це відбивається на моєму житті?

- Де і з ким я веду себе по життю так само?

- Чи є це для мене проблемою?

Зверніть увагу учасників, що у вправі виявлялася фізична і вербальна агресія. Прояви в житті можуть бути іншими, але суть від цього змінюється мало. Уникайте оцінних суджень! [16].

Тренінгове заняття № 3

Вправа «Десять секунд»

Лекція «Способи зняти агресію чи коли конфлікт вже на порозі»

Вправа ««Так»означає«Ні»»

Вправа «Десять секунд»

«Десять секунд»

Завдання:

1) знизити / подолати тривожність учасників, викликану попаданням в незнайоме середовище;

2) допомогти учасникам групи краще пізнати один одного, скоротивши дистанцію в спілкуванні;

3) сприяти створенню позитивної емоційної єдності групи;

4) організувати групову роботу перемиканням уваги і емоцій учасників тренінгу на «тут і тепер».

Розмір групи: бажано до 25-30 чоловік, в іншому випадку тренеру буде складно самому контролювати розподіл по підгрупах в ході гри.

Ресурси: велике приміщення, вільне від меблів, що забезпечить учасникам безпечне і спонтаннепересування по ігровому майданчику.

Час: 5-15 хвилин

Хід вправи: Зараз ви почнете швидкий спонтанний рух по кімнаті. Будьте уважні, тому що час від часу вам доведеться реагувати на різноманітні завдання ведучого і виконувати їх в найкоротший термін – протягом 10 секунд. Кожне із завдань важливо виконувати з максимальною точністю. Скажімо, я попрошу розподілитися на групи за кольором волосся. Значить, поки я дорахувала до десяти, вам необхідно буде знайти людей з точно таким же, як

у вас, кольором волосся. І якщо у чорнявого в зачісці є прояснені пасма, то він ніяк не може залишитися в групі «чорних»: у нього є додатковий колір! Не бійтеся залишитися в гордій самоті. Зрештою абсолютно зрозуміло, що якщо колір вашого волосся або їх довжина відмінні від кольору і довжини волосся інших учасників, то це не робить вас краще або гірше інших. Ви просто інший! І тому, що ми різні, світ так різноманітний і цікавий. Сподіваюся, що завдання зрозуміло? Ми починаємо. Пропоную розподілитися на тих, у кого є годинник на руці і у кого немає! Раз, два, три ... десять. Стоп! Перевіряємо. У цій групі у всіх учасників є на руці годинник. А в цій групі все щасливчики, так? Що означає: «Чому?» Тому що «щасливі годин не спостерігають ...»!

Продовжуємо ходьбу!

1. Розподілитися за стилем взуття!
2. За довжиною волосся!
3. За тим, скільки братів і сестер є у вашій родині.
4. За улюбленими заняттями у вільний час!
5. За кольором очей!
6. За настроєм, який ви зараз відчуваєте!

Завершення вправи. Учасники діляться враженнями від гри. Що сподобалося їм в грі? Що засмутило? Що змусило задуматися? Як почувалися ті, хто залишився без групи, в «гордій самоті. Спробуйте згадати, хто був у вашій підгрупі, коли ви об'єднувалися за подібністю біографічних даних або спільності інтересів. Назвіть тих, кого запам'ятали. Хто може прокоментувати систему, виявлену ним у поданні завдань гри? У чому, на вашу думку, сенс цієї системи? [51, с. 5].

Лекція «Способи зняти агресію чи коли конфлікт вже на порозі»  
(додаток Г)

Вправа ««Так»означає«Ні»»

Вправа проводиться в загальному колі. Нерідко люди при спілкуванні один з одним не вміють дотримуватися правила конструктивного ведення розмови.

Мета цієї вправи – навчити говорити «ні» або висловлювати свою думку в прийнятній формі, без образ і злоби. Така вправа можна проводити з учнями середньої школи, старшокласниками, студентами, фахівцями комунікативних професій.

Хід вправи: На прохання ведучого кожен пише на аркуші (або просто вигадує) спірне твердження. Наприклад: «Всі діти – нестерпні», «Люди похилого віку – мудрі і спокійні», «Всі вчителі цінують і поважають своїх учнів», «Батьки ніколи не розуміють своїх дітей». Після цього у міру готовності учасник вимовляє (зачитує) свою фразу. Решта дають відповідь у такій формі. Спочатку потрібно обов'язково погодитися з тим, що було сказано. Після цього – продовжити розмову, висловлюючи свою згоду або незгоду з тим, що було сказано. Приклади першої фрази: «Так, проте...», «Так, і все ж...», «Так, і якщо...» При виконанні цієї вправи учасники мають можливість потренуватися в умінні конструктивно вести діалог. Таке вміння буває дуже корисно при спілкуванні з людьми, що знаходяться в стані гніву, агресії, роздратування, образи [16].

Тренінгове заняття № 4

Вправа «Естафета рухів»

Лекція «Врівноваженість – секрет успіху»

Дихальні вправи «Концентрація на диханні» та «Спрага повітря»

Вправа «Естафета рухів»

#### Естафета рухів

Цілі:

- 1) зняти напругу учасників тренінгу шляхом залучення їх в групову фізичну дію;
- 2) сприяти виникненню партнерських відносин в групі;
- 3) заохочувати ефективне використання мови тіла в комунікації;
- 2) сприяти фізичному розкріпаченню, при розвитку м'язового контролю гравців;
- 3) розвинути навички концентрації уваги на партнері.

Розмір групи: немає обмежень.

Ресурси: велика кімната, що дозволяє вільне пересування учасників.

Час: 10-30 хвилин.

Хід вправи

Спочатку кожен з учасників вигадує для себе нескладний, фізичне рух. Бажано, щоб він якимось відображав особливості характеру, стиль спілкування, настрої гравця. Потім група збирається в коло, і кожен по черзі демонструє присутнім свою «візитну картку» в русі. Після того як показ завершено, оголошуємо правила гри: доброволець, готовий почати першим, показує команді свій рух, а потім – рух тієї людини, якій він передає естафету. Другий гравець, що довідався свій рух, повторює його ще раз, а потім додає до нього рух наступного учасника, якому він вирішує передати хід. Можна повертатися до тих учасників, які вже були в грі, але бажано вводити в вправу нових і нових людей, максимально розширюючи кількість учасників. Як правило, якщо відразу слідом за поясненням правил ми починаємо гру, то вона майже відразу зупиняється, так як учасники за той час, що тривало пояснення правил, встигли забути рухи один одного. Це прекрасний привід для посилення мотивації і розмови про довгострокову і короткочасну пам'ять, умінні зосередитися. Але краще не перетворювати короткі зауваження тренера в довгу бесіду, а просто закликати до концентрації уваги на партнері і потім знову провести коло презентації рухів, щоб після нього відразу перейти до самої гри.

Завершення: обговорення вправи. Учасники розповідають про те, що порадувало, а що засмутило їх в грі. Яка була атмосфера в групі? Чиї руху вам найбільше запам'яталися і чому? [51, с. 12].

Лекція «Врівноваженість – секрет успіху» (додаток Г)

Вправа «Концентрація на диханні»

Власне кажучи, це і все. У назві вправи – її сутність. Якщо ви напружені, збуджені, стривожені, сядьте або ляжте зручно, якщо немає можливості, вправу можна робити стоячи. Краще закрити очі. Сконцентруйтеся на тому, як

ви дихаєте, що при цьому відбувається, як рухаються груди і живіт. Дайте собі установку дихати рівно і спокійно, щоб кожен новий вдих і видих приносили розслаблення. Можна рахувати вдихи і видихи. Починаючи рахунок (один дихальний акт: вдих-видих – раз і т. п.). Пам'ятайте, що кожен новий вдих і видих посилюватимуть розслаблення, і на рахунок 10 розслаблення посилиться в 10 разів. Повірте: це дуже просто і дуже ефективно. Ритмічне впорядковане дихання заспокоює [16].

Вправа «Спрага» повітря

Уявіть собі дві чашки.

В одній чашці – запашний і ароматний чай, в іншій – чисте повітря.

Зараз ми навчимося «пити» з насолодою повітря.

Зробіть глибокий вдих і видих – не дихайте! Затримайте дихання якомога довше. Страшно? А тепер дихайте із задоволенням, як ніби ви дуже хотіли пити, а тепер втамовує спрагу. Отримуйте задоволення від кожного вдоху, уявляючи собі, що повітря розноситься по всьому організму, омиває кожен орган, живить, насичує киснем кожен клітину тіла. Далі видихніть. На видиху організм залишають продукти розпаду, шкідливі речовини, видихаючи, ви звільняєтесь, розслабляєтесь і отримуєте задоволення. Вдих і видих! Ні з чим не порівнянне задоволення! [16].

Отже, нами були описані тренінгові заняття, які були проведені з підлітками випробуваної групи, в яких на первинному діагностуванні відмічалися високі показники агресивності та конфліктності. Очікуваними результатами занять є зниження в них рівня агресивності та конфліктності.

