

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования

Кафедра психологии детства

ТЕПЛИНСКИХ МАРИНА ВАЛЕНТИНОВНА

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**ОСОБЕННОСТИ САМООТНОШЕНИЯ
СТУДЕНТОВ С АГРЕССИВНОСТЬЮ**

Направление подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы
Психологическая помощь лицам с трудностями развития,
обучения и адаптации

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
д.м.н., к.м.н., профессор Ковалевский В.А.

Руководитель магистерской программы
к.псих.н., доцент Дубовик Е.Ю.

Научный руководитель
к.псих.н. Тодышева Т.Ю.

Обучающийся
Теплинских М.В.

Красноярск 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМЫ САМООТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ С АГРЕССИВНОСТЬЮ	8
1.1. Теоретический анализ понятия «самоотношение».....	8
1.2. Сущностная характеристика агрессивности	15
1.3. Особенности самоотношения студентов с агрессивностью	25
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1	33
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ САМООТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ С АГРЕССИВНОСТЬЮ	36
2.1. Методическая организация и ход исследования особенностей самоотношения студентов с агрессивностью	36
2.2. Анализ эмпирических данных исследования самоотношения студентов с агрессивностью.....	48
2.3. Пути развития позитивных изменений в самоотношении студентов с агрессивностью.....	65
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2	70
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	73
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	77
ПРИЛОЖЕНИЕ	82

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования. Юношеский возраст – период подготовки к полноценной жизнедеятельности взрослой личности, он занимает центральное место в общественной и возрастной структуре общества, в котором завязаны главные силы государственного, общественного и хозяйственного механизма [54]. В юношеском возрасте происходит бурный рост самосознания молодых людей, их мировоззрения, профессионального выбора и начала вступления во взрослую жизнь.

Вместе с тем, человека, данного возрастного периода, поджидают немалые испытания, справиться с которыми бывает достаточно сложно. В социальных и профессиональных ролях ему приходится переживать жесткую перестройку бытийности и жизнедеятельности, а в психологическом плане минимальный жизненный опыт выражен еще в не устойчивых отношениях к миру взрослых и к самому себе [25].

Особенность юношеской жизнедеятельности состоит в том, что с одной стороны, ему приходится входить в стремительный поток жизненных событий, которые вызывают постоянные социальные и когнитивные изменения, а с другой стороны, к этому времени у молодых людей, как правило, еще не выработалось относительное представление и преэмптильность в процессах развития личности и видов на будущее. Т.е., несмотря на испытываемый натиск внешних изменений, внутренние изменения происходят постепенно.

Осмысление важных событий и перемен данного возрастного периода, как правило, приводит к переоценке всей жизни молодого человека: заново выстраивается сценарий будущей жизни, намечаются приоритетные сферы жизни, пересматриваются ценности. У молодого человека развивается тенденция всё больше сосредотачиваться на предстоящем, включаться в новые профессиональные и личные отношения, менять и подстраивать собственные качества под требуемые обстоятельства новой жизни. Отсюда

немаловажным является, каким себя человек чувствует и осознает, как к себе относится.

Внутренняя динамика самосознания, структура и специфика отношения личности к собственному Я оказывают серьезное регулирующее влияние практически на все аспекты проявления человека, играя, при этом, важную роль в установлении межличностных отношений, в постановке и достижении, целей, в способах формирования и разрешения кризисных ситуаций, в адекватной включенности субъекта в реальную жизнедеятельность.

В рамках данного аспекта изучение соотношения особенностей самоотношения и агрессивности обучающихся приобретают все большую социальную значимость и привлекают повсеместное внимание специалистов в области педагогики и психологии, деятельность которых направлена на пристальное изучение вопросов контроля агрессивных проявлений и снижения агрессивности среди обучающихся. Уровень агрессивности в реалиях современного мира достаточно высок и заставляет специалистов взглянуть на проблему по-новому. Особенности агрессивности обучающихся таковы, что посредством влияния на эмоциональную сферу личности происходит повсеместное усугубление морального диссонанса, вследствие которого формируются стрессовые и депрессивные состояния, влияющие не только на межличностные взаимоотношения, но и на формирование самоотношения.

Анализ проработанной литературы показал, что особенностям самоотношения посвящены работы многих отечественных и зарубежных ученых. Общетеоретические и методологические основы психологии самоотношения рассмотрены в трудах А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна, А.Г. Спиркина, И.С. Кона, А.М. Колышко.

Проблемам особенности строения самоотношения уделяли внимание Р. Бернс, С. Куперсмит, С.Р. Пантिलеев, М. Розенберг, Н.И. Сарджвеладзе, Е.Т. Соколова, В.В. Столин, Р. Щавельзон.

Исследованиям взаимосвязи самооотношения с другими проявлениями личности занимались такие ученые как Д.В. Желателев, А.П. Корнилов, М.И. Лисина, Г. И. Морева, К. Роджерс, И.Г. Чеснова, С.Г. Якобсон.

Н.Н. Авдеева, А. Адлер, Р. Бернс, Г.К. Валицкас, Ю.Б. Гиппенрейтер, Е.И. Савонько, В. Сатир, Э. Эриксон выделяли факторы, оказывающие влияние на формирование самооотношения.

Проблема агрессии и агрессивности рассматривалась на протяжении длительного времени многими авторами (К. Бютнер, Р. Вельдер, П.К. Дерешкявичус, О.И. Зотова, М.С. Калистратова, П.А. Ковалев, С.А. Колосова, А.А. Реан, С.Л. Соловьева, С.Ф. Сироткин, Л.М. Чепелева и др.), однако такой значимый аспект как выявление особенностей самооотношения студентов с агрессивностью в современных исследованиях освещен недостаточно.

Выше изложенное определило актуальность настоящего исследования, а также позволило выявить **противоречия** между:

- между изученностью феномена «самоотношения» в студенческой среде и исследованием его проявления у студентов с агрессивностью;

- между необходимым социально-образовательным управлением процессами формирования самооотношения студентов вуза и социальным и общественным невниманием, в связи с переключением акцентов на инклюзивность образования;

- между необходимостью формирования позитивных изменений в самооотношении студентов с агрессивностью и недостаточной разработкой научно обоснованных коррекционных мероприятий, направленных на уменьшение агрессивных проявлений и развития позитивных тенденций в самооотношении студентов с агрессивностью.

Данные противоречия определили **проблему исследования**: каковы особенности самооотношения студентов с агрессивностью.

Цель исследования: определить специфику самооотношения студентов с агрессивностью и разработать психологическую коррекционную

программу, направленную на развитие позитивного самоотношения студентов с агрессивностью.

Данная цель определила решение следующих **задач**:

- 1) раскрыть категорию *самоотношение с агрессивностью*;
- 2) обобщить теоретические подходы к изучению агрессии и агрессивности;
- 3) охарактеризовать психологические особенности агрессивности студентов;
- 4) эмпирически выявить особенности самоотношения студентов с агрессивностью;
- 5) разработать рекомендации развития позитивных изменений в самоотношении студентов с агрессивностью.

Объект исследования: самоотношение.

Предмет исследования: особенности самоотношения студентов с агрессивностью.

В основу исследования положена следующие **гипотезы**:

- 1) существуют особенности самоотношения у студентов с разными уровнями агрессивности;
- 2) использование тренинга личностного роста, направленного на развитие самосознания и самоотношения и коррекцию агрессивности, позволит оптимизировать показатели агрессивности.

Методы исследования:

теоретические: анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования,

эмпирические: методика тест-опросник самоотношения (ОСО) В.В. Столина, С.Р. Пантелеева, Личностный дифференциал (адаптированная методика Ч. Осгуда институтом Психофизиологии им. В.М. Бехтерева), 16-ти факторный личностный опросник Р. Кеттелла (форма С), Самоактуализационный тест (САТ) Э. Шострома, многошкальная опросная методика В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения», Опросник

агрессивности Басса-Дарки – предназначен для выявления уровня агрессивности респондентов (стандартизирован А.А. Хваном, Ю.А. Зайцевым и Ю.А. Кузнецовой в 2005 году), сравнительный анализ, методы математико-статистической обработки и представления данных с использованием пакета программ (SPSS).

Новизна исследования состоит в конкретизации особенностей проявления самоотношения студентов с агрессивностью и разработке путей позитивного изменения в самоотношении студентов с агрессивностью.

Практическая значимость определяется в поиске способа психологической помощи студентам с агрессивностью, на основе формирования позитивного отношения к себе.

Апробация и внедрение результатов исследования проводилась в ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет». Результаты представлены на Межрегиональном молодежном научно-образовательном форуме «RE:ПОСТ» (патриотизм, образование, студенчество) (г. Кемерово, КемГУ), на XVIII Международном научно-практическом форуме студентов, аспирантов и молодых ученых «Молодежь и наука XXI века» в Красноярском Государственном педагогическом университете им. В.П. Астафьева. Список научных статей по итогам исследования, представлен в двух публикациях [52, 53].

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложения. В списке литературы 60 источников.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМЫ САМООТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ С АГРЕССИВНОСТЬЮ

1.1. Теоретический анализ понятия «самоотношение»

Все мы знаем, что самоотношение – это отношение и чувства к себе, представление человека о себе, но все ли задумывались о том, какова его роль в нашей жизни? Многие из нас понимают, что самоотношение человека влияет на его поведение в конфликтах, прежде всего во внутриличностных. Наверняка, каждый из нас, совершая какие-либо поступки, не раз задумывался о том, правильно ли он поступил, иногда мы довольны собой и уважаем себя за свой поступок, а иной раз виним себя и начинаем видеть в себе преимущественно недостатки. Самоотношение может изменяться в зависимости от особенностей конкретной ситуации, в которой оно проявляется, человек может защищать свое Я от отрицательных эмоций и поддерживать самоуважение на относительно постоянном уровне. В ряде случаев склонность объяснить собственные неудачи и промахи ссылками на обстоятельства играет адаптивную защитную роль, понижая уровень тревоги и облегчая дальнейшую деятельность.

Что же есть такое самоотношение? Некоторые вкладывают в это понятие симпатию, самоуверенность и любовь к себе, другие же, говоря о самоотношении, называют самообвинение и недовольство собой. Каждый из нас по-своему прав. Следует сказать, что охватить даже на уровне теории все аспекты самоотношения необычайно сложно, так как, во-первых, отсутствует общепринятое и устоявшееся толкование этого понятия. Для обозначения компонента самосознания, связанного с отношением к себе, авторы используют различные термины: самооценка, самоуважение, самопринятие, самоотношение и эмоционально-ценностное отношение к себе. Во-вторых, в понятие самоотношение, в зависимости от темы исследования, вкладывается различное психологическое содержание, кроме того, в литературе

отсутствует термин, который способен наиболее полно отразить все психологическое содержание этого понятия. Давайте посмотрим, как разные авторы понимают термин самоотношение, и постараемся сформировать собственное представление о нем.

Впервые термин самоотношение в советской психологической литературе в качестве самостоятельной психологической категории, не сводимой ни к самопознанию, ни к самосознанию, ни к эмоциональному отношению к себе или действиям относительно самого себя, был применен психологом Н.И. Сарджвеладзе в 1974 г. Он описывал самоотношение как общий и единый механизм формирования всей системы отношений человека. Его специфика заключается в обозначении отношения, в качестве которого выступает человеческое Я.

Понимание самоотношения как целостной личностной характеристики, обеспечивающей мотивацию поведения и деятельности, способствует полноценному развитию индивида, изменению его позиции в обществе. Сегодня на основе идей таких ученых, как Б.Г. Ананьев, А.В. Мудрик, В.В. Столин, С.Л. Рубинштейн, самоотношение рассматривается как важнейший элемент всей внутренней структуры личности, позволяющий ориентироваться в мире материальной и духовной культуры общества.