### 3.2. Висновки щодо впливу тренінгових занять та рекомендації щодо зниження проявів агресивності особистості

Після апробації серії тренінгових занять з випробуваними, нами було проведена повторна діагностика їх рівня агресивності та конфліктності. Для

цього ми використали методики – «Тест агресивності» (Л. Почебут) та «Самооцінка конфліктності» (В. Ряховський). У тренінгу брали участь 14 підлітків з високим та середнім рівнем агресивності та конфліктності.

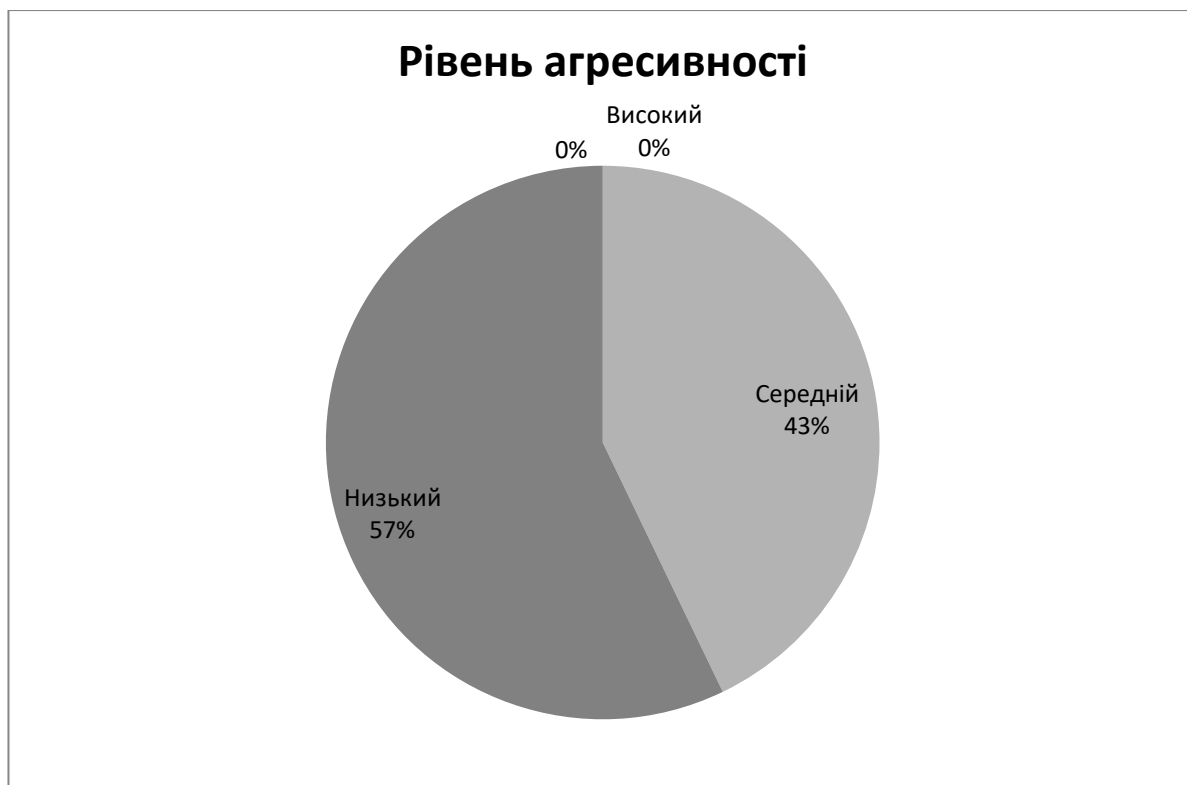
Розглянемо результати випробуваних підлітків за рівнем їх агресивності на повторному етапі діагностування (таблиця 3.1).

Таблиця 3.1

**Результати випробуваних підлітків, за методикою «Тест агресивності» (Л. Почебут) на повторному етапі діагностування**

№ випробуваного	Отриманий бал	Рівень агресивності	№ випробуваного	Отриманий бал	Рівень агресивності
1	16	середній	8	5	низький
2	17	середній	9	6	низький
3	14	середній	10	4	низький
4	6	низький	11	15	середній
5	8	низький	12	6	низький
6	6	низький	13	6	низький
7	13	середній	14	16	середній

Згідно з таблицею 3.1., на повторному етапі діагностики у шести випробуваних підлітків спостерігається середній рівень агресивності. У восьми підлітків відмічається низький показник агресивності. Розглянемо ці результати, використовуючи діаграму (рис. 3.1).

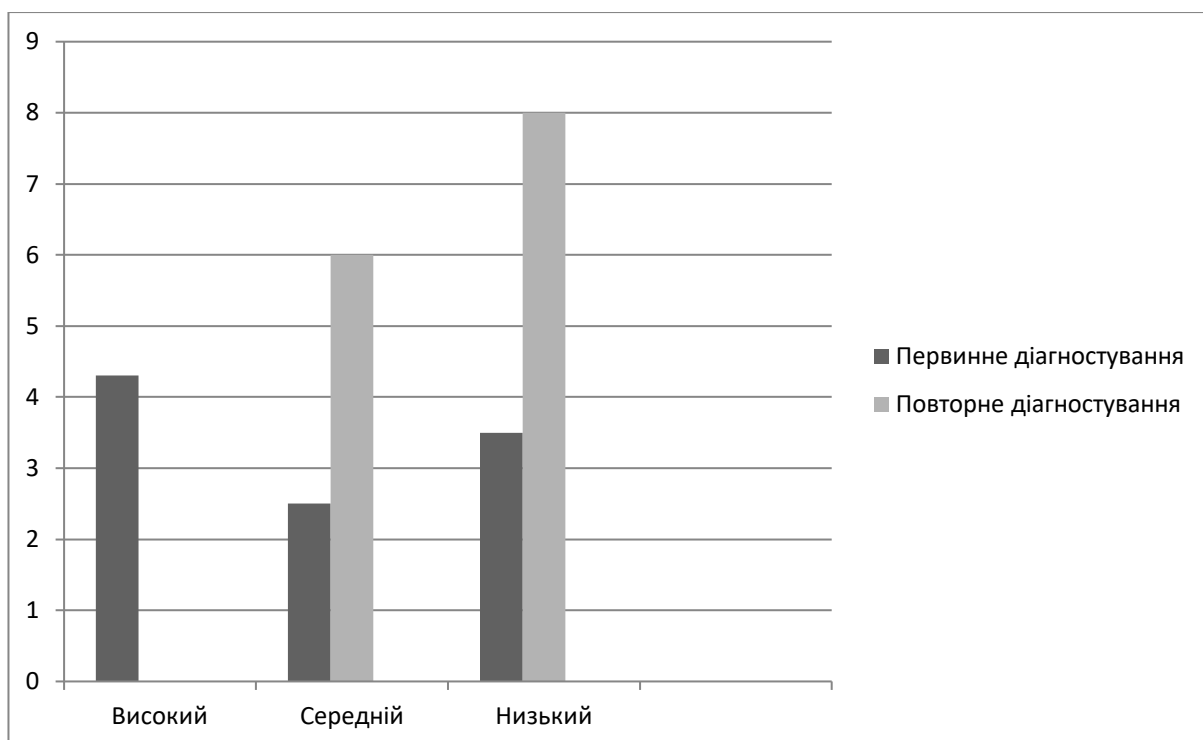


**Рис. 3.1.** Рівень агресивності підлітків на повторному етапі діагностування

За рис. 3.1., ми можемо побачити, що на повторному етапі діагностування у випробуваних підлітків переважає низький рівень агресивності (57%). 43% випробуваних мають середній рівень агресивності. Тенденція до високого рівня агресивності на повторному етапі діагностування – відсутня.

Для визначення ефективності тренінгових занять «Боротьба з агресивністю підлітків» порівнюємо результати первинної та повторної діагностики, за допомогою діаграми (рис. 3.2).





**Рис. 3.2.** Рівень агресивності підлітків на первинному та повторному діагностуванні

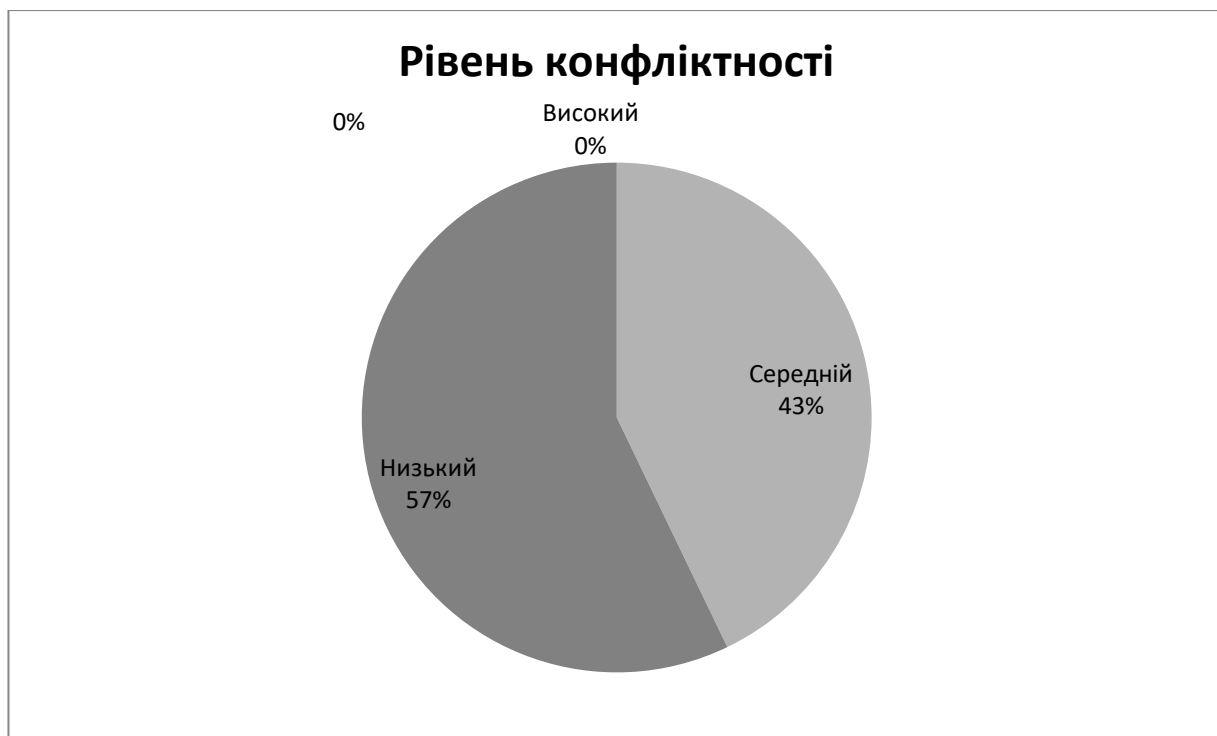
За рис. 3.2., ми можемо побачити, що на первинному етапі дослідження у випробуваних підлітків переважав високий рівень агресивності. Вже на повторному етапі діагностування ми можемо побачити тенденцію до низького рівня агресивності. Таким чином, робимо висновок, що рівень агресивності після апробування тренінгових занять з випробуваних підлітків – знизився.

Розглянемо результати випробуваних підлітків за рівнем їх конфліктності на повторному етапі діагностування (таблиця 3.2).

**Результати випробуваних підлітків, за методикою на повторному етапі  
діагностування «Самооцінка конфліктності» (В. Ряховський)**

№ випробуваного	Отриманий бал	Рівень конфліктності	№ випробуваного	Отриманий бал	Рівень конфліктності
1	36	середній	8	22	низький
2	37	середній	9	26	низький
3	40	середній	10	25	низький
4	24	низький	11	43	середній
5	25	низький	12	22	низький
6	23	низький	13	23	низький
7	36	середній	14	45	середній

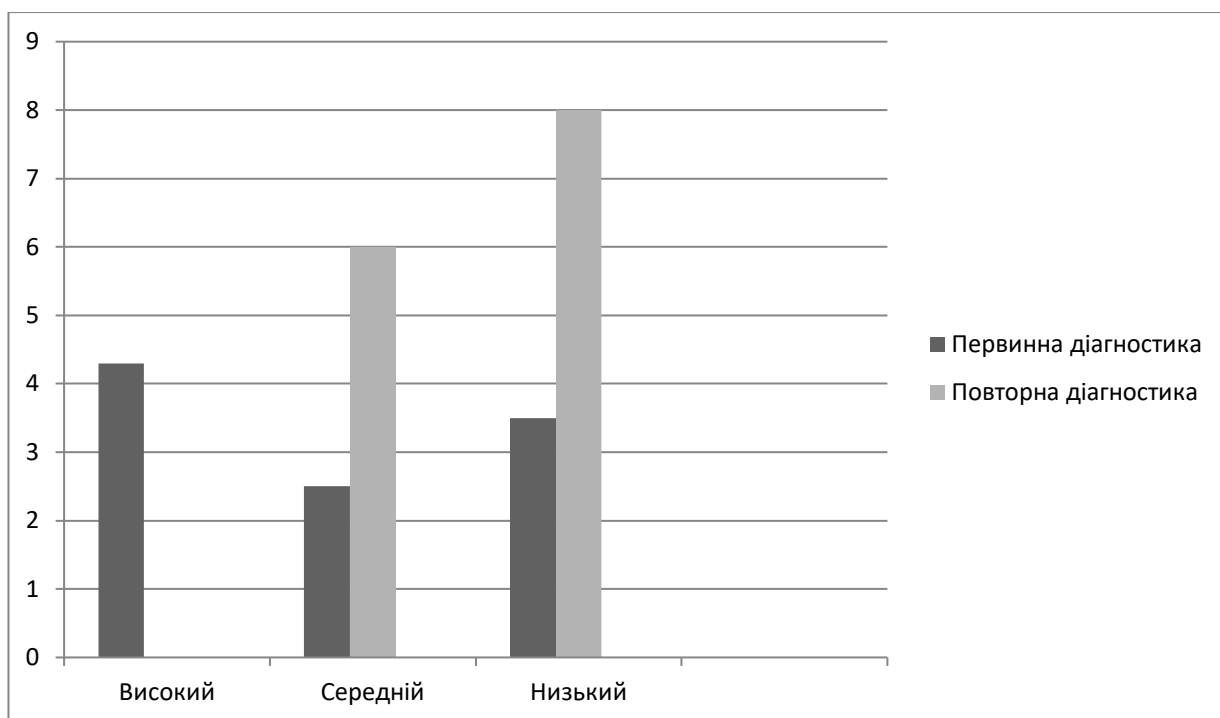
Згідно з таблицею 3.1., на повторному етапі діагностування у шести підлітків відмічається середній рівень конфліктності. Низький рівень мають вісім підлітків з випробуваної групи. Переглянемо ці результати, за допомогою діаграми (рис. 3.3).



**Рис. 3.3.** *Рівень конфліктності підлітків на первинному та повторному діагностуванні*

За рис. 3.3. ми можемо бачити, що на повторному етапі діагностування у випробуваних підлітків переважає низький рівень конфліктності (57%). 43% мають середній рівень. Високих показників конфліктності немає.

Переглянемо та проаналізуємо результати підлітків з випробуваної групи на первинному та повторному діагностуванні, використовуючи діаграму (рис. 3.4).



**Рис. 3.4.** Рівень конфліктності підлітків на первинному та повторному діагностуванні

За рис. 3.4. ми бачимо, що на первинному діагностуванні у випробуваних підлітків переважав високий рівень конфліктності. А вже на повторному діагностуванні ми можемо побачити переважання низького рівня конфліктності серед них. Тобто, можна зробити висновок, що рівень конфліктності після апробування тренінгових занять з випробуваних студентів – знизився.

Отже, за результатами повторної діагностики агресивності та конфліктності випробуваних підлітків, можемо зробити висновок, що самостійно розроблені тренінгові заняття «Боротьба з агресивністю підлітків» надали позитивний ефект та істотно знизили рівень агресивності та конфліктності підлітків. Це підтверджується тим, що на контрольному етапі дослідження у випробуваних студентів переважали низький рівень агресивності (57%) та конфліктності (57%). Цей результат ми отримали після чотирьох тренінгових занять. Можемо припустити, що додаткові тренінгові

заняття дозволять істотніше знизити рівень агресивності та конфліктності випробуваних підлітків. Тому є сенс розробки додаткових занять.

Окрім використання тренінгу, як засобу боротьби з агресивною поведінкою, нами були складені загальні рекомендації щодо зниження проявів агресивності особистості. Це окремі рекомендації для батьків підлітків, їх вчителів і власне людям, які не можуть контролювати та побороти свою агресивну поведінку.

Рекомендації для батьків підлітків:

1. Навчіть говорити про свої емоції та переживання. Іноді агресію викликає саме стримання негативних емоцій. Навчившись говорити про свої емоції та переживання батькам, підліток знизить рівень агресивних проявів.

2. Разом пошукайте конструктивні способи вираження агресії. Це можуть бути різноманітні способи вираження агресії. Наприклад, вдарити подушку чи перед дзеркалом розповісти що саме викликало агресію.

3. Знайдіть «місце для викиду злості». Наприклад, це може бути ванна кімната чи власна кімната. Підлітку треба надати окреме місце для викиду злості, щоб вона не мала змоги розповсюджуватися.

4. Заохочуйте неагресивну поведінку. Агресивний підліток повинен бачити, що неагресивна поведінка надає йому користь, а агресивна, навпаки, призводить до негативних наслідків.

5. Зверніться до психолога. Якщо батьки не можуть побороти надлишкову агресивність своєї дитини, доцільно звернутися до психолога. Він підкаже оптимальні методи та засоби для цього [1].

Рекомендації вчителям щодо боротьби з агресивною поведінкою учнів (студентів):

1. Спокійне ставлення у разі незначної агресії. Не звертайте увагу на незначні прояви агресії учнів (студентів). Надмірна увага на них може спровокувати більшу агресію.

2. Акцентування уваги на вчинках (поведінці), а не на особистості. Негативний відгук має бути спрямований саме на агресивну

поведінку учня (студента), не треба загально характеризувати його як погану людину.