М. Розенберг и Д. Дембо исходят из понимания самоотношения как самостоятельной единицы, имеющей особую природу и реализующей специфические функции самосознания. Самоотношение ими понимается как обобщенное образование, отражающее более или менее устойчивую степень положительного или отрицательного отношения индивида к самому себе и рассматривается как своеобразная личностная черта, мало изменяющаяся от ситуации к ситуации и даже от возраста к возрасту. В основе устойчивости самоотношения лежат два основных внутренних мотива: мотив самоуважения и потребность в постоянстве, устойчивости образа Я.

В понимании И.И. Чесноковой самоотношение представляется как вид эмоциональных переживаний разной степени осознанности, в которых

отражается собственное отношение личности к тому, что она узнает, понимает, открывает относительно самой себя, т.е. самые разнообразные самоотношения.

Н.И. Сарджвеладзе, рассматривая феномен самоотношения, включает в качестве его отдельных сторон самопознание, самооценку, эмоциональное к себе отношение, самоконтроль, саморегуляцию, а понятие самоотношения определяет родовым относительно понятий самопознания, самооценки и других подобных понятий, имеющих приставку само и отражающих широкий спектр феноменов внутренней жизни личности. Исходя из этого, Н.И. Сарджвеладзе выделял три компонента самоотношения, представленных в особых актах самопознания, эмоциональных состояниях и действиях относительно самого себя, т.е. самоотношение включает в себя когнитивный, эмоциональный и конативный компоненты, следовательно, самоотношение никак не сводится к одному из его проявлений.

1. Когнитивный (познавательный) компонент – это мыслительные процессы, реализующие самоотношение в познавательном плане, образующие Я-концепцию личности. Самопознание, как и познание внешнего мира, задействует все познавательные функции человека. Когнитивный компонент самоотношения включает в себя самооценку, так как задача самосознания и познания в том, чтобы оценить себя по определенным критериям в соответствии с ситуацией действия.

2. Самоотношение, понимаемое как установка относительно себя, включает в себя эмоциональный компонент. Человек не только знает что-то о себе, но может любить или презирать себя по поводу известного.

3. Конативный компонент выступает в качестве внутренних действий в собственный адрес или как готовность к таким действиям. Имеются в виду диалогическое отношение к себе, самоуверенность (отбрасывание сомнений) и самопоследовательность, самопринятие (одобрение самого себя, доверие к себе и самосогласие) и самообвинение, самоснисходительность и

самобичевание, самоконтроль и самокоррекцию, ожидаемое отношение от других (отбор информации о себе) и самопредставление другому и т.д.

В.В. Столиным была предложена модель строения самоотношения, согласно которой собственное Я, черты и качества оцениваются личностью по отношению к мотивам, выражающим потребность в самореализации. Таким образом, эта иерархическая структура позволяет выделить три уровня самоотношения, отличающиеся по степени обобщенности:

- 1) глобальное самоотношение;
- 2) самоотношение, дифференцированное по самоуважению, аутосимпатии, самоинтересу и ожидаемому отношению к себе;
- 3) уровень конкретных действий (готовностей к ним) по отношению к своему Я.

В основе макроструктуры самоотношения лежат три эмоциональных измерения: самоуважение, аутосимпатия и самоинтерес (близость к себе), которые суммируются в общее чувство положительного или отрицательного отношения личности к своему Я. В качестве самостоятельного компонентного элемента им выделено ожидаемое отношение к самому себе:

- 1) самоуважение – этот аспект самоотношения объединяет веру в свои силы, способности, самостоятельность, оценку своих возможностей контролировать собственную жизнь и быть самопоследовательным, понимание самого себя;
- 2) аутосимпатия – аспект, отражающий дружественность-враждебность по отношению к собственному Я и объединяющий на позитивном полюсе одобрение себя в целом и в существенных частностях, доверие к себе и позитивную самооценку, на негативном полюсе – видение в себе по преимуществу недостатков, низкую самооценку, готовность к самообвинению;
- 3) самоинтерес – аспект, который отражает меру близости к самому себе, в частности: интерес к собственным мыслям и чувствам, готовность общаться с собой на равных, уверенность в своей интересности для других;

4) ожидаемое отношение других людей – аспект, отражающий ожидание позитивного или негативного отношения к себе окружающих.

Под глобальным самоотношением понимается внутренне недифференцированное чувство за и против самого себя. Семь факторов, таких как самоуверенность, отношение других, самопринятие, самопоследовательность, самообвинение, самоинтерес и самопонимание толкуются В.В. Столиным как наиболее конкретный уровень самоотношения – уровень внутренних действий в адрес самого себя или готовности к таким действиям.

В ходе жизни человек познает себя и накапливает о себе знания, и эти знания о себе самом, естественно, ему небезразличны: то, что в них раскрывается, оказывается объектом его эмоций, оценок, становится предметом его более или менее устойчивого самоотношения. Таким образом, структура самоотношения, по мнению С.Р. Пантилеева, включает в себя три независимых фактора:

1) *самоуважение*, куда входят открытость (внутренняя честность), самоуверенность, саморуководство. Этот фактор выражает оценку собственного Я по отношению к социально-нормативным критериям: моральности, успешности, воле, целеустремленности, социальному одобрению;

2) *аутосимпатия*, куда входят самооценочность, самопринятие и самопривязанность. Этот фактор отражает эмоциональное отношение к своему Я;

3) *внутренняя неустроенность*, куда входят внутренняя конфликтность, самообвинение. Этот фактор связан с негативным самоотношением, не зависящим от аутосимпатии и самоуважения.

Опираясь на модель В.В. Столина, С.Р. Пантилеев говорит о том, что если и знание о себе (самооценка), и самоотношение есть следствие одних и тех же причин и процессов, а именно: результат столкновения Я с потребностью в самореализации личности, то в структуре самоотношения

выделяются две подсистемы: система самооценок и система эмоционально-ценностного отношения.

Принципиальная разница между самооценкой и самоотношением – в различии оснований этих видов самооценивания. В случае самооценки основанием оценки являются другие люди, и осуществляется механизм сравнения с нормой и эталоном. В самоотношении Я всегда сравнивается с другими в себе, например: Я мог бы быть и хуже.

Система самооценок в большей степени подвержена действию защитных механизмов, а эмоционально-ценностное отношение представляет обобщенную, не искаженную оценку Я, давая возможность самоотношению осуществлять следующие функции.

1. Функция зеркала (отображения себя). Человек со способом своей жизнедеятельности не только отражается в сознании окружающих, но и это зеркало переносится вовнутрь, отображая личность, как во внешнем, так и во внутреннем плане.

2. Функция самовыражения и самореализации. Указывает на ту роль, которую система самоотношения выполняет в активности личности, направленной на самовыражение и самореализацию.

3. Функция сохранения внутренней стабильности. Эта функция самоотношения осуществляется по мере и в силу той тенденции к внутренней согласованности, которая свойственна познавательным представлениям о себе, эмоциональным реакциям относительно своих проявлений и действий, адресованных себе.

4. Функция саморегуляции и самоконтроля. Лишь имея сложившиеся представления о себе и определенным образом относясь к себе, личность способна регулировать и контролировать свою деятельность.

5. Функция психологической защиты. При получении информации, представляющей угрозу сложившимся представлениям о собственным Я, при жизненной неудаче или различных психологических травмах, защитные

механизмы личности могут быть направлены на создание образа фальшивого я и т.д.

6. Функция интракоммуникации. Социальная природа личности заключается не только в том, что она включена в процесс постоянного взаимодействия с окружающим миром, но и в том, что для себя самой личность выступает в роли социума, взаимодействуя с самой собой. Базой для таких процессов является система самоотношений.

Обобщая вышесказанное, можно сделать следующие выводы:

1) самоотношение – это понятие, используемое для обозначения отношения личности к собственному Я, переживание собственной ценности, выражающееся в чувстве самоуважения;

2) строение самоотношения может включать самоуважение, симпатию, самопринятие, любовь к себе, чувство расположения, самооценку, самоуверенность, самоунижение, самообвинение, недовольство собой;

3) важность самоотношения для психологического здоровья состоит в том, что это есть отношение личности к собственному Я, осознание уникальности себя, и из этого отношения к себе вытекает наличие позитивного образа Я, то есть принятие человеком самого себя при достаточно полном знании себя, а также принятие других людей вне зависимости от пола, возраста, культурных особенностей и т.п.

Следует отметить, каким будет отношение к себе – позитивным или негативным – во многом зависит от гармоничности построения основных процессов поведения и управления ими. Это выражается в достаточно хорошей саморегуляции действий и эмоций, в конструктивности общения и конструктивном ведении различных дел, в наличии процессов самоопределения, творчества и саморазвития. Для этого необходимы личностная целостность, а также умение принять свои недостатки, поэтому желательно иметь устойчиво позитивное самоотношение, не исключающее обоснованной самокритики и способствующее постоянному самосовершенствованию личности.

1.2. Сущностная характеристика агрессивности

Вопросы агрессии и агрессивности до сих пор волнуют многих ученых. Достаточно много работ, посвященных изучению данной проблемы, опубликовано как в отечественной, так и в зарубежной литературе. Проблема агрессии и агрессивности в психологической литературе рассматривается как достаточно сложный и многогранный аспект. Несмотря на множество исследований и всесторонний анализ данного феномена, ученые так и не пришли к единому общепринятому определению агрессии и агрессивности, а также определения границ их сущности и проявлений. Одни ученые связывают агрессию с характеристикой поведения, другие рассматривают данный феномен непосредственно как само поведение, вместе с этим многие исследователи интерпретируют агрессивность, как психическое свойство личности. Агрессия рассматривается в качестве процесса, имеющего специфическую функцию и организацию, в свою очередь агрессивность выступает как некая структура, которая входит в состав более сложной структуры психических свойств человека.

В процессе сущностной характеристики агрессии, ученые прибегают к изучению явлений, поддающихся объективному наблюдению и измерению, чаще всего за основу берутся различные поведенческие акты. Например, А. Басс определяет агрессивность как реакцию способную нанести ущерб и вред конкретному индивиду либо обществу в целом. Ученый разработал классификацию агрессивных реакций согласно парам критериев: физическое-вербальное; активное-пассивное; прямое-косвенное. Согласно данных критериев, получается восемь форм категорий агрессивных реакций, которые характеризуют большинство форм агрессивных проявлений:

- физическая – активная – прямая.
- физическая – активная – косвенная.
- физическая – пассивная – прямая.
- физическая – пассивная – косвенная.

- вербальная – активная – прямая.
- вербальная – активная – косвенная.
- вербальная – пассивная – прямая.
- вербальная – пассивная – косвенная.

Следует отметить, что данный подход подразумевает охват определенной формы агрессивности и в нем раскрыта только описательная сторона агрессивных реакций, психологическое содержание агрессивности остается нераскрытым. В результате некоторые действия, подразумевающие агрессивный характер не попадают под определение агрессивности предложенного ученым, например, мечты о кровной мести. В данном случае конкретные действия обособлены от их мотива [11].

В современном мире под агрессивностью чаще всего подразумеваются мотивированные внешние действия, которые носят деструктивный характер, наносят вред, причиняют боль и страдание индивиду либо обществу.

Согласно определению К. Лоренса, в основе агрессивности лежит злость, злоба, ненависть и ярость. Данный термин в интерпретации ученого не имеет никакой негативной и позитивной окраски, он нейтрален. Это связано с тем, что, например, ярость не всегда влечет негативный характер для индивида и общества. Лоренс считал, что все великие открытия человечества были достигнуты исключительно благодаря ярости, которая выступила в качестве элемента движущей силы к индивидуальным и групповым действиям [21].