3. Контроль над власними негативними емоціями. Спробуйте контролювати свої емоції та не проявляти агресію у відповідь на агресивну поведінку учня (студента).

4. Зниження напруги ситуації. Спробуйте знизити напругу між вами та агресивним учнем (студентом). У цьому допоможе гумор чи відволікання на інші справи, діяльність.

5. Обговорення вчинку. Іноді знизити прояв агресії допомагає бесіда щодо вчинку та поведінки. У цьому випадку важливо не тиснути та не критикувати повністю учня (студента). Треба вказати, що його поведінка є неправильною, але її можна змінити.

6. Збереження позитивної репутації учня (студента). Не треба обговорювати агресивну поведінку учня (студента) при всьому класі (групі). Це повинна бути приватна бесіда.

7. Демонстрація моделі неагресивної поведінки. Вчитель повинен бути взірцем адекватної та неагресивної поведінки.

8. Попередження агресивних дій учнів (студентів). Педагог має бути психологом та попереджати агресивні дії учнів (студентів), проводити профілактичні заходи.

9. Поведінка з учнем (студентом) після агресивної поведінки. Вона має залишатися стриманою та педагогічною. Особисті образи повинні бути прибрані задля того, щоб прояви агресії учня (студента) не повторювалися.

10. Навчання учнів (студентів) технікам і способам управління власним гнівом. Це можуть бути профілактичні позаурочні заходи. Також у вигляді тренінгів [56].

Рекомендації особистостям, яким властива агресивна поведінка:

1. Відійди. Інколи треба відійти від об'єкта чи ситуації, які викликають агресію. Вийдіть у іншу кімнату чи змініть місце знаходження.

2. Зміни кут зору. Спробуйте подивитися на ситуацію чи об'єкт, який викликає агресію по-іншому.

3. Зроби вдих. Дихальні практики допомагають знизити прояви агресії. Найпростіша вправа – зробити вдих.

4. Говори відкрито. Тривале стримання негативних емоцій може призвести до прояву агресії.

5. Займися спортом. Спорт має змогу знизити агресивні прояви особистості.

6. Поміняй «мінус на плюс». Спробуйте перетворити свій гнів на позитивну енергію. Змініть діяльність.

7. Не піддавайся на провокації. Розвивайте в собі таку якість як врівноваженість.

Як не можна діяти під час спалаху гніву, агресії та конфлікту:

1. Підвищувати голос, використовувати загрозливий тон, крик.

2. Демонструвати владу («Буде так, як я скажу»), непохитне наполягання на своїй правоті.

3. Сарказм, глузування, висміювання і передражнювання.

4. Використовувати фізичну силу.

5. Втягувати в конфлікт сторонніх людей.

6. Вдаватися до покарання або погроз покаранням.

7. Використовувати узагальнення типу: «Ви всі однакові», «Ти, як завжди ...», «Ти ніколи не ...» [74].

Отже, важливо розуміти зазначені рекомендації нададуть можливість побороти свої агресивні прояви та знати стратегію поведінки, коли знаходишся поруч з агресивною людиною.

## ВИСНОВКИ

Були теоретично обґрунтовані та емпірично перевірені психологічні особливості взаємозв'язку агресивності та особистісних рис особистості.

Ми розкрили сутність поняття «агресивність» у сучасній психологічній літературі. Агресивність – це риса особистості, яка виявляється у гніві, злості, роздратованості і є провісником агресії. Агресія, в свою чергу, є поведінкою, яка спрямована на нанесення фізичної та психологічної шкоди. Агресивність може мати активну та пасивну форму. Чинниками виникнення агресивності як риси особистості можуть бути: стиль виховання в сім'ї, повсюдна демонстрація сцен насильства, нестабільні соціально-економічні умови, індивідуальні особливості людини та соціально-культурний статус родини. Агресія проявляється не тільки у людей, але й у тварин. Вона являє собою захисну реакцію живого організму.

Була визначена сутність поняття «особистісні риси особистості» та надана їх загальна характеристика. Особистісні риси – це риси і характеристики людини, що описують її внутрішні (а ще точніше – глибинні) особливості. Особистісні риси людини формуються протягом всього її життя під впливом індивідуальних та соціальних чинників. На формування особистісних рис впливають темперамент, характер, спрямованість, здібності людини, її сім'я та соціальне оточення. Риси особистості можуть бути позитивними та негативними. Позитивні особистісні риси називають якостями. Темперамент є основою багатьох особистісних характеристик людини і, насамперед, характеру. Риси характеру відображують внутрішній світ особистості.

Нами були емпірично досліджені психологічні особливості взаємозв'язку агресивності та особистісних рис особистості. Ми організували та провели емпіричне дослідження. Усі випробувані, які прийняли участь у дослідженні – студенти Чорноморського національного університету імені Петра Могили. У дослідженні прийняло участь 20 випробуваних. Серед них



десять хлопців та десять дівчат, віком близько 17 років. Практично було встановлено, що у випробуваних студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили переважає середній рівень агресивності (45%), середній рівень конфліктності (45%). У випробуваній групі знаходиться більше людей з типом темпераменту сангвінік (35%) та типом особистості «сангвінічний» (реалістичний) (35%). Був знайдений статистичний зв'язок між рівнем агресивності та конфліктності з типом темпераменту та типом особистості ( $r=0,1$ ).

Ми розробили тренінгові заняття щодо боротьби з агресивністю особистості та перевірили їх ефективність. Були розроблені чотири тренінгові заняття по годині кожна. Вони були апробовані з випробуваними підлітками, які на первинному дослідженні показали середні та високі показники агресивності та конфліктності. Очікуваними результатами тренінгових занять було зниження в них рівня агресивності та конфліктності. Після апробування зазначених занять, була проведена повторна діагностика рівня агресивності та конфліктності випробуваних. На етапі повторної діагностики було встановлено, що у випробуваних підлітків переважав низький рівень агресивності (57%) та конфліктності (57%). Таким чином, ми можемо впевнено стверджувати, що самостійно розроблені тренінгові заняття «Боротьба з агресивністю підлітків» надали позитивний ефект на істотно знизили рівень агресивності та конфліктності підлітків. Також нами були надані рекомендації батькам, вчителям та людям, схильним до агресивної поведінки, щодо зниження агресивних проявів та правил поведінки з агресивною особистістю.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агресія в підлітків: які причини та що з цим робити? 5 порад для батьків. URL: <https://life.pravda.com.ua/society/2018/07/3/231914/> (дата звернення: 24.04.2023)
2. Агресивність підлітків: причини, профілактика, корекція. URL: <https://vcolnuft.volyn.ua/agresyvnist-pidlitkiv-prychyny-profilaktyka-korektsiya/> (дата звернення: 02.02.2023)
3. Агресія може бути й пасивною: як розпізнати і що робити. URL: <https://konkurent.ua/publication/47963/agresiya-mozhe-buti-y-pasivnou-yak-rozpoznati-i-scho-robiti/> (дата звернення: 26.12.2022)
4. Агресія (психологія). URL: [https://vue.gov.ua/Агресія\\_\(психологія\)](https://vue.gov.ua/Агресія_(психологія)) (дата звернення: 23.12.2022)
5. Агресія. Як справлятися зі спалахами гніву. URL: <https://skole-rda.gov.ua/news/1590493586/> (дата звернення: 23.12.2022)
6. Агресія як форма поведінки людини. URL: <https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/10152/> (дата звернення: 02.02.2023)
7. Безкористь – що це таке. Приклади. URL: <https://alexus.com.ua/bezkorist-shho-ce-take-prikladi/> (дата звернення: 03.01.2022)
8. Березка С. В., Карпенко Т. В. Теоретичний аналіз наукових досліджень проблеми агресивної поведінки у психолого-педагогічній літературі. *Молодий вчений*. 2018. № 10. С. 61-64.

9. Бондаренко О. Ф. Основи психології: навч. посіб. Київ: Освіта України, 2018. 328 с.
10. Бочаріна Н. О. Психологія особистості: навч. посіб. Переяслав-Хмельницький, 2018. 188 с.
11. Варій М. Й. Загальна психологія: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.
12. Васянович Г. П. Основи психології: навч. посіб. Київ: Педагогічна думка, 2018. 114 с.
13. Волянська О. В. Проблема агресивної поведінки підлітків: фактори та механізми. *Вісник Національного університету «Юридична академія України імені Ярослава Мудрого»*. 2018. № 3. С. 117-134.
14. Галян І. М. Психодіагностика: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2018. 464 с.
15. Гарасимів Т. З. Феномен агресії: філософсько-правовий аспект. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2018. № 4. С. 494-502.
16. Голубець В. М. Вправи для тренінгів. URL: <https://vseosvita.ua/library/vpravi-dla-treningiv-57871.html> (дата звернення: 21.02.2023)
17. Демянюк С. В. Як подолати дитячу агресивність? URL: <https://www.ukrlogos.in.ua/10.11232-2663-4139.16.13.html>(дата звернення: 26.12.2022)
18. Дмитрієва С. М., Карпович О. Б. Діагностика детермінант агресивності молодших школярів як умова підвищення компетентності спеціаліста. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/19644/1/Стаття%20Дмитрієвої%20С.М.%2С%20Карпович%20О.Б..pdf> (дата звернення: 24.12.2022)
19. Дранько Я. М. Комунікабельність як базова складова професійної компетентності майбутнього педагога. URL:

[https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2011/3\\_2011/8.pdf](https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2011/3_2011/8.pdf) (дата звернення: 04.01.2023)

20. Думітро Ю. В., Ушакова І. М. Особливості агресивності працівників денс на ранніх етапах професіоналізації. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/5504/1/Ушакова%2C%20Думітро%20стаття.pdf> (дата звернення: 23.12.2022)

21. Житник О. О. Поняття справедливості в сучасних наукових дослідженнях. *Філософські та методологічні проблеми права*. 2019. № 1. С. 58-67.

22. Ільїна Н. М., Мисник С. О. Загальна психологія : теорія та практикум: навч. посіб. Суми: Університетська книга, 2018. 352 с.

23. Іщенко Д. І. Агресивність сучасної молоді: причини, шляхи профілактики. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2020. № 10. С. 55–62.

24. Кацавець Р. С. Психологія особистості: навч. посіб. Київ: Алерта. 2021. 134 с.

25. Кенней А. М., Литвинова Т. Посібник для тренерів : навч.-метод. посіб. Київ: Бульвар, 2019. 135 с.

26. Коефіцієнт кореляції рангу Спірмена. URL: [https://uk.wikipedia.org/wiki/Коефіцієнт\\_кореляції\\_рангу\\_Спірмена](https://uk.wikipedia.org/wiki/Коефіцієнт_кореляції_рангу_Спірмена) (дата звернення: 04.01.2023)

27. Колобич О. П. Загальна психологія : навч.-метод. посіб. Львів, 2018. 172 с.

28. Кучер В. Г. Основні риси особистості: список, характеристика, приклади. URL: <https://kafedra.com.ua/osnovni-risy-osobystosti-spysok-harakterystyka-pryklady/> (дата звернення: 27.12.2022)

29. Мазоха І. С. Аналіз теоретико-емпіричних досліджень феномена агресії та агресивності. URL: [https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2011/1\\_2011/15.pdf](https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2011/1_2011/15.pdf) (дата звернення: 26.12.2022)
30. Мазяр О. В. Диференціальна психологія: модульний курс: навч. посіб. Київ: Видавничий дім «Кондор», 2018. 284 с.
31. Макарчук Н. О. Агресія та агресивна поведінка як психічний засіб особистісної саморегуляції підлітків із порушеннями розумового розвитку. *Проблеми сучасної психології*. 2018. № 25. С. 215-227.
32. Максименко С. Д., Зливкова В. Л. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика: монографія. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2015. 430 с.
33. Максименко С. Д. Поняття особистості у психології. *Психологія і особистість*. 2017. № 1. С. 11-17.
34. Мельнікова С. В., Каткова Т. А. Психологічні особливості прояву агресивної поведінки підлітків у процесі взаємодії з батьками. *Науковий вісник Херсонської державного університету*. 2018. № 5. С. 111-116.
35. Мельничук О. Б., Пасічняк Р. Ф., Вольова Л. М. Психологія особистості: навч. посіб. Київ: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2019. 532 с.
36. Мельничук С. Сутність, структурні компоненти та критерії вивчення впевненості в собі. URL: [https://ird.npu.edu.ua/files/melnuchyk\\_s.pdf](https://ird.npu.edu.ua/files/melnuchyk_s.pdf) (дата звернення: 04.01.2023)
37. Міщенко М. С. Агресія як професійна деформація особистості вчителя. URL: <https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/7200/1/Agresiya%20yak%20profesiina%20deformatciya%20osobystosti%20vchytelya.pdf> (дата звернення: 27.12.2022)
38. Михайлов В. О. Агресивна поведінка та злочинність, її види і тенденції на сучасному етапі. *Вісник НТУУ «КПІ»*. 2018. № 3. С. 131-136.
39. Мойсєєва О. Є. Мотиваційні детермінанти агресивної поведінки. *Проблеми сучасної психології*. 2019. № 21. С. 459-468.

40. Москалець В. П. Загальна психологія: підручник. Київ: Ліра-К, 2020. 564 с.
41. Москалець В. П. Психологія особистості: навч. посіб. Київ: Видавництво Ліра-К, 2020. 364 с.
42. М'ясоїд П. А. Загальна психологія: навч. посібник. Київ: Вища школа, 2015. 487 с.
43. Орос Б. М. Агресивна та насильницька поведінка серед дітей підліткового віку. *Право*. 2018. № 2. С. 90-96.
44. Особистість і характер людини. URL: <https://alexus.com.ua/osobistist-i-xarakter-lyudini/#lwptoc> (дата звернення: 27.12.2022)
45. Опитувальник Гекса для визначення характерологічних особливостей особистості. URL: [http://psih.pp.ua/12923\\_опросник\\_гекса\\_для\\_визначення\\_характерологічні\\_особливості.html](http://psih.pp.ua/12923_опросник_гекса_для_визначення_характерологічні_особливості.html) (дата звернення: 04.01.2023)
46. Павелків В. Р. Специфіка прояву агресії та деструктивної поведінки в підлітковому віці. *Проблеми сучасної психології*. 2018. № 30. С. 483-494.
47. Палій А. А. Диференціальна психологія: навч. посіб. Київ: Альма-Матер, 2018. 432 с.
48. Пальм Г. А. Загальна психологія: навч. посіб. Київ: ЦУЛ, 2019. 256 с.
49. Партико Т. Б. Загальна психологія: навч. посіб. Київ: Видавничий Дім «Ін Юре», 2018. 416 с.
50. Пасивна агресія. Що це таке і що потрібно про неї знати. URL: <https://suspilne.media/12512-so-vam-vzagali-to-davno-potribno-bulo-znati-pro-pasivnu-agresiu/> (дата звернення: 26.12.2022)
51. Пляка Л. В., Огарь С. В. Психодіагностичний комплекс з вивчення особистості студента : навч.-метод. посіб. Харків : НФаУ, 2018. 124 с.
52. Позитивні людські якості: список. URL: <https://ekit.org.ua/2889/позитивні-людські-якості-список/> (дата звернення: 03.01.2023)

53. Поліщук В., Лещук Г. Толерантність як особистісна характеристика в умовах імплементації інклюзивної освіти. *Науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка*. 2020. № 3. С. 338-346.

54. Пріт Т. А. Вивчення вихованості школярів під час їх взаємодії у колективі. URL: <https://vseosvita.ua/library/vivcenna-vihovanosti-skolariv-pid-cas-ih-vzaemodii-u-kolektiv-102189.html> (дата звернення: 03.01.2023)

55. Резніченко І. Формування дисциплінованості молодших школярів під час освітнього процесу. *Молодь і ринок*. 2019. № 3 . С. 47-51.

56. Рекомендації щодо зниження агресії. URL: <http://putped.edu.ua/psikhologichna-sluzhba/poradi-psikhologichnoji-sluzhbi/poradi-vikladacham/926-rekomendatsiji-shchodo-znizhennya-agresiji.html> (дата звернення: 24.04.2023)

57. Савчин М. В. Загальна психологія: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2012. 464 с.

58. Семиченко В. А. Психологія. Темперамент: монографія. Київ: О.М. Ешке, 2019. 200 с.

59. Серебрякова В. В. Ввічливість як соціокультурний і мовний феномен. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету*. 2019. № 39. С. 86-89.

60. Список з 38 негативних і позитивних рис особистості. URL: [https://www.recursosdeautoayuda.com/uk/перелік-рис-особистості/#Cuales\\_son\\_los\\_rasgos\\_de\\_personalidad\\_negativa](https://www.recursosdeautoayuda.com/uk/перелік-рис-особистості/#Cuales_son_los_rasgos_de_personalidad_negativa) (дата звернення: 27.12.2022)

61. Сорочинська І. І. Агресивна поведінка підлітків як психолого-педагогічна проблема. URL: [https://docs.academia.vn.ua/bitstream/handle/123456789/371/збірник\\_Друк-181-186.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://docs.academia.vn.ua/bitstream/handle/123456789/371/збірник_Друк-181-186.pdf?sequence=1&isAllowed=y) (дата звернення: 26.12.2022)

62. Список з 38 негативних і позитивних рис особистості. URL: <https://www.recursosdeautoayuda.com/uk/перелік-рис->

особистості/#Cuales\_son\_los\_rasgos\_de\_personalidad\_negativa (дата звернення: 27.12.2022)

63. Столяренко О. Б. Психологія особистості: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.

64. Тест агресивності Л.Г. Почебут. URL: <http://testoteka.narod.ru/lichn/1/47.html> (дата звернення: 04.01.2023)

65. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2018. 232 с.

66. Трофимчук В. В. Теоретичний аналіз феномену «агресивність особистості». *Проблеми сучасної психології*. 2018. № 1. С. 184-188.