Таким образом, агрессивность имеет качественную и количественную характеристики и как любое свойство подразумевает различную степень выраженности: от полного отсутствия до предельного развития. По мнению Лоренса, каждая личность должна обладать определенной степенью агрессивности, в противном случае наблюдается пассивность, ведомость, конформность и т.д. Однако следует отметить, что чрезмерное развитие агрессивности начинает негативно воздействовать на личность, развивая

неспособность субъекта к сознательным операциям, повышая его конфликтность.

Исходя из данной теории, Фишбах разделил агрессивные проявления на два основных типа: мотивационная агрессивность, выступающая как самоценность и инструментальная агрессивность, являющаяся ответной реакцией на внешние угрозы окружающей среды. При этом оба типа агрессивности могут проявляться как под контролем сознания, так и независимо от него, и сопряжены с эмоциональными сопереживаниями: гнев, враждебность и т.д. [34]. Мотивационный тип агрессивности рассматривается многими учеными как прямое проявление реализации присущих личностных деструктивных тенденций. Только после четкого определения уровня деструктивных тенденций можно с большей степенью вероятности спрогнозировать проявление открытой мотивационной агрессии в сложившейся ситуации [8].

Не менее важно рассматривать агрессивность не только как реакцию, но и как определенное психическое состояние, определять его феноменологию и компоненты (познавательные, эмоциональные и волевые).

Однако некоторые психологи как, например, Р. Лазарус, рассматривают в качестве основного возбудителя агрессии угрозу, считая ее своеобразным стрессом, тем самым агрессия интерпретируется как реакция на стресс. Данное утверждение является не совсем верным, так как не всегда угроза способна вызвать стрессовое состояние, также, как и агрессия не всегда выступает следствием реакции на стресс. При данном положении, когда угроза выступает в качестве основного возбудителя агрессии, крайне важна правильная трактовка этой угрозы и ее объективная оценка и анализ. От определения сущности угрозы зависит само возникновение агрессии, ее форма и сила [18].

Не менее важна и эмоциональная составляющая агрессивности. В данном случае на первом месте стоит гнев. Достаточно часто человек переживает сильную эмоцию гнева на всех этапах агрессивного состояния,

который нередко перерастает в ярость и принимает форму аффекта. Однако также, как и угроза, гнев не всегда является причиной агрессии, а агрессивность не всегда сопровождается гневом, например, существует бессильный гнев при фрустрации, когда, не существует возможности преодолеть преграду, стоящую на пути к цели. Обычно бессильный гнев присущ младшим школьникам, которые испытывают его по отношению к старшеклассникам, данный гнев не сопровождается агрессией даже в словесной форме [10].

В рамках эволюционно-генетического подхода агрессивность рассматривается как форма реакций, способствующих адаптации и выживанию, основанной на уровне инстинктов. Основоположником инстинктивной теории агрессии выступил Зигмунд Фрейд.

Первоначальная интерпретация агрессивности З. Фрейда основалась на подавлении инстинктивных либидозных стремлений на этапе раннего детства. Впоследствии ученый пересмотрел свое мнение и за основу движущей силы агрессивности взял конфликт между Танатосом и Эросом. Агрессивность в этом случае подразумевает высвобождение энергии, которую практически невозможно нейтрализовать, в силу того, что последствия нейтрализации будут иметь деструктивные последствия для человеческой психики. Элементами агрессивности по Фрейду выступают: импульсивная жестокость, садизм, деструктивность. Импульсивную жестокость ученый характеризует как инстинкт самосохранения, цель которых – распознание реальной опасности и защита от их поползновений. Данное агрессивное свойство направлено на защиту от угроз механизмов, необходимых для выживания или на защиту от угроз жизненно важных интересов. Садизм по представлению Фрейда выступает как единая форма деструктивности, для которой характерны акты разрушения, принуждения, мучения. Ученый признавал третий тип деструктивности, который обосновывал следующим образом: Но даже там, где он появляется без сексуальной цели, в слепой ярости разрушения, мы не можем не признать,

что удовлетворение инстинкта сопровождается чрезвычайно высокой степенью нарциссического наслаждения, обязанного своим происхождением проявлений Я вместе с осуществлением давнего желания последнего стать всемогущим [6].

В психологических трудах К.Г. Юнга понятие агрессивности непосредственно сочетается с понятием Тени бессознательного, вытесненного психического содержания, которое не отвечает ожиданиям коллектива и не соответствует идеалам Эго. Ученый подчеркивает, что при попытке нейтрализации агрессивных реакций происходит его регрессия до более низких животных форм, в процессе проявления которых наносится значительный вред индивиду либо обществу, по сравнению с изначальной, не подавленной агрессии [1].

Э. Фромм в своих исследованиях подчеркивает, что слово агрессивность и агрессия произошли от слова *aggredi*, которое в переводе означает двигаться, нападать. Основным отличием данного глагола является его непереходность невозможность согласования его напрямую с дополнением, например, невозможно сказать *to aggress somebody* – нападать на кого-либо. Первоначальное значение словосочетания быть агрессивным трактовалось как движение к цели без промедления, страхов и сомнений. Таким образом, ученый разделил агрессивность на доброкачественную и злокачественную. Доброкачественная агрессивность способствует активизации защитных организмов индивида или группы в ответ на угрозы, поступающие извне, и представляет собой реакцию психики на угрозу. Э. Фромм подчеркивал, что данный вид реакции возникает не только в ответ на угрозы, но и под воздействием таких факторов, как теснота, ограниченность личного пространства, высокая температура и др.

Исходя из вышеизложенного, можно отметить, что доброкачественная агрессия имеет в основе биологическое происхождение, выполняет адаптивную функцию и способствует сохранности жизни.

Злокачественный вид агрессивности напротив не имеет ничего общего с биологическими потребностями и не выступает в качестве адаптивного и защитного инструмента, а направлена исключительно на деструктивный компонент, данная агрессивность характерна только для человека. Таким образом, злокачественная агрессивность не выступает в качестве механизма биологической адаптации и не выступает в качестве защитной реакции психики на поступающие угрозы окружающей среды, как следствие определяется как негативное проявление человеческой деятельности [22].

К. Хорни в своей социодинамической теории представляла агрессивность в качестве невротической защиты человека в ситуации, когда он чувствует угрозу удовлетворения своих потребностей и нужд, когда он чувствует унижение и обман [46].

Л.С. Выготский, в своих исследованиях полагал, что по мере взросления индивида формируются его культурные, социальные и поведенческие ценности, а агрессия и агрессивность являются нормой выживания на каждом возрастном этапе и способом адаптации к окружающей действительности [12].

Данная точка зрения опровергается в трудах Л.М. Семенюка, который утверждает, что агрессивность есть нарушение норм и правил, присущих социуму, которые влекут за собой вред для одушевленных либо неодушевленных объектов нападения и вызывают психологический дискомфорт у индивида [3].

Согласно точке зрения А.А. Ратинова, агрессия связана с определенным строением мотивационной сферы личности и носит социально-приобретенный характер. Агрессивное поведение формируется на начальном этапе социализации, характерными особенностями такого поведения является наличие деструктивных тенденций и выбора насильственных средств в качестве достижения собственных целей [40].

С.Л. Соловьева указывает на то, что агрессивность носит строго индивидуальный характер и определяется специфической структурной направленностью, которая определяет свойства агрессивного субъекта [53].

А.А. Реан предложил подразделять социализацию агрессивности на ординарную и парадоксальную. При ординарной социализации агрессивности происходит усвоение навыков агрессивного поведения, иными словами агрессия, наблюдаемая со стороны, оказывает непосредственное влияние на личность, данный вид агрессии присущ участникам военных действий. При парадоксальной социализации наоборот развитие массовой агрессивности происходит независимо от опыта наблюдения агрессии или непосредственно собственного опыта агрессии.

Данную точку зрения разделял А. Бандура. В своей теории социального научения он подчеркивает, что агрессия есть ни что иное, как усвоенная реакция в процессе социализации через наблюдение агрессивного образа действий, которые подкреплены социумом. Иными словами, происходит наглядное обучение посредством ориентации на образец. С точки зрения Бандуры анализ агрессивности требует освещения нескольких аспектов:

- способов усвоения агрессивных реакций;
- факторов, которые провоцируют появление данных реакций;
- условий, при которых данные реакции закрепляются.

Таким образом, существенное значение в данной теории уделяется обучению, влиянию первичных посредников социализации, конкретно родителей, которые выступили первопричиной зарождения агрессивного поведения индивида. В частности, было доказано, что агрессивность родителей зачастую выступает в качестве модели агрессии, как правило, у агрессивных родителей обычно агрессивные дети. Следует отметить, что данная теория также утверждает, что при усвоении человека широкого диапазона агрессивных реакций выступает в качестве поощрения данного отношения и самоотношения. Иными словами, если не происходит должного

наказания за действия такого рода, то такие реакции становятся нормой жизни [32].

Данная теория имеет гораздо больше возможностей для предотвращения и контроля человеческой агрессивности, так как агрессивность рассматривается с точки зрения приобретаемой модели отношения и самоотношения, то может корректироваться при помощи устранения условий проявления агрессии.

Второй значимый аспект предотвращения и контроля агрессивности – это то, что социальное научение подразумевает проявление агрессивности индивидом только в определенных социальных условиях. Таким образом, при должном изучении и анализе сведений об агрессоре и ситуации социального развития можно предотвратить развитие агрессивности и иметь возможность её контроля. Таким образом, можно отметить, что данная теория является наиболее эффективной в предсказании агрессивного поведения.

Фрустрационная теория, предложенная Д. Долларом, рассматривает агрессивность с точки зрения ситуативного, а не эволюционного процесса. Основными составляющими данной теории являются следующие положения.

1. Фрустрация всегда является следствием любой формы агрессивности.

2. Агрессивность всегда выступает результатом фрустрации.

3. Побуждающими факторами агрессивности являются: степень ожидаемого субъектом удовлетворения от будущего достижения цели; объем препятствий, возникающих на пути достижения цели; количество последовательных фрустраций.

Исходя из данных положений, чем сильнее предвкушение удовольствия субъектом, чем сильнее препятствия, тем весомее будет толчок к агрессивности в случае неудачи, в случае, когда фрустрации следуют одна за другой, агрессивная реакция может иметь большую силу [30].

Однако не всегда агрессивность выступает следствием фрустрации. Когда данный аспект был изучен Д. Доллар и соавторы пришли к заключению, что подобная реакция не проявляется в тот же момент фрустрации вследствие того, что перед индивидом возникает угроза наказания. В данном случае происходит так называемое смещение, в процессе которого все агрессивные реакции выражаются отношением к другим людям, нападение на которых ассоциируется с наименьшим наказанием. В качестве факторов, ослабляющих агрессивность, могут выступать акты агрессии, которые не приносят ущерба, а снижают уровень побуждения к агрессивности, например, удар кулаком по столу, агрессивные фантазии.

Фрустрационная модель Д. Доллара была существенно дополнена Л. Берковицем, который предложил когнитивную модель агрессивности, которая рассматривалась как теория посылов к агрессии. Согласно данной теории, фрустрация является одним из побуждающих стимулов усиления агрессии и может спровоцировать агрессивные реакции, но не приводит к агрессивному проявлению напрямую, отражая готовность к нему. Агрессивность возникает исключительно в случае, когда есть послы к агрессивности – стимулы окружающей среды, которые связаны с актуальными или предшествующими факторами, провоцирующими злость или с самой агрессией в целом [27].

Л. Берковиц в свою теорию заложил следующие принципы.

1. Фрустрация не является следствием агрессивных реакций, она стимулирует готовность к ним.
2. Агрессивность не возникает без причины и определенных надлежащих условий.
3. Выход из фрустрации при помощи агрессивных реакций вырабатывает у индивида привычку к подобным действиям.

Таким образом, Л. Берковиц в теории посылов к агрессивности акцентировал внимание на познавательных процессах, подчеркивая их

значимость во взаимосвязи фрустрации и агрессии. Иными словами, то, как индивидуум интерпретирует негативные воздействия.

Д. Зиллман был не согласен с данными взглядами и в своей теории переноса возбуждения критиковал теории агрессивности, которые выступали исключительно как инстинктивные потребности, и подчеркивал их неопределенность. Ученый считал, что потребность выступает в качестве гипотетического конструкта и не поддается измерению. В связи с этим указывал, что более продуктивно считать, что агрессия обусловлена исключительно возбуждением, то есть конструктом, который можно наблюдать и измерять, так как возбуждение оказывает непосредственное влияние на раздражение симпатической нервной системы, что сразу проявляется в вегетативных реакциях (учащение пульса, потоотделение, подъем артериального давления и др.). Согласно Д. Зиллману, возбуждение от одного источника может переноситься на возбуждение от другого источника, тем самым усиливать или ослаблять силу эмоциональной реакции [15].

Таким образом, исходя из вышеизложенного, можно прийти к выводу о том, что согласно современному представлению обществом об агрессии и агрессивности наиболее доказательными, непротиворечивыми и верифицированными выступают фрустрационная теория и концепция социального научения агрессии.

На основании анализа теоретических положений, характеризующих сущность агрессии и агрессивности, с учетом ключевых аспектов, при помощи интегрированного подхода можно рассматривать агрессивность как определенную мотивированную, деструктивную реакцию индивида, направленную на одушевленные и неодушевленные объекты, противоречащие нормам и правилам принятым в социуме, приносящее ущерб и вред индивиду и обществу, вызывая психологический дискомфорт. Данное определение способствует интеграции агрессии и агрессивности, рассматривая данные понятия в качестве синонимов.

1.3. Особенности самоотношения студентов с агрессивностью

Онтогенетическое развитие – непрерывный и одновременно скачкообразный процесс формирования личности, совершающийся в течение определенных четко очерченных периодов. Формирование личностных особенностей в студенчестве один из наиболее экзистенциально сложных периодов становления человека.

Данные сложности связаны, прежде всего, с изменением социальной ситуации формирования и развития, которая в свою очередь вызвана сменой основной деятельности. Если в более ранние онтогенетические периоды индивид находился в безопасных рамках родителей, школы или (опционально) нескольких развивающих кружков и секций, то теперь ему в период ранней взрослости студенту необходимо лицом к лицу столкнуться с окружающим миром и общественными функциями через опосредование выбранной им образовательной организации.

Теперь в семье, учебном или рабочем коллективе, дружеской компании человек имеет статус взрослого и чувствует необходимость ему соответствовать, так как вполне имеет ресурсы, необходимые для этого. Однако одновременно с этим студенческая молодежь в силу небольшого жизненного опыта все еще материально зависит от родителей. Такой диссонанс между желаемым и реальным порождает сильный душевный дискомфорт, который может быть выражен в чрезмерном упрямстве, протестах и других негативных и агрессивных реакциях.

Несомненно, что социальное развитие личности связано с тем, что в студенчестве зачастую изменяется социальный статус личности, то есть происходит трансформация из школьника в студента или рабочего. Надо полагать, что это требует быстрой и желательнее как можно более удачной адаптации к новому окружению и типу отношений. В силу молодости и гибкости многие юноши быстро проходят этот процесс приспособления.

Помимо сильного диссонанса эта ситуация порождает ослабление связей с семьей и друзьями, но при этом возникает и новый фактор отсутствие новой контролирующей инстанции. Впоследствии это может привести к асоциальным неконтролируемым реакциям, т.е. агрессивности.

Формирование личности в студенчестве также предполагает изменения в сфере самосознания, самоотношения и самооценки. В отличие от юношеского периода ранняя взрослость не ориентирована на референтную группу товарищей. С развитием сферы самосознания и новой сети отношений намного важнее становится формирование собственного самоотношения и оценки совершенных поступков, желаний и стремлений. Данный процесс – очень тонок и хрупок. У многих студентов, вступивших в учебно-профессиональную реализацию можно наблюдать негативные элементы личности из-за нарушений в развитии сферы самоотношения и самосознания [23]. К ним относят:

- подтверждение неадекватного самоотношения и самооценки агрессивными проступками;
- переоценка своих качеств и возможностей;
- повышенная тревожность;
- ощущение бесперспективности и невозможности двигаться дальше;
- рассогласованность элементов самоотношения (способностей и возможностей);
- искажение социальных оценок и нравственных норм [41].

Неадекватно агрессивное проявление на этапе ранней взрослости и учебно-профессиональной среды приводит к личностному негативизму, раздражительности, неудовлетворенности, а. значит, к формированию негативного самоотношения и невозможности создавать самостоятельно положительную мотивацию к достижению своих целей.

На каждом этапе развития личности существуют определенные трудности и препятствия, преодоление которых приводит к успешному взрослению и прогрессированию. Неспособность длительное время

преодолеть эти трудности часто становится причиной отклонений или задержек в развитии. Например, необходимость в самовоспитании может гипертрофированно выражаться в асоциальных реакциях, отрицательном самоотношении и самоизоляции.

Образовательная среда вуза может эффективно способствовать формированию отношения человека к себе, миру, профессии [41].

Однако из-за отсутствия реальных условий профессиональной реализации данная среда может также способствовать приобретению несколько идеальных личностных оценок и самоотношения, что, в свою очередь, отражается на возрастании личностной агрессивности.

Именно в студенчестве и происходит активное накопление социального опыта, формирование самоотношения и выработка индивидуальных черт и особенностей через учебно-профессиональную образовательную призму. У молодых людей можно наблюдать более глубокое чувство взрослости, самостоятельности, потребности в самоактуализации. Зачастую в ранней взрослости можно наблюдать личностные затруднения, выраженные в неумении и нежелании подстраивать свои личностные особенности, в т.ч. агрессивность под выбранную профессию. Также высокий уровень притязаний часто является причиной агрессивности.

Исследование выявления проблем самоотношения студентов с агрессивностью свидетельствует о том, что каждый индивид согласно своим личностным особенностям имеет свои задатки и способности. Согласно своей культуре, воспитанию, моральному облику и эмоциональности, особенности самоотношения студентов с агрессивностью носят сугубо индивидуальный характер.

Самоотношение как непосредственный этап личностного развития осуществляется под воздействием внутренних и внешних факторов (см. таблицу 1).

Факторы, влияющие на самоотношение студентов с агрессивностью

Название фактора	Характеристика
Внешние факторы	Социальная среда: взаимоотношение внутри семьи, семейные традиции, характер и организация учебного процесса, социально-психологический климат в учебных группах, характер взаимоотношений педагогов и обучающихся.
Внутренние факторы	Когнитивные, мотивационные, ценностно-смысловые, рефлексивные характеристики личности.

После получения среднего образования социальная ситуация обуславливает необходимость выбора дальнейшего жизненного пути, некоторые индивиды сталкиваются с определенными трудностями при данном выборе.

Вследствие современных веяний, выбор профессии отождествляется с элементом своих и чужих ориентиров, интересов и мотивов, в свою очередь, многие индивиды не понимают всей сложности и организации выбранных профессий, не воспринимают уровень ответственности за уместность, таких личностных проявлений, как самоотношение агрессивной личности, которое будет определять обучающегося в дальнейшем как субъекта профессиональной деятельности. В результате от способности к регуляции личностной агрессивности зависит не только самоотношение и оценка будущих выпускников, но и правильности выбора профессии зависит дальнейшая стратегия поведения в будущем, будет формироваться самоотношение к профессиональной деятельности.

Следует отметить, что зачастую выбор профессии у многих обучающихся в силу недостаточного уровня знаний и отсутствия адекватной профессиональной Я-концепции не является самостоятельно обдуманым решением. В данном случае, право выбора будущей профессии предоставляется родителям индивида. Также необходимо подчеркнуть, что иногда родители не принимают выбор своего ребенка относительно будущей

профессии, что способствует усугублению ощущения самостоятельности индивида, а также его ощущением групповой принадлежности к той профессиональной среде, которая не вызывает у него интереса, система его ценностей не ориентирована на достижение профессиональных целей [19].

Данные аспекты являются причиной негативного самоотношения студентов с агрессивностью обучающихся еще на самом начальном уровне становления профессиональной деятельности.

Рассмотрим характеристику видов агрессивности, проявляющихся у обучающихся и влияющих на самоотношение студентов в таблице 2.

Таблица 2

Виды агрессивности обучающихся

№	Виды агрессивности	Характеристика агрессивных реакций
1.	Физическое – пассивное – косвенное.	Отказ от выполнения необходимых задач.
2.	Вербальное – активное – прямое.	Словесные оскорбления, унижения другого индивида.
3.	Вербальное – пассивное – прямое.	Отказ разговаривать с другим человеком.
4.	Вербальное – пассивное – косвенное.	Отказ давать словесные пояснения или объяснения.

Исходя из данных таблицы, можно прийти к заключению, что самые распространенные виды агрессивности, влияющие на самоотношение студентов вуза, носят вербальный характер и пассивные действия и имеют прямое и косвенное влияние. Агрессивные реакции обучающихся базируются на эмоциональных аспектах, мотивосообразность подавляется или утрачивается полностью, активность диктуется ситуационно-возникшими целями. Ведущими при агрессивных реакциях становятся индивидуальные рефлексивные отношения, отражающие самоотношения и направленные на будущую личностную и профессиональную реализацию, и присущие субъекту характерные индивидуально-психологические особенности [11].

В результате преподаватели вуза в первую очередь сталкиваются с проблемой сформированности отношения обучающегося к себе как личности, при которой агрессивность и отказ от выполнения определенных

учебно-профессиональных норм и требований, а также отказ вести диалог выступают в качестве защитной реакции.

При нечетко проявленном самосознании, а также неоформленном самоотношении на фоне агрессивности, у обучающихся развивается социальная дезадаптация, они неохотно идут на контакт с лицами, несущими социальную информацию и информацию об их будущей профессии (преподавателями); наблюдается несоответствие жизненных смысловых ориентаций с выбранной будущей профессиональной деятельностью, часто заниженная самооценка.

Таким образом, необходимым условием адекватного формирования самоотношения студентов с агрессивностью выступает процесс принятия и перестройки агрессивности в «доброкачественную» (по Э. Фромму) жизненную и профессиональную силу, в активность выстраивания отношений и самоотношения. В.Ю. Шегурова отмечает, что только посредством осознания себя и отношения к себе, а также корректировке и адаптации своих личностных особенностей на практических занятиях можно добиться принятия себя и своих качеств с целью использования их как личностного энергетического потенциала [20].

Т.В. Кудрявцев подчеркивает, что у студентов в процессе профессионального обучения которых проявляется агрессивность наблюдается либо отрицательный личностный и профессиональный смысл Я, при котором индивидуальные эмоциональные составляющие и особенности субъекта направлены на торможение процесса достижения успеха в обучении, либо конфликтный личностно-профессиональный смысл Я, при котором индивидуальные личностные черты как содействуют, так и противодействуют успешному обучению и общению [41].

В процессе обучения происходит формирования самоотношения уже на фоне учебно-профессиональной реализации, происходит отождествление субъектом Я-реального с Я-идеальным, зачастую после сопоставления своих возможностей и эталонных появляется состояние фрустрации, при котором

ослабевает мотивационно-смысловая сфера, сопровождающаяся пассивностью и унынием и как следствие агрессивностью и агрессивными реакциями.

Обучающийся отказывается идти на контакт, не выполняет требования учебной программы, отказывается посещать занятия. Данная ситуация может возникнуть как с отстающим учеником, который неосознанно, либо при помощи извне сделал свой выбор, так и с индивидом, который сознательно подошел к выбору будущей профессии. Следствием таких особенностей самоотношения студентов с агрессивностью являются не субъективная оценка и эмоциональная реакция на уже имеющиеся у индивида определенные способности, а реальное отношение связывающее данные способности с дальнейшей профессиональной деятельностью [50].