67. Хохліна О. П. Методологічні й теоретичні основи психології: навч. посіб. Київ: НАВС, 2018. 232 с.

68. Хохліна О. П. Проблема структури особистості у психології. *Юридична психологія*. 2018. № 2. С. 20-31.

69. Чала О. А. Агресивність і тривожність як фактори деструктивної конфліктності студентів. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/19667044.pdf> (дата звернення: 24.12.2022)

70. Чуб Н. В. Агресивність «важкі» діти. Знайти підхід. *Шкільному психологу. Усе для роботи*. 2018. № 3. С. 36-40.

71. Чумак О. А. Психологія особистості: навч. посіб. Старобільськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2018. 289 с.

72. Що таке емоційна стійкість і як її розвинути? URL: <https://kdpu.edu.ua/sotsialno-hromadska-diialnist/psykholohichna-sluzhba/rekomendatsii/18499-shcho-take-emotsiyna-stiykist-i-yak-yiyi-rozvinuty.html> (дата звернення: 02.02.2023)

73. Що таке конфлікт і як з нього вийти. URL: <https://sch32.edu.vn.ua/2-sch32/193-shcho-take-konflikt-i-yak-z-nogo-vijti> (дата звернення: 01.02.2023)

74. Як подолати гнів та агресію. URL: <http://www.zahisnik.zp.ua/ivkprfivkpr/> (дата звернення: 02.02.2023)



75. Як правильно впоратися зі своєю і чужою агресією? URL:  
<https://stu.cn.ua/wp-content/uploads/2021/04/agresiya.pdf> (дата звернення:  
26.12.2022)

## «ДОДАТКИ»

### ДОДАТОК А

#### МЕТОДИКА «ТЕСТ АГРЕСИВНОСТІ» (Л. ПОЧЕБУТ)

Інструкція: «Дайте відповіді на питання, використовуючи «Так» або «Ні». Неправильних відповідей у ньому немає, тому треба відповідати на них швидко та щиро».

Обробка результатів

Підраховуються результати за шкалами: «Вербальна агресія», «Фізична агресія», «Предметна агресія», «Емоційна агресія» та «Самоагресія».

Інтерпретація результатів

0-10 балів – низький рівень агресивності

11-24 бали – середній рівень агресивності

25 балів та вище високий рівень агресивності.

Опитувальник до методики

1. Під час суперечки я часто підвищую голос.
2. Якщо мене хтось дратує, я можу сказати йому все, що про нього думаю.
3. Якщо мені необхідно буде вдатися до фізичної сили для захисту своїх прав, я, не роздумуючи, зроблю це.
4. Коли я зустрічаю неприємного мені людини, я можу дозволити собі непомітно ущипнути або штовхнути його.
5. Захопившись суперечкою з іншою людиною, я можу вдарити кулаком по столу, щоб привернути до себе увагу або довести свою правоту.
6. Я постійно відчуваю, що інші не поважають мої права.
7. Згадуючи минуле, деколи мені буває прикро за себе.
8. Хоча я і не подаю виду, іноді мене гризе заздрість.
9. Якщо я не схвалюю поведінку своїх знайомих, то я прямо кажу їм про це.

10. У сильному гніві я вживаю міцні вирази, лихословлю.
11. Якщо хто-небудь підніме на мене руку, я постараюся вдарити його першим.
12. Я буваю настільки розлючений, що шпурляю різні предмети.
13. У мене часто виникає потреба переставити в квартирі меблі або повністю змінити її.
14. У спілкуванні з людьми я часто відчуваю себе «пороховою бочкою», яка постійно готова вибухнути.
15. Часом у мене з'являється бажання зло пожартувати над іншою людиною.
16. Коли я сердитий, то зазвичай похмурі.
17. У розмові з людиною я намагаюся його уважно вислухати, не перебиваючи.
18. В молодості у мене часто «свербіли кулаки» і я завжди був готовий пустити їх в хід.
19. Якщо я знаю, що людина навмисно мене штовхнув, то справа може дійти до бійки.
20. Творчий безлад на моєму робочому столі дозволяє мені ефективно працювати.
21. Я пам'ятаю, що бував настільки сердитим, що хапав все, що потрапляло під руку, і ламав.
22. Іноді люди дратують мене тільки однією своєю присутністю.
23. Я часто дивуюся, які приховані причини змушують іншу людину робити мені що-небудь хороше.
24. Якщо мені завдадуть образу, у мене пропаде бажання розмовляти з ким би то не було.
25. Іноді я навмисно кажу гидоти про людину, якого не люблю.
26. Коли я розлючений, я кричу саме злісне лайка.
27. У дитинстві я уникав битися.
28. Я знаю, з якої причини і коли можна кого-небудь вдарити.

29. Коли я розлючений, то можу грюкнути дверима.
30. Мені здається, що оточуючі люди мене не люблять.
31. Я постійно ділюся з іншими своїми почуттями і переживаннями.
32. Дуже часто своїми словами і діями я сам собі приношу шкоду.
33. Коли люди кричать на мене, я відповідаю тим же.
34. Якщо хто-небудь ударить мене першим, я у відповідь вдарю його.
35. Мене дратує, коли предмети лежать не на своєму місці.
36. Якщо мені не вдається полагодити зламався або порвалися предмет, то я в гніві ламаю або рву його остаточно.
37. Інші люди мені завжди здаються процвітаючими.
38. Коли я думаю про дуже неприємному мені людину, я можу прийти в збудження від бажання заподіяти йому зло.
39. Іноді мені здається, що доля зіграла зі мною злий жарт.
40. Якщо хто-небудь звертається зі мною не так, як слід, я дуже засмучуюсь з цього приводу.

## ДОДАТОК Б

### МЕТОДИКА «ВИЗНАЧЕННЯ ТИПУ ТЕМПЕРАМЕНТУ» (Г. АЙЗЕНК)

Інструкція: «Перед вами опитувальник з питаннями, на які ви можете відповісти «Так» або «Ні». Неправильних відповідей у ньому немає, тому треба відповідати на них швидко та щиро».

#### Обробка результатів

Результати визначаються за допомогою спеціального ключа (див. додаток Б). Бали отримуються за такими параметрами як: «Екстраверсія», «Нейротизм», «Інтроверсія» та «Неправда»

#### **Екстраверсія.**

Обчислюється сума відповідей «так» у питаннях 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56 і відповідей «ні» у питаннях 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

Якщо сума балів дорівнює 0-10, то Ви інтроверт, занурені в себе.

Якщо 15-24, то Ви екстраверт, товариська людина, обернена до зовнішнього світу.

Якщо 11-14, то Ви амбіверт, спілкуєтеся, коли Вам це потрібно.

#### **Невротизм.**

Обчислюється кількість відповідей «так» у питаннях 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Якщо кількість відповідей «так» дорівнює 0-10, то це свідчить про емоційну стійкість.

Якщо 11-16, то це емоційна вразливість.

Якщо 17-22, то з'являються окремі ознаки розхитаності нервової системи.

Якщо 23-24, то — невротизм, що межує з патологією, можливий зрив, невроз.

#### **Неправда.**

Обчислюється сума балів відповідей «так» у питаннях 6, 24, 36 і відповідей «ні» у питаннях 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Якщо набрана кількість балів 0-3 — норма людської неправди, відповідям можна довіряти.

Якщо 4-5, то сумнівно.

Якщо 6-9, то відповіді недостовірні.

Інтерпретація результатів

За результатами отриманих балів, малюється спеціальне коло, за допомогою визначається тип темпераменту випробуваного: сангвінік, флегматик, холерик та меланхолік.

Опитувальник до методики

1. Чи часто Ви відчуваєте жагу до нових вражень, до того, щоб відволіктися, випробувати сильні відчуття?

2. Чи часто Ви відчуваєте, що маєте потребу в друзях, які можуть зрозуміти Вас, підбадьорити, поспівчувати?

3. Чи вважаєте Ви себе безтурботною людиною?

4. Чи дуже важко Вам відмовитися від своїх намірів?

5. Ви обмірковуєте свої справи не поспішаючи чи прагнете почекати, перш ніж діяти?

6. Чи завжди Ви виконуєте свої обіцянки, навіть якщо Вам це не вигідно?

7. Чи часто у Вас бувають спади та підйоми настрою?

8. Чи швидко Ви зазвичай дієте й говорите?

9. Чи виникало у Вас коли-небудь відчуття, що Ви нещасні, хоча жодної серйозної причини для цього не було?

10. Чи правильно, що на парі Ви здатні зважитися на все?

11. Чи бентежитесь Ви, коли хочете познайомитися з людиною протилежної статі, яка Вам симпатична?

12. Чи буває, що, розлютившись, Ви виходите із себе?

13. Чи часто Ви дієте нерозважливо, під впливом моменту?