Таким образом, основные особенности обучающихся, имеющих личностную агрессивность, заключаются в том, что их самоотношение вторично, по отношению к собственным агрессивным реакциям.

Сложное, порой противоречивое содержание самоотношения обучающихся обусловлено тем, что влияющие на него индивидуальные свойства личности многогранны и способны одновременно захватывать практическую реализацию нескольких свойств [49].

Следует отметить, что понимание индивидом своих реальных возможностей в аспекте будущей деятельности носит субъективный характер и не всегда является точным и достоверным. Данное понимание может искажаться посредством неосновательной критики, неадекватным подбором критериев оценки индивидуальных возможностей в совокупности, с которыми формируется самооценка. Другой не менее важный аспект в понимании своих реальных возможностей – это своеобразная маскировка, которая выступает в качестве защитной реакции, основная функция которой заключается в удержании самооценки на определенном должном уровне. В этом случае все эмоциональные переживания обучающегося, связанные с собственными действиями относительно будущей деятельности находят

оправдание при помощи субъективно выгодных, приемлемых и комфортных объяснений.

Таким образом, настоящее Я может долгое время скрываться за подобными оправданиями, но как отмечает С.Р. Пантилеев, данные манипуляции не безграничны, так как большинство критериев самооценки задаются объективной ситуацией жизнедеятельности [27].

Следует подчеркнуть, что, поступив в высшее учебное заведение обучающийся попадает в непривычную для него социокультурную среду, где процесс обучения строится по другим стандартам и закономерностям, посещение занятий не носит строгого регламентированного характера, тем самым зачастую на первом-втором курсе обучения происходит активизация личностного негативизма и агрессивности, влияющих на формирование личностного, а затем и профессионального самоотношения.

Подобного рода отношения среди большей части современных обучающихся воспринимается в качестве нормы. Нормой становятся пропуски занятий без уважительной причины, систематическая неподготовленность к экзаменам и зачетам, низкая активность при выполнении научно-исследовательских работ, конфликты с преподавателями. У некоторых обучающихся агрессивность выступает в качестве реакции на состояние фрустрации, при котором особое внимание субъекта акцентируется на реакцию окружающих к его Я-концепции. В нередких случаях агрессивность является элементом самоутверждения, а также характерной эмоциональной особенностью личности, которая проявляется в виде защитной реакции на окружающую среду [25].

В процессе обучения индивид проходит несколько уровней учебно-профессиональной адаптации, сначала происходит отождествление себя как обучающимся в высшем учебном заведении, далее активизируется процесс самоотношения, формируется структура самосознания.

У обучающихся с различными видами агрессивности процесс самосознания происходит согласно общим критериям, однако результаты

самоанализа зачастую приводят субъекта в деструктивное состояние, при котором особое внимание уделяется собственным чувствам и переживаниям, стремлению к доминированию и агрессивное отстаивание своих взглядов и позиций.

Таким образом, исходя из изложенного выше, можно прийти к заключению, что особенности самоотношения студентов с агрессивностью среди обучающихся с различными видами агрессивности характеризуются недостаточно сформированной и обозначенной Я-концепцией.

Многие обучающиеся не отождествляют себя с социально-общественными группами, принадлежащими к среде, которая предопределена для них в будущем. В связи с этим возникает необходимость организации и проведения исследования, направленного на выявление особенностей самоотношения студентов с агрессивностью, а также разработке коррекционной программы, направленной на повышение основных параметров самоотношения студентов с агрессивностью.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1

Только индивид, обладающий четко проработанной и выстроенной системой самоотношения способен использовать личностный потенциал и максимально раскрыть свои деловые качества и возможности, творчески выстраивать субъективную личностную позицию в деятельности и общении, реализоваться в личностной сфере.

Анализ различных подходов к определению сущности агрессивности показал, что можно рассматривать агрессию как определенную мотивированную, деструктивную реакцию индивида, направленную на одушевленные и неодушевленные объекты, противоречащую нормам и правилам, принятым в социуме, приносящую ущерб и вред индивиду и обществу, вызывая психологический дискомфорт. Данное определение способствует интеграции агрессии и агрессивности, рассматривая данные понятия в качестве синонимов. Специфика агрессивности во многом

определяется возрастными особенностями и подразумевает различную степень выраженности: от полного отсутствия до предельного развития. Согласно современного представления обществом об агрессии и агрессивности наиболее доказательными, непротиворечивыми и верифицированными выступают фрустрационная теория и концепция социального научения агрессии.

Анализ особенностей самоотношения обучающихся студентов с агрессивностью показал, что основополагающими причинами, носящими деструктивный характер, выступают недостаточно сформированная субъектом способность к саморефлексии и самоконтролю, неспособность доброкачественно применить энергетический потенциал агрессивных реакций. Распространенные виды агрессивности, влияющие на самоотношение обучающихся студентов, носят вербальный характер и пассивные действия, имеющие прямое и косвенное влияние. Агрессивность обучающихся базируется на личностно-эмоциональных аспектах, мотивосообразность подавляется или утрачивается полностью, активность диктуется ситуационно-возникшими целями.

У некоторых обучающихся агрессивность выступает в качестве реакции на состояние фрустрации, при котором особое внимание субъекта акцентируется на реакцию окружающих к его самосознанию и самоотношению. В нередких случаях агрессивность является элементом самоутверждения, а также характерной эмоциональной особенностью личности, которая проявляется в виде защитной реакции на окружающую среду.

В связи с этим возникает необходимость организации и проведения исследования, направленного на выявление особенностей агрессивности студентов и его взаимосвязи с самоотношением, а также разработке коррекционной программы, при которой будет формироваться повышение важнейших параметров самоотношения, будут происходить позитивные изменения абсолютных значений в Я-реальном и Я-идеальном в сторону

адекватности, сократится разница между показателями Я-реального и Я-идеального, что указывает на удовлетворенность собой.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ САМООТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ С АГРЕССИВНОСТЬЮ

2.1. Методическая организация и ход исследования особенностей самоотношения студентов с агрессивностью

Объект исследования: самоотношение студентов.

Предмет: особенности самоотношения студентов с агрессивностью.

Цель: определить специфику самоотношения студентов с агрессивностью.

Задачи:

- 1) изучить в психологической литературе категорию самоотношения;
- 2) провести анализ и обобщение теоретических подходов к изучению агрессии и агрессивности;
- 3) охарактеризовать психологические особенности агрессивного поведения студентов;
- 4) провести эмпирическое исследование выявления особенностей самоотношения студентов с агрессивностью;
- 5) разработать рекомендации развития позитивных изменений в самоотношении студентов с агрессивностью.

Гипотеза: мы предполагаем, что существуют особенности проявления самоотношения, обусловленные агрессивностью проявления студентов и выраженные в позитивности/негативности самоотношения, самопонимания, адекватности/неадекватности самооценки и самоуважения, низком/высоком уровне проявляемых форм агрессивности.

Исследование проведено на базе ФГБОУ ВО Кемеровской государственной университете в период с 2015 по 2017 гг. Исследованием были охвачены 181 студент с 1-го по 4-ый курс направления «Психология».

Средний возраст по выборке составляет 20,6 лет.

Методы исследования. Для решения поставленных задач и проверки исходных предположений был использован комплекс методов: теоретический анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, эмпирические методы, методы математико-статистической обработки и представления данных с использованием пакета программ (Statistica).

В эмпирическом исследовании были использованы следующие методы (см. Приложение А):

1. Опросник 16 PF Р. Кеттелла – Оценка индивидуально-психологических особенностей личности (адаптировался с 1972 года в исследовательской группе Э.С. Чугуновой на кафедре социальной психологии ЛГУ (Ленинградский Государственный Университет) под руководством И.М. Палея сотрудниками А.Н. Капустиной, Л.В. Мургулец и Н.Г. Чумаковой.

На данный момент разработано несколько форм многофакторного опросника Кеттелла. Их многообразие связано не только с последующими адаптациями и доработками исходных вариантов, но и с тем, что для испытуемых разного возраста и с разным уровнем образования требовались различные списки вопросов.

В настоящее время самыми распространенной формой среди взрослых вариаций 16-факторного опросника Кеттелла являются форма С.

На самом деле 16-факторный личностный опросник Кеттелла рассказывает больше, чем о 16 факторах. Помимо первичных факторов (которых действительно 16), тест также дает результаты по 4 вторичным. В тесте они обозначены как F1, F2, F3 и F4. Наибольший интерес в составлении профиля личности представляют низкие и высокие (то есть пиковые) результаты. К ним относятся факторы:

F1 – тревожность;

F2 – экстраверсия/интроверсия;

F3 – чувствительность;

F4 – конформность.

Сочетания первичных факторов по тесту Кеттелла

Интерес в расшифровке опросника 16 PF представляют не только сами по себе описания к 16 первичным факторам, но и их сочетания. Так, все факторы можно разделить на четыре блока:

- блок коммуникативных свойств (факторы А, Н, Е, L, N, Q2);
- блок интеллектуальных свойств (факторы В, М, N, Q1);
- блок эмоциональных свойств (факторы С, F, Н, I, O, Q4);
- блок регуляторных свойств (G, Q3).

2. Опросник самооотношения (ОСО) А.А. Бодалева, С.Р. Пантилеева.

Тест-опросник самооотношения (ОСО) построен в соответствии с разработанной В.В. Столиным иерархической моделью структуры самооотношения. Данная версия опросника позволяет выявить три уровня самооотношения, отличающихся по степени обобщенности:

- глобальное самооотношение;
- самооотношение, дифференцированное по самоуважению, аутсимпатии, самоинтересу и ожиданиям отношения к себе;
- уровень конкретных действий (готовностей к ним) в отношении к своему Я.

В качестве исходного принимается различие содержания Я-образа (знания или представления о себе, в том числе и в форме оценки выраженности тех или иных черт) и самооотношения. В ходе жизни человек познает себя и накапливает о себе знания, эти знания составляют содержательную часть его представлений о себе. Однако знания о себе самом, естественно, ему небезразличны: то, что в них раскрывается, оказывается объектом его эмоций, оценок, становится предметом его более или менее устойчивого самооотношения.

3. Методика исследования самооотношения (МИС) С.Р. Пантилеева.

Методика исследования самооотношения (МИС) разработана Р.С. Пантилеевым (1989) и содержит 9 шкал.

4. Личностный Дифференциал (Я-реальное/Я/идеальное), модификация Д.А. Богдановой, С.Т. Посоховой.

Личностный дифференциал – метод, разработанный американским психологом Чарльзом Осгудом для того, чтобы измерить коннотативное значение слов, вещей, понятий, культурных ценностей.

В психологии Личностный дифференциал используется в гуманитарно-личностной подходах психотерапии для определения Я-концепции.

5. Самоактуализационный тест (САТ), в адаптации сотрудниками кафедры социальной психологии МГУ имени М.В. Ломоносова Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, М.В. Загика и М.В. Кроз.

Примером опросника, направленного на выявление различных установок и отношений человека к миру, другим людям, к самому себе, является разработанный в МГУ М. Крозом под руководством Л.Я. Гозмана Опросник личностной зрелости. Это адаптированный вариант Опросника личностных ориентаций Э. Шострома (Personal Orientation Inventory, E. Shostrom), созданный в 1963 г. В его основе лежат идеи самоактуализации А. Маслоу и других теоретиков экзистенциально-гуманистического направления в психологии. Шкалы (или составляющие) опросника характеризуют основные сферы самоактуализации.

Категория личностной зрелости выявляется в данном опроснике с помощью диагностической оценки ряда личностных особенностей субъекта, таких как компетентность во времени, ценностные ориентации, гибкость поведения, сензитивность, самоуважение, самопринятие, креативность и др., рассматриваемых как характеристики личностной зрелости.

Опросник состоит из перечня, содержащего 126 пунктов, каждый из которых включает два альтернативных суждения ценностного или поведенческого характера, описывающих различные установки и особенности отношений человека к миру, другим людям и к самому себе. Задача испытуемого состоит в том, чтобы выбрать из двух суждений то,

которое в большей степени отвечает его представлениям или привычному для него способу поведения.

В результате обследования каждый испытуемый получает 14 показателей личностной зрелости. Эти показатели наносятся на специальный бланк, где они сопоставляются друг с другом с помощью масштабной сетки.

Измеряемые параметры: компетентность во времени; самоподдержка; ценность самоактуализации; гибкость поведения; реактивная чувствительность; спонтанность; самоуважение; самопринятие; принятие природы человека; синергия; принятие собственной агрессии; контактность; познавательные потребности; креативность.

Самоактуализационный тест (САТ) измеряет самоактуализацию по двум независимым друг от друга базовым шкалам (ориентации во времени и поддержки) и 12 дополнительным (см. Приложение А).

При использовании теста для индивидуальной диагностики сырые результаты переводятся в стандартные Т-баллы, на основе которых составляются профильные бланки. Завершается исследование построением индивидуального профиля.

Специфика феномена самоактуализации и сложность составляющих тест суждений, требующих серьезного осмысления, позволяют рекомендовать его для обследования преимущественно лиц с высшим образованием. Методика используется как индивидуально, так и для группы, применяется брошюра либо компьютеризированный вариант. В случае необходимости респондент может отвечать на вопросы и в отсутствие экспериментатора. Инструкция не ограничивает время для ответов, хотя практика показывает, что в норме оно обычно не превышает 30–35 минут.

Пункты теста, оставленные без ответа, или те, в которых отмечены оба варианта, при обработке не учитываются. В случае если количество таких пунктов достигнет 13 и более, результаты исследования считаются недействительными.

6. Многоуровневый личностный опросник Адаптивность (МЛО-АМ) А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина.

Многоуровневый личностный опросник Адаптивность предназначен для оценки адаптационных возможностей личности с учетом социально-психологических и некоторых психофизиологических характеристик, отражающих обобщенные особенности нервно-психического и социального развития. Опросник разработали А.Г. Маклаков и С.В. Чермянин.

В основу методики положено представление об адаптации, как о непрерывном процессе активного приспособления человека к постоянно меняющимся условиям социальной среды и профессиональной деятельности.

Эффективность адаптации во многом зависит от того, насколько реально человек воспринимает себя и свои социальные связи, точно соизмеряет свои потребности с имеющимися возможностями и осознает мотивы своего поведения. Искаженное или недостаточно развитое представление о себе ведет к нарушению адаптации, что может сопровождаться повышенной конфликтностью, нарушением взаимоотношений, понижением работоспособности и ухудшением состояния здоровья. Случаи глубокого нарушения адаптации могут приводить к грубым нарушениям воинской дисциплины, правопорядка, суицидальным поступкам, срыву профессиональной деятельности и развитию болезней.

Опросник имеет следующие шкалы:

- достоверность (Д);
- нервно-психическая устойчивость (НПУ);
- коммуникативные способности (КС);
- моральная нормативность (МН);
- личностный адаптивный потенциал (ЛАП).

7. Опросник стиля саморегуляции поведения В.И. Моросанова.

Опросник Стиль саморегуляции поведения (ССПМ) был создан в 1988 году в Психологическом институте РАО в лаборатории психологии саморегуляции (заведующая В.И. Моросанова) и пригодна как для научных

исследований, так и в качестве инструмента практической диагностики различных аспектов индивидуальной саморегуляции. Утверждения опросника построены на типичных жизненных ситуациях и не имеют непосредственной связи со спецификой какой-либо профессиональной или учебной деятельности. Цель методики это диагностика развития индивидуальной саморегуляции и ее индивидуального профиля, включающего показатели планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, а также показатели развития регуляторно-личностных свойств гибкости и самостоятельности (В.И. Моросанова, Коноз, 2000).

8. Самооценка форм агрессивности (модифицированный вариант Басса-Дарки).

Басса-Дарки методика была предложена еще в 60-е годы прошлого века, но до сих пор находит множество сторонников и активно используется. О ней мы и расскажем сегодня. Можно с уверенностью сказать, что данная методика (опросник Басса-Дарки) – одна из самых популярных в наши дни, используемых в зарубежной психологии для изучения агрессии. Прежде чем рассказать о ней, следует определиться с самим понятием агрессии. Каковы механизмы ее возникновения, ее значение для человека?

Ученые считают, что применение агрессии – один из самых популярных вариантов решения проблем, которые возникают у человека в фрустрирующих (трудных) ситуациях. Эти трудные ситуации вызывают у людей психическую напряженность, с которой необходимо справиться. Агрессивные действия могут быть средством достижения определенной значимой цели. Они также могут являться способом замещения удовлетворения какой-либо заблокированной потребности, психической разрядки. Также агрессивные действия применяются в целях самоутверждения и самореализации. Теории агрессии Долгое время психологический подход к агрессии и агрессивности определялся как теориями, которые рассматривали ее как последствие фрустрации (С. Розенцвейг, Д. Доллард), так и концепцией влечения.

Ряд публикаций по этому вопросу появился в конце 50-х годов прошлого века. Эти работы вызвали приток теоретических и экспериментальных работ по данной теме, к которым относится и опросник Басса-Дарки. Методика эта далеко не единственная из тех, что используются в наши дни. Сегодня существует множество теорий агрессии. Самые известные из них – К. Лоренца и З. Фрейда. У каждой из теорий есть свой собственный взгляд на агрессию, а также свое отношение к ней. Благодаря этому в них можно найти общие черты и разделить на 4 основные категории. Расскажем вкратце о каждой из них.

Агрессия – врожденный задаток. Агрессия может рассматриваться как врожденный задаток или посыл. То есть это присущая нам с рождения форма поведения, действующая на инстинктивном уровне. Приверженцы теорий, относящихся к этой категории, агрессию рассматривают как свойство человека, запрограммированное генетически. Она уже присутствует в нем и проявляется в течение всей жизни. Агрессию, согласно мнению приверженцев этих теорий, искоренить невозможно. В лучшем случае можно лишь уменьшить ее влияние. Агрессией можно управлять. Другие теории рассматривают ее проявления как познавательные и эмоциональные процессы. Такой вывод основан на убеждении в том, что каждый из нас может управлять агрессией на основе приобретенных с жизненным опытом навыков. Для того, чтобы делать это, необходимо уметь представлять потенциальные опасности, а также верно оценивать те или иные угрожающие факторы.

Агрессия может пониматься также как необходимость, порожденная внешними факторами и стимулами. С этой точки зрения она рассматривается как потребность, реализующаяся непосредственно под воздействием тех или иных внешних стимулов. Фрустрационная теория агрессии составляет основу этого взгляда. Она была предложена американским антропологом и психологом Джоном Доллардом. Согласно этой теории, фрустрация

неприменно приводит к агрессии в той или иной ее форме, а последняя, в свою очередь, всегда бывает результатом фрустрации.

Другой подход к агрессии – рассматривать ее как актуальное выражение социального опыта. То есть это модель социального поведения, приобретенная в ходе развития. Агрессивные реакции проявляются у человека после того, как он оказался в подобной ситуации или же наблюдал пассивно за ней со стороны. Это результат накопления и последующего применения полученного опыта.

Проанализировав наиболее популярные взгляды на понятие агрессия, можно сказать, что ее нужно понимать как разрушительное мотивированное поведение, которое противоречит правилам и нормам существования человека в обществе. Это поведение причиняет вред неодушевленным или одушевленным объектам нападения. Оно наносит им физический ущерб или же может вызывать у них состояние страха, напряженности, подавленности, отрицательные переживания, то есть психический дискомфорт. Понятие агрессивности и ее оценка Агрессивность – это особое качество, свойство личности, для которого характерны деструктивные тенденции, главным образом в сфере субъектно-объектных отношений. Деструктивный компонент активности, вероятно, необходим человеку в созидательной деятельности.

Ведь потребности индивидуального развития формируют способность к разрушению и устранению препятствий, к преодолению всего противодействующего данному процессу. Ученые пришли к выводу о том, что агрессивность обладает количественной и качественной характеристикой. Как и любое другое свойство, степень выраженности ее различна: от практически полного отсутствия до предельного уровня развития. Определенная ее степень должна быть у каждой личности. Отсутствие агрессивности приводит к конформности, ведомости, пассивности и т. д. Напротив, чрезмерное развитие может характеризовать

личность в целом как конфликтную, у которой отсутствует способность к сознательной кооперации.

Агрессивность сама по себе не делает человека сознательно опасным субъектом. Ведь, с одной стороны, связь, существующая между агрессией и агрессивностью, нельзя назвать жесткой. Их могут вызывать различные причины. С другой стороны, акт агрессии сам по себе может не принимать неодобряемые и сознательно опасные формы. Агрессивность злонамеренная активность Агрессивность в житейском сознании – синоним такого понятия, как злонамеренная активность. Однако деструктивное поведение само по себе не обладает злонамеренностью. Его делает таким мотив деятельности, то есть ценности, для достижения которых и разворачивается данная активность. Практические действия внешне могут быть сходны, однако мотивационные компоненты при этом бывают прямо противоположны.

Два типа агрессии. Агрессивность можно разделить, исходя из выше сказанного, на 2 основных типа.

Первый – агрессивность мотивационная, как самооценность.

Второй тип агрессивности – это инструментальная, рассматриваемая как средство.

Подразумевается, что оба они могут проходить как под контролем нашего сознания, так и без него. Кроме того, оба этих типа сопряжены с такими эмоциональными переживаниями, как враждебность и гнев. Психологов-практиков интересует в большей степени именно мотивационная агрессия, рассматриваемая как проявление реализации деструктивных тенденций, присущих личности. Если определить уровень этих тенденций, то появляется возможность с большой точностью прогнозировать вероятность проявления у человека открытой мотивационной агрессии. Одной из таких диагностических процедур как раз и является опросник Басса-Дарки. Методика, интересующая нас, была разработана в 1957 году американскими исследователями, по фамилиям которых названа.

Методика изучения агрессивности Басса-Дарки предполагает уровневую и видовую дифференциацию различных проявлений враждебности и агрессивности. Виды реакций, которые ученые выделили при этом, следующие.

Виды реакций:

1) физическая агрессия, то есть использование против другого лица физической силы;

2) косвенная, направленная окольным путем на другое лицо или же не направленная ни на кого;

3) раздражение, то есть готовность при малейшем возбуждении проявлять негативные чувства. Ее можно определить также как грубость, вспыльчивость;

4) негативизм, представляющий собой оппозиционную манеру в поведении. Он может проявляться по-разному, от пассивного сопротивления до борьбы против действующих законов и обычаев;

5) обида, то есть зависть или ненависть по отношению к окружающим за определенные действия, вымышленные или действительные;

6) подозрительность, которая может варьироваться в диапазоне от осторожности и недоверия к людям до убеждения в том, что они наносят или планируют нанести вред;

7) еще один вид реакции – вербальная агрессия, она представляет собой выражение негативных чувств, как через словесные ответы (угрозы, проклятия), так и через форму (визг, крик);

8) чувство вины представляет собой возможное убеждение человека в том, что он является плохим, что неправильно поступает.

Сюда же относятся угрызения совести, ощущаемые им. Завершая описание методики Басса-Дарки, отметим, что опросник включает в себя 75 утверждений. На них испытуемый должен ответить однозначно: либо да, либо нет. На основании этого оценивается степень агрессивности человека.

Перейдем теперь к методу интерпретации полученных результатов.