14. Вас часто турбує думка про те, що Вам не слід було щось робити або говорити?
15. Чому Ви віддаєте перевагу: читанню книг чи зустрічам з людьми?
16. Чи правильно, що Вас легко образити?
17. Чи любляете Ви часто бувати в компанії?
18. Чи бувають у Вас такі думки, якими Вам не хотілося б ділитися з іншими?
19. Чи правильно, що іноді Ви настільки сповнені енергії, що все горить у руках, а іноді відчуваєте втому?
20. Чи намагаєтеся Ви обмежувати коло своїх знайомств невеликою кількістю найближчих друзів?
21. Чи багато Ви мрієте?
22. Коли на Вас гримають, чи відповідаєте Ви тим самим?
23. Чи вважаєте Ви всі свої звички гарними?
24. Чи часто у Вас виникає почуття, що Ви в чомусь винні?
25. Чи здатні Ви іноді дати волю своїм почуттям і безтурботно розважатися у веселій компанії?
26. Чи можна сказати, що нерви у Вас часто натягнуті до межі?
27. Чи маєте Ви славу людини жвавої та веселої?
28. Після того як справу зроблено, чи часто Ви подумки повертаєтеся до неї й думаєте, що могли б зробити краще?
29. Чи відчуваєтеся Ви неспокійно, перебуваючи у великій компанії?
30. Чи трапляється, що Ви передаєте чутки?
31. Чи буває, що Вам не спиться через те, що в голові вирують різні думки?
32. Якщо Ви хочете про щось довідатися, Ви знаходите це в книзі чи питаєте в людей?
33. Чи буває у Вас сильне серцебиття?
34. Чи подобається Вам робота, що вимагає зосередженості?
35. Чи бувають у Вас дрижаки?

36. Чи завжди Ви говорите правду?
37. Чи буває Вам неприємно перебувати в компанії, де кепкують один з одного?
38. Чи дратівливі Ви?
39. Чи подобається Вам робота, що вимагає швидкодії?
40. Чи правильно, що Вам часто не дають спокою думки про різні неприємності й жахи, які могли б статися, хоча все скінчилося благополучно?
41. Чи правильно, що Ви неквапливі в рухах і трохи повільні?
42. Чи спізнювалися Ви коли-небудь на роботу, на зустріч із кимось?
43. Чи часто Вам сняться кошмари?
44. Чи правильно, що Ви так любите поговорити, що не пропускаєте будь-яку нагоду поговорити з новою людиною?
45. Чи турбують Вас які-небудь болі?
46. Чи засмутитеся Ви, якщо довго не зможете бачитися з товаришами?
47. Чи нервова Ви людина?
48. Чи є серед ваших знайомих ті, хто Вам точно не подобається?
49. Ви впевнена в собі людина?
50. Вас легко зачіпає критика ваших недоліків чи вашої роботи?
51. Чи важко Вам одержати справжнє задоволення від заходів, у яких бере участь багато народу?
52. Чи турбує Вас відчуття, що Ви чимось гірші за інших?
53. Зуміли б Ви внести пожвавлення в нудну компанію?
54. Чи трапляється, що Ви говорите про речі, на яких зовсім не розумієтесь?
55. Чи піклуєтесь Ви про своє здоров'я?
56. Чи любите Ви пожартувати над іншими?
57. Чи страждаєте Ви від безсоння?



## ДОДАТОК В

**МЕТОДИКА «ОПИТУВАЛЬНИК ГЕКСА ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ  
ХАРАКТЕРОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ»**

Хід виконання завдання

Пропонується випробовуваним наступне завдання: «Поставте хрестик (один або два, залежно від ступеня вираженості якості, позначеної питанням) біля тієї риси вдачі, яка є на увазі, прочерк – відсутність даної риси».

Стимульний матеріал: опитувальник з твердженнями, який складається з 38 тверджень.

Результати оброблюються та інтерпретуються за таблицею (таблиця 2.1). Деякі номери в таблиці представлені двічі. Колонка, яка містить найбільшу кількість хрестиків, указує на переважний тип випробовуваного. Не основний тип характеру називається паратипом.

1 тип по таблиці – пристрасно-емоційний.

2 тип – щедро-холеричний.

3 тип – сентиментально-чуттєвий.

4 тип – нервовий.

5 тип – флегматичний.

6 тип – сангвінічний (реалістичний).

7 тип – апатичний (гальмівна).

8 тип – аморфний.

Аналіз результатів

Відповіді на даний опитувальник можуть бути наступного типу: ХХ — риса вдачі дуже виразно виражена, х – риса вдачі присутня, але виражена не дуже виразно; прочерк говорить про відсутність даної межі.

Таблиця В1

Ключ до методики «Опитувальник Гекса для визначення  
характерологічних особливостей особистості»

№ типа	1	2	3	4	5	6	7	8
	9	1	3	1	7	2	5	2
	23	12	11	14	15	4	29	8
	25	20	13	18	17	6	33	10
	31	22	19	32	27	16	36	26
	37	24	21	34	35	30	38	28
Загальна формула характеру								

На останній лінії таблиці відповідей треба підрахувати загальну кількість хрестиків по колонках, це і буде формулою характеру випробовуваного. Наприклад: 2—3—1—7—2—7—1—5. Нервово-реалістичний тип – основний. Параморфний — паратип

Опитувальник до методики

1. Учень не може залишатися спокійним, якщо його не помічають, бажає привертати до себе увагу.
2. Внутрішній світ мало привертає його увагу (емоції, відчуття і т.д.).
3. Звертає величезну увагу на свій внутрішній світ, веде щоденник.
4. Любить «світський» спосіб життя, надає велике значення умовним формулам ввічливості.
5. Говорить мало і дуже рідко сміється.
6. Дуже виверткий, уміє отримати користь з будь-якої справи, знайти вихід зі всякого положення, опортуніст.
7. Вся його поведінка підпорядкована певним принципам, поважає розклади і розпорядження.
8. Живе безтурботно, прагне узяти якомога більше з життя.

9. Працює з великим старанням, наполегливо переслідуючи в роботі далеко віддалені цілі.
10. Живе, не піклуючись ні про минуле, ні про майбутнє.
11. Часто і довго роздумує про вже минулі події і його хвилює думка про те, що можна було б поступити інакше.
12. Серцевий, щедрий, душа компанії, веселий.
13. Коли йому суперечать, стає дратівливим і буркотливим.
14. Має потребу здаватися краще, дорікає вам в необ'єктивності.
15. Тримається з гідністю, не дорікає вам за зайву офіційність, «церемонність», за відчуття дистанції.
16. Легко знаходить спільну мову у відносинах з іншими людьми, легко пристосовується до різних ситуацій.
17. «Методичний розум», любить порядок у всьому, регулярність.
18. Шукає змін, розваг, нової обстановки, струсу.
19. Любить самотність, боїться контактів з незнайомими людьми, страждає від нерозуміння тих, що оточують.
20. Щасливий вже тим, що живе, вірить, що все рано чи пізно прийде до ладу, оптиміст.
21. Тривожний, нерішучий, боязкий, легко втрачає упевненість в собі, не вистачає упевненості у власних силах.
22. Швидко ухвалює рішення, потім ретельно виконує задумане.
23. Володіє як би природженим авторитетом, темпераментом ватажка, керівника.
24. Йому дорікають за те, що він береться за дуже багато справ і не може закінчити те, що почав.
25. Дуже вимогливий як до себе, так і до тих, що його оточують.
26. Йому дорікають за те, що він не завжди стежить за собою, ледачий.
27. Розсудливий, обережний, передбачливий, мало сприйнятливий до різних впливів ззовні, має дуже незалежний характер.
28. Дуже м'який характер, легко дозволяє керувати собою.

29. Йому дорікають за упертість, образливість.
30. Навмисно цинічний, уїдлиий, повний іронії.
31. Відчуває, що його привертають великі справи, важкі почини.
32. Має інтерес до незвичайного, містичного, дивного.
33. Дуже прив'язаний до своїх звичок, способу життя, не здійснює необдуманих вчинків.
34. Йому дорікають за непостійність настрою, за деяку агресивність, дратівливість, навіть ворожість.
35. Дуже терплячий і наполегливий в роботі.
36. Перш за все шукає зручності і спокою.
37. Схильний до надмірностей, крайнощів, можливо навіть і до безрозсудності.
38. Справляє враження дуже байдужого до всього і байдужої людини, яка не виявляє явної цікавості до оточуючих його людей, подій, речей.

## ДОДАТОК Г

## МЕТОДИКА «САМООЦІНКА КОНФЛІКТНОСТІ»

(В.Ф. РЯХОВСЬКИЙ)

Інструкція: «Дайте оцінку кожному з тверджень від 1 до 7 балів, орієнтуючись на особистісну думку щодо ситуації».

Обробка результатів

Всі бали за твердженнями підраховуються і робиться висновок щодо рівня конфліктності особистості.

Інтерпретація результатів

Менше 15 балів – дуже низький рівень конфліктності

15-30 балів – низький рівень конфліктності

31-50 – середній рівень конфліктності

51-60 балів – високий рівень конфліктності

Більше 60 балів – дуже високий рівень конфліктності особистості.