Интерпретация результатов

Обработка методики Басса-Дарки не представляет большого труда. Вопросы сформулированы так, что они относятся лишь к одной форме агрессии. Кроме того, результаты методики Басса-Дарки несложно интерпретировать еще и потому, что влияние общественного одобрения того или иного ответа максимально ослаблено. Норма агрессивности, согласно Рогову Е.И., величина ее индекса, которая равняется 21 ± 4 . Что же касается враждебности, она должна находиться в пределах $6,5-7 \pm 3$. Схема Хвана А.А. несколько более сложна, однако она не сильно усложняет такой способ исследования агрессии, как методика Басса-Дарки. Интерпретация результатов по Хвану А.А. следующая.

Сырые баллы, набранные по каждой отдельной шкале, нужно умножить на коэффициент. Его цель – привести к ста баллам максимальное значение параметров по каждой шкале, которую предлагает методика Басса-Дарки для диагностики агрессивности. Интерпретация, однако, не вполне однозначна. Пользуясь этой методикой, нужно понимать, что агрессивность, являющуюся свойством личности, а также агрессию, понимаемую как акт поведения, проанализировать можно только в рамках психологического анализа всей мотивационно-потребностной сферы человека. Иначе результаты могут быть неточными. Поэтому данная методика (опросник Басса-Дарки) применяется вместе с другими, такими как проективные методики (например, Р. Люшера) и личностные тесты различных психических состояний (Ч.Д. Спилберг, Р. Кеттелл).

Экспериментальное исследование включало в себя четыре этапа.

На первом этапе проводилось исследование обучающихся с различной агрессивностью с целью определения факторов и выявления основных характеристик агрессивности. На втором этапе проводилось первичное психологическое обследование участников исследования, результатом которого стало выделение экспериментальной и контрольной группы, далее

был предложен и запущен в реализацию комплекс психологических мероприятий, в виде тренингов личностного роста, включенных в учебный процесс, и, наконец, для первичной оценки эффективности проанализированы полученные данные предложенного внедрения.

2.2. Анализ эмпирических данных исследования самоотношения студентов с агрессивностью

Рассмотрим результаты исследования агрессивности студентов (таблицы 3–5, рисунок 1).

Таблица 3

Результаты исследования видов агрессии по опроснику Басса-Дарки

	Низкая	Средняя	Повышенная	Высокая	Очень высокая
Физическая агрессивность	12%	52%	29%	6%	-
Косвенная агрессия	30%	70%	–	–	–
Раздражительность	2%	18%	19%	60%	–
Негативизм	14%	34%	24%	19%	10%
Обидчивость	14%	33%	52%	–	–
Подозрительность	1%	30%	52%	1%	15%
Вербальная агрессия	1%	46%	23%	31%	–
Чувство вины	4%	8%	49%	39%	–

В обследованной нами выборке наблюдается тенденция в сторону повышенной агрессивности по разным видам агрессии. Так, наиболее высокий уровень установлен в отношении раздражительности – 60%. Далее мы выделили обидчивость и подозрительность. Каждый из видов агрессии у 52% испытуемых сформирован на повышенном уровне. Чувство вины у 49% сформировано на повышенном уровне, у 39% – на высоком уровне. Вербальная агрессия у 31% – на высоком уровне, а у 23% – на повышенном уровне.

Менее всего выражена косвенная агрессия: 70% – средний уровень, 30% – низкий уровень. У 52% испытуемых физическая агрессия сформирована на среднем уровне.

Процентное соотношение уровней негативизма представлено равномерно.

Таким образом, для испытуемых выборке более характерно проявление вербальной агрессии, раздражительности, чувства вины.

Таблица 4

Результаты исследования
враждебности и агрессивности

Интегральные показатели	Низкая	Средняя	Повышенная	Высокая	Очень высокая
Враждебность	–	29%	16%	22%	33%
Агрессивность	–	12%	59%	13%	–

Анализ показателей враждебности и агрессивности показал, что враждебность выражена: 22% – высокий уровень, 33% – очень высокий уровень. Агрессивность сформирована в меньшей степени, но являются повышенной у 59% испытуемых.

Таким образом, можно заключить, что для обследованной выборке свойственно проявление агрессивности, особенно в вербальной форме, враждебности в форме обиды и подозрительности, а также переживание чувства вины.

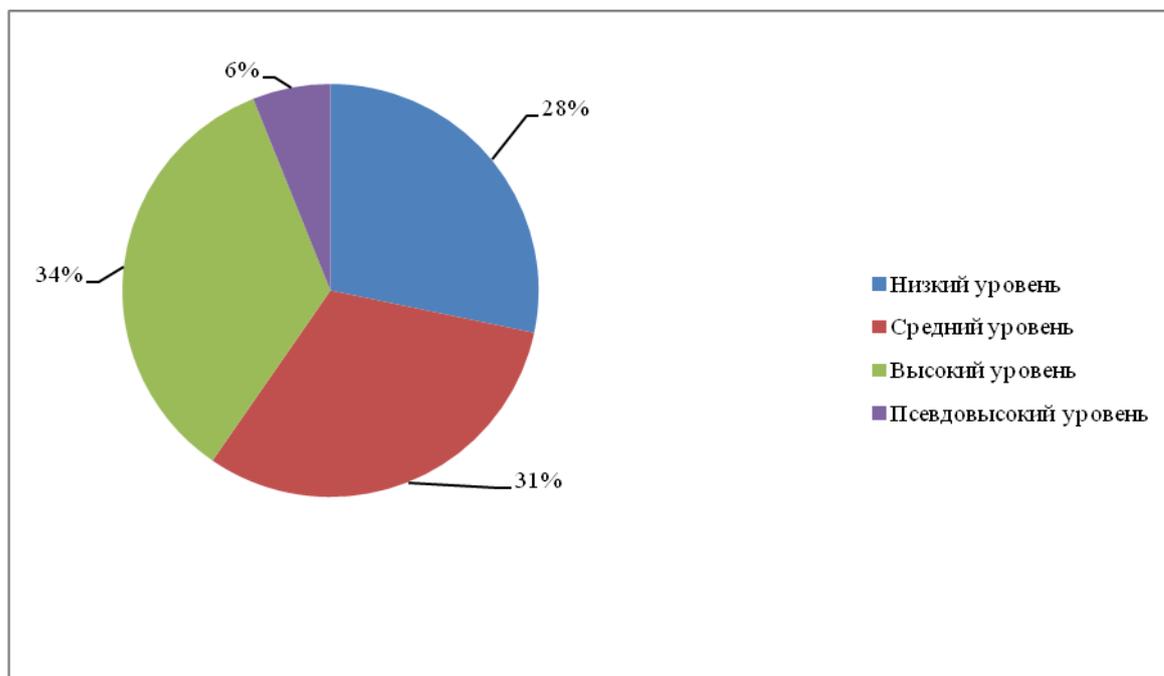


Рис. 1. Результаты по шкале «Принятие агрессии» (Самоактуализационной тест)

Принятие агрессии у испытуемых нашей выборки сформировано на высоком уровне – 34%, среднем уровне – 31%, низком уровне – 28%. Таким образом, одинаково представлены все уровни принятия агрессии. Из этого следует, что выборка характеризуется разным уровнем принятия агрессии.

Таблица 5

Результаты исследования факторов по Р. Кеттеллу

Факторы	Низкий	Средний	Высокий
Подчиненность – доминантность	12%	50%	38%
Доверчивость – подозрительность	7%	33%	60%
Расслабленность – напряженность	29%	55%	16%

Изучение черт личности по факторному опроснику Кеттелла, связанных с проявлением агрессии, показало, что у 60% выражена подозрительность. Это подтверждает результаты по опроснику Басса-Дарки. Напряженность на среднем уровне – 55%. Доминантность на среднем уровне – 50%, высоком уровне – 38%.

Таким образом, в обследованной выборке наблюдается неблагоприятная тенденция в сторону формирования агрессивности и, особенно, враждебности.

Для решения задач исследования мы применили кластерный анализ. В результате было выделено 4 кластера (4 группы).

Таблица 6

Средние показатели агрессивности в группах

ГР	Показатели агрессивности													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	3,50	5,00	5,38	2,29	3,38	3,29	5,25	4,54	48,56	45,38	8,04	5,67	6,58	4,79
2	5,10	5,13	7,18	2,98	5,03	4,30	6,90	5,77	69,66	61,73	8,16	5,77	6,56	4,57
3	5,32	6,97	6,53	2,32	5,94	6,06	9,32	6,82	86,68	66,55	7,88	5,85	6,56	5,03
4	5,42	5,85	6,68	3,00	1,65	3,71	8,02	5,84	33,15	63,92	8,03	6,02	6,89	4,52

Группа 1 (24 чел. – 13%) характеризуется повышенными показателями враждебности и средней или повышенной агрессивностью. В этой группе наиболее низки показатели физической и вербальной агрессии, обиды, чувства вины.

Группа 2 (61 чел. – 34%) – высокие показатели враждебности и повышенные агрессивности. Характерна раздражительность, негативизм.

Группа 3 (34 чел. – 19%) – очень высокие показатели враждебности и агрессивности. Характерным является более высокий уровень косвенной и вербальной агрессии, подозрительности и чувства вины, по сравнению с другими группами.

Группа 4 (62 чел. – 34%) – средние показатели враждебности и высокие агрессивности. Свойственен негативизм, крайне низкие показатели обидчивости, высокие показатели вербальной агрессии.

Принятие агрессии, личностные факторы по Кеттеллу, связанные с агрессивностью (подозрительность, доминантность, напряженность) во всех 4 группах не различаются.

Итак, наиболее благоприятные показатели агрессивности в первой группе, самые неблагоприятные в третьей группе.

Рассмотрим особенности самооотношения в каждой группе.

Таблица 7

Результаты исследования по методике
«Личностный дифференциал», (1 группа)

Шкала	Низкий	Средний	Высокий
Самоуважение (реальное)	4%	63%	33%
Самоуважение (идеальное)	4%	38%	58%

В первой группе показатели самоуважения как реального, так и идеального средние и высокие. Показатели реального самоуважения у 63% на среднем уровне, у 33% завышено. Показатели идеального самоуважения у 58% завышены.

Таблица 8

Результаты исследования по опроснику самооотношения
(ОСО) (1 группа)

Шкалы	Низкий	Средний	Высокий
S – глобальное самооотношение	17%	21%	63%
Шкала I – самоуважение	33%	13%	54%
Шкала II – аутосимпатия	21%	8%	71%
Шкала III – ожидаемое отношение от других	29%	29%	42%
Шкала IV – самоинтерес	29%	21%	50%
Шкала 1 – самоуверенность	33%	21%	46%
Шкала 2 – отношение других	33%	17%	50%
Шкала 3 – самопринятие	21%	21%	58%
Шкала 4 – саморукводство, самопоследовательность	21%	33%	46%
Шкала 5 – самообвинение	38%	8%	54%
Шкала 6 – самоинтерес	17%	17%	67%
Шкала 7 – самопонимание	25%	21%	54%

По результатам исследования самооотношения было установлено, что характерна тенденция к высокому уровню по преобладающему количеству шкал. Наиболее высоки показатели аутосимпатии, глобального самооотношения, самоинтереса и самопринятия. Низкий уровень, указывающий на благополучие, чаще отмечен по шкале «Самообвинение»,

хотя у 54% он находится на высоком уровне. В целом же низкий уровень по различным шкалам представлен от 17% до 33%, что указывает на проблемы в самооценке испытуемых.