Бланк опитувальника до методики

1.	Рвётесь в спор	7654321	Уклоняетесь от спора
2	Свои выводы сопровождается тоном, не терпящим возражений	7654321	Свои выводы сопровождается извиняющимся тоном
3	Считаете, что добьётесь своего, если будете возражать	7654321	Считаете, что если будете возражать, то не добьётесь своего
4	Не обращаете внимания на то, что другие не принимают твоих доводов	7654321	Сожалеете, если видите, что другие не принимают твоих доводов
5	Спорные вопросы	7654321	Рассуждаете о спорных

6	<p>обсуждаете в присутствии оппонента</p> <p>Не смущаетесь, если попадаете в напряжённую обстановку</p>	7654321	<p>вопросах в отсутствии оппонента</p> <p>В напряжённой обстановке чувствуете себя неловко</p>
7	<p>Считаете, что в споре надо проявлять свой характер</p>	7654321	<p>Считаете, что в споре не нужно демонстрировать свои эмоции</p>
8	<p>Не уступаете в спорах</p>	7654321	<p>Уступаете в спорах</p>
9	<p>Считаете, что люди легко выходят из конфликта</p>	7654321	<p>Считаете, что люди с трудом выходят из конфликта</p>
10	<p>Если «взрываетесь», то считаете, что без этого нельзя</p>	7654321	<p>Если «взрываетесь», то вскоре ощущаете чувство вины</p>

## ЛЕКЦІЇ ДО ТРЕНІНГОВИХ ЗАНЯТЬ 3 «БОРОТЬБА З АГРЕСИВНІСТЮ ПІДЛІТКІВ»

### Лекція «Що таке конфлікт та агресія»

Люди за характером, за темпераментом і багатьом іншим критерієм неоднакові, тому вони по-різному сприймають ситуацію, в якій опиняються. Людина, наскільки б безконфліктною вона не була, не в змозі уникнути розбіжностей з оточуючими. Скільки людей – стільки думок, і інтереси різних людей вступають в протиріччя один з одним. Різниця в сприйнятті часто призводить до того, що люди не погоджуються один з одним з певного приводу. Ця незгода виникає, коли ситуація дійсно носить конфліктний характер. Конфлікт визначається тим, що свідома поведінка однієї зі сторін (особистості, або групи) порушує інтереси іншої сторони.

Поняття конфлікту має безліч визначень і тлумачень, але всі вони підкреслюють наявність протиріччя, яке приймає форму розбіжностей, якщо йдеться про взаємодію людей.

Конфлікт (від лат. Conflictus - зіткнення) – це відсутність згоди між двома або більше сторонами, які можуть бути конкретними особами або групами. Кожна сторона робить все, щоб прийнята була її точка зору і мета, і заважає іншій стороні робити те ж саме.

Коли люди думають про конфлікт, вони найчастіше асоціюють його з агресією, погрозами, суперечками, ворожістю і т. п. В результаті існує думка, що конфлікт – явище завжди небажане, що його слід негайно вирішувати, як тільки він виникає. Але в багатьох ситуаціях конфлікт допомагає виявити різноманітність точок зору, дає додаткову інформацію, допомагає виявити більше число альтернатив або проблем.

Якщо конфлікти сприяють прийняттю обґрунтованих рішень і розвитку взаємовідносин, то їх називають конструктивними.

Конфлікти, що перешкоджають ефективній взаємодії і ухваленню рішень, називають – деструктивними.

80% конфліктів виникає крім бажання їх учасників. Відбувається це через особливості нашої психіки і того, що більшість людей або не знає про них, або не надає їм значення.

Головну роль у виникненні конфліктів відіграють так звані конфліктогени.

Конфліктогени – це слова, дії (або бездіяльності), що можуть призвести до конфлікту.

Велика небезпека виникає з ігнорування дуже важливої закономірності – ескалації конфліктогенів. Полягає вона в наступному: на конфліктоген на нашу адресу ми намагаємося відповісти більш сильним конфліктогеном, часто максимально сильним серед всіх можливих.

Досить часто конфліктогеном стає агресія людини. Агресія – це фізична або словесна поведінка людини, спрямована на пошкодження або зруйнування. У випадку, якщо агресія виявляється в найбільш екстремальній і соціально неприпустимій формі, вона переростає у насильство. Агресія є одним із захисних механізмів людини, за допомогою якого людина намагається якось скинути негативні емоції і пристосуватися до навколишніх умов. Але, цей шлях не є найоптимальнішим, і тому, мабуть, слід знаходити інші шляхи виходу з складних життєвих ситуацій[5].

### **Лекція «Способи зняти агресію чи коли конфлікт вже на порозі»**

Пропоную вам декілька нескладних прийомів, які допоможуть приборкати гнів та попередити агресивну поведінку.

1. Відійди. Іноді кращий спосіб перестати відчувати гнів – фізично віддалитися від джерела подразнення. Коли відчуваєте, що хтось своєю поведінкою або розмовами викликає у вас мало не бажання вдарити їх, просто відійдіть від нього. Краще на свіже повітря. Це дасть можливість заспокоїтися. Можна пояснити: «Поговоримо за 15 хвилин».



2. Зміни кут зору. Часто ми відчуваємо роздратування в процесі спілкування з іншими людьми. Коли опонент не приймає нашу точку зору, стоїть на своєму і всі аргументи скінчилися – ми відчуваємо гнів. Насправді, ми просто відчуваємо слабкість і це нас дратує. Подивіться на проблему очима іншої людини. Забудьте про свої аргументи. Це допоможе вам зрозуміти, чому бесіда будується на конфронтації. І, можливо, замість вибуху агресії, ви прийдете до взаємної згоди.

3. Зроби вдих. Часом ми не можемо просто так впоратися з гнівом. Але ми можемо скористатися паузою. Для цього необхідно зробити кілька повільних глибоких вдихів. Видих повинен бути вдвічі довшим за вдих. Зробіть так кілька разів і ви відчуєте, як гнів відступає.

4. Говори відкрито. Всі ми любимо залишати на потім неприємні розмови. І тоді негативні емоції накопичуються, щоб потім вибухнути. Не робіть цього. Говоріть тоді, коли необхідно.

5. Візьми гантелі. Доведено, що фізичні вправи здатні пом'якшити гнівний настрій. Все завдяки тому, що під час фізичних тренувань у крові зменшується рівень гормонів стресу та стимулюється виробіток гормонів радощів.

6. Поміняй «мінус на плюс». Перетворіть свій гнів у позитивну енергію! Зрештою, ця емоція дана нам природою не просто так. Лють додає фізичної сили. Коли відчуваєте, що рівень агресії досяг критичного рівня – пропрасуйте білизну, розберіть полиці зі старими речами, займіться творчістю.

7. Не піддавайся на провокації. Потрібно розвинути в собі таку якість, як врівноваженість. Які слова можуть вивести вас із себе? Продумайте спокійні і виважені відповіді на ці слова-подразники. Кожна людина, що відчуває агресію, повинна підібрати для себе спосіб, завдяки якому зможе розлучитися з негативними емоціями.

Успішна людина – це людина врівноважена, яка має емоційну стійкість. Її не може вивести з себе будь-яка дрібниця. Я розповім як сформувати в собі врівноваженість та емоційну стійкість. Потрібні наступні шляхи:

1. Розвивати самоприйняття. Бути більш співчутливими, уважними до себе та поважати себе.

2. Подолання прокрастинації. Доктор Баррі визнає прокрастинацію одним із найбільших ворогів емоційної стійкості. Це можна зробити завдяки таким простим порадам, як відмова від бажання бути ідеальним, використання регулярних інтервалів під час тривалої роботи та поділ глобальних цілей на менші підцілі тощо.

3. Затоплення. Прояв тривоги, стресу та депресії часто фізичний та супроводжується такими симптомами, як незрозумілі головні болі, безсоння, посилене серцебиття тощо. За допомогою техніки «Затоплення», яка є технікою КПТ щодо протистояння емоціям, ми можемо безпосередньо зіткнутися зі своїми проблемами та спробувати їх змінити. Немає обмежень і перешкод, кожна думка, яку ми сприймаємо як тривожну, розглядається. Єдине, що потрібно, це беззастережне прийняття та готовність боротися з ними.

4. Знаходження балансу. Емоційна стійкість – це траєкторія здорового функціонування після дуже несприятливого інциденту (Бонанно, Вестфаль і Манчіні, 2011). Це баланс, який ми можемо створити між нашими емоціями та тим, як ми дозволяємо їм впливати на наше життя. У розділі, присвяченому розвитку життєвих навичок, д-р Баррі зазначив, що як тільки ми набули навичок протидії стресовим факторам повсякденного життя, ми вже стали більш емоційно стійкими.

Щоб знайти ідеальний баланс у житті, ми можемо:

- Дотримуватися щоденного режиму, записувати свої завдання на день і діяти відповідно до плану.

- Скласти список пріоритетів і подивитися, яке місце в ньому займають наші діти, партнери, робота, батьки, турбота про себе та соціальне життя.
- Візьміть на себе зобов'язання приділити певний час тим, хто займає перше місце в списку пріоритетів.
- Час від часу вступайте в активне спілкування з вашим партнером, вашими друзями, батьками, щоб обговорити життєві труднощі та протистояти проблемам, а не уникати їх.