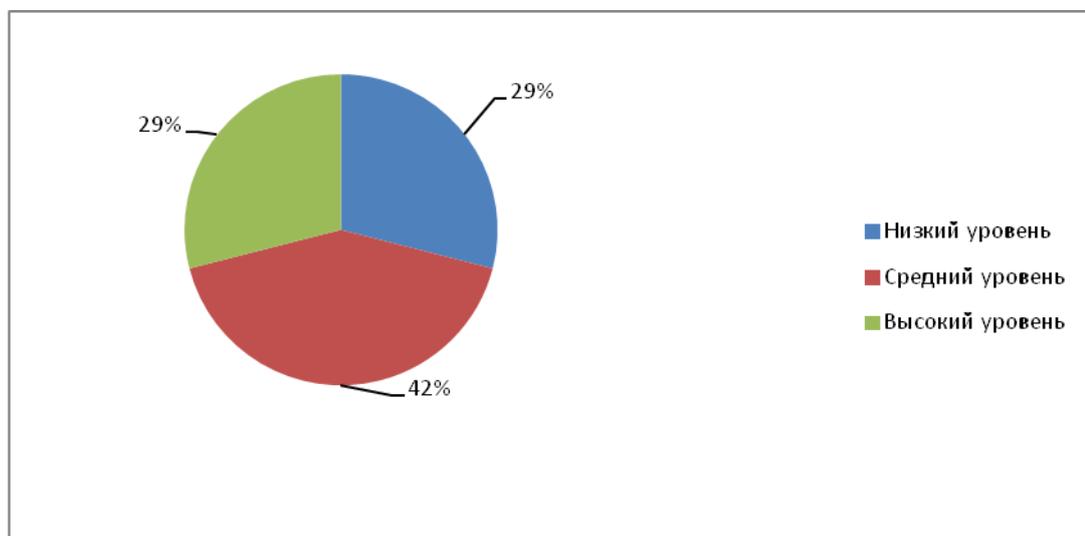


Рис. 2. Самооценка по 16-факторному опроснику Кеттелла (1 группа)

Самооценка по Кеттелу представлена на всех уровнях: 29% – низкий уровень, 42% – средний уровень, 29% – высокий уровень. Таким образом, у большинства испытуемых адекватная самооценка, но представлены испытуемые с заниженной и завышенной самооценкой.

Таким образом, в первой группе с повышенными показателями враждебности и средней или повышенной агрессивностью испытуемые в целом отличаются благоприятными показателями самооценки, связанными в первую очередь с аутосимпатией, глобальным самооценением, самоинтересом и самопринятием.

Таблица 9

Результаты исследования по методике
«Личностный дифференциал», (2 группа)

Шкалы	Низкий	Средний	Высокий
Самоуважение (реальное)	5%	56%	39%
Самоуважение (идеальное)	–	33%	67%

Во второй группе самоуважение по личностному дифференциалу различается: реальное самоуважение ниже, чем идеальное. Показатели находятся в пределах среднего и высокого уровней.

Таблица 10

Результаты исследования
по опроснику самооотношения, (2 группа)

Шкалы	Низкий	Средний	Высокий
S – глобальное самооотношение.	11%	11%	77%
Шкала I – самоуважение	31%	18%	51%
Шкала II – аутосимпатия	30%	15%	56%
Шкала III – ожидаемое отношение от других	31%	51%	18%
Шкала IV – самоинтерес	11%	20%	69%
Шкала 1 – самоуверенность	26%	23%	51%
Шкала 2 – отношение других	25%	43%	33%
Шкала 3 – самопринятие	20%	30%	51%
Шкала 4 – саморукводство, самопоследовательность	25%	48%	28%
Шкала 5 – самообвинение	59%	8%	33%
Шкала 6 – самоинтерес	20%	11%	69%
Шкала 7 – самопонимание	30%	25%	46%

В структуре самооотношения высоки показатели глобального самооотношения, самоинтереса. У них довольно часто наблюдается низкий уровень самообвинения – 59%. По всем шкалам, за исключением шкал «глобальное самооотношение», «самообвинение», самоинтерес, низкий уровень у 20–30% испытуемых. Это указывает на то, что есть группа испытуемых, отличающаяся неблагоприятным самооотношением.

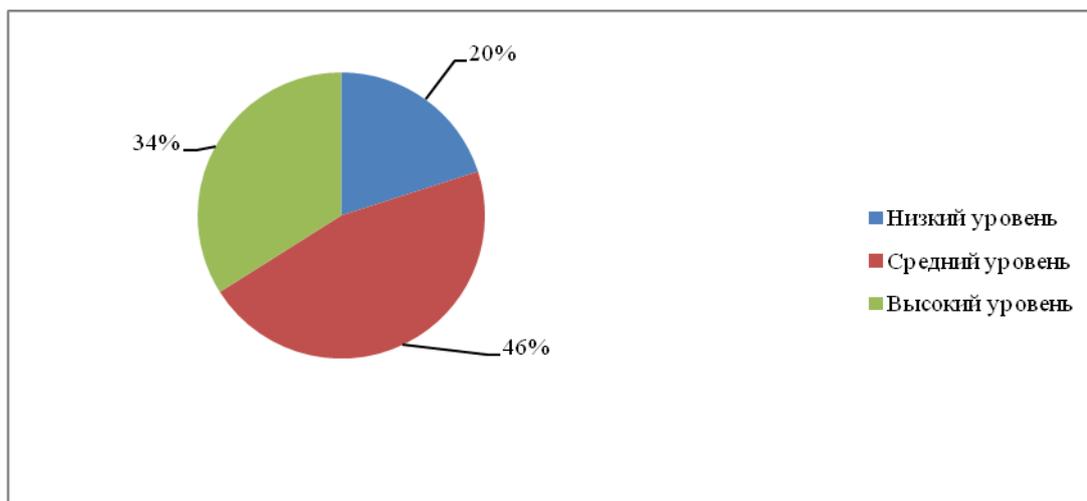


Рис. 3. Самооценка по 16-факторному опроснику Кеттелла (2 группа)

Самооценка по опроснику Кеттелла у испытуемых второй группы также представлена на всех уровнях: 34% – высокий уровень, 46% – средний уровень, 20% – низкий уровень. Таким образом, можно говорить о завышенной и адекватной самооценке.

Итак, во второй группе испытуемых с высокими показателями враждебности и повышенными агрессивности, у испытуемых адекватное самоуважение, положительное глобальное самоотношение, выражающиеся в целом в позитивном отношении к себе, высокий интерес к собственной личности, мало выражена склонность к самообвинению, адекватная и завышенная самооценка.

Таблица 11

Результаты исследования по методике
«Личностный дифференциал», (3 группа)

Шкалы	Низкий	Средний	Высокий
Самоуважение (реальное)	3%	82%	15%
Самоуважение (идеальное)	3%	41%	56%

В третьей группе реальное самоуважение сформировано на среднем уровне у 82% испытуемых, идеальное самоуважение завышено у 56%.

Результаты исследования по опроснику самооотношения (3 группа)

Шкалы	Низкий	Средний	Высокий
S – глобальное самооотношение	21%	15%	65%
Шкала I – самоуважение	44%	15%	41%
Шкала II – аутосимпатия	35%	32%	32%
Шкала III – ожидаемое отношение от других	41%	38%	21%
Шкала IV – самоинтерес	26%	18%	56%
Шкала 1 – самоуверенность	50%	24%	26%
Шкала 2 – отношение других	44%	29%	26%
Шкала 3 – самопринятие	21%	44%	35%
Шкала 4 – саморуководство, самопоследовательность	15%	47%	38%
Шкала 5 – самообвинение	44%	18%	38%
Шкала 6 – самоинтерес	21%	26%	53%
Шкала 7 – самопонимание	50%	15%	35%

У испытуемых третьей группы по многим шкалам самооотношение занижено: у 35% – по шкале «аутосимпатия», у 41% – по шкале «ожидаемое отношение от других», у 44% – по шкалам «самоуважение», «отношение других». Наиболее благоприятные результаты получены по шкалам «самопринятие», «саморуководство», «самоинтерес». У 50% самообвинение на низком уровне.

Таким образом, в третьей группе у испытуемых самооотношение не отличается высокими показателями.

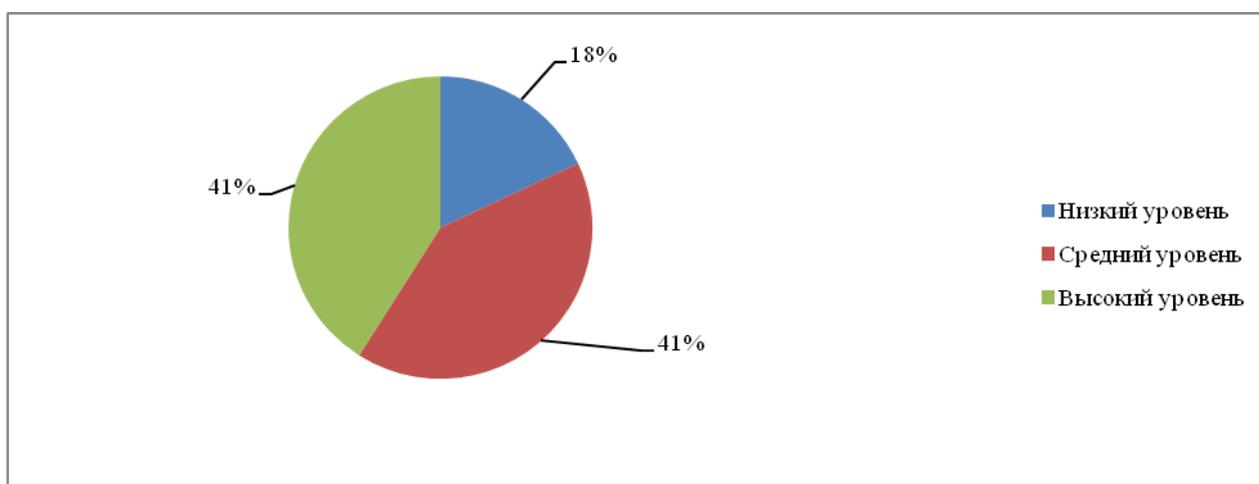


Рис. 4. Самооценка по 16-факторному опроснику Кеттелла (3 группа)

Самооценка у испытуемых третьей группы адекватная (средний уровень) – 41% или завышенная (высокий уровень) – 41%.

Таким образом, у испытуемых с очень высокими показателями враждебности и агрессивности адекватное самоуважение по результатам личностного дифференциала, сформировано самопринятие, саморуководство, самоинтерес. Они не склонны к самообвинению. Но отличаются низким самоуважением, неуверенностью, видят в себе больше недостатков, чем достоинств, ожидают от других негативных оценок.

Таблица 13

Результаты исследования по методике
«Личностный дифференциал», (4 группа)

Шкалы	Низкий	Средний	Высокий
Самоуважение (реальное)	6%	79%	15%
Самоуважение (идеальное)	–	47%	53%

В четвертой группе испытуемых также адекватный, средний уровень реального самоуважения – 79% испытуемых и завышенной и адекватный уровень идеального самоуважения – 53% и 47% испытуемых.

Таблица 14

Результаты исследования по опроснику самоотношения, (4 группа)

Шкалы	Низкий	Средний	Высокий
S – глобальное самоотношение	19%	13%	68%
Шкала I – самоуважение	29%	32%	39%
Шкала II – аутосимпатия	35%	13%	52%
Шкала III – ожидаемое отношение от других	47%	39%	14%
Шкала IV – самоинтерес	32%	34%	34%
Шкала 1 – самоуверенность	40%	23%	37%
Шкала 2 – отношение других	40%	29%	31%
Шкала 3 – самопринятие	27%	31%	42%
Шкала 4 – саморуководство, самопоследовательность	26%	32%	42%
Шкала 5 – самообвинение	50%	21%	29%
Шкала 6 – самоинтерес	31%	18%	52%
Шкала 7 – самопонимание	24%	29%	47%

Глобальное самоотношение сформировано на высоком уровне (68%). У 52% испытуемых высокий уровень аутосимпатии и самоинтереса. У 50% на низком уровне сформировано самообвинение. Менее благоприятные показатели установлены по шкалам: «ожидаемое отношение от других» – 47%, «самоуверенность», «отношение других» – 40%.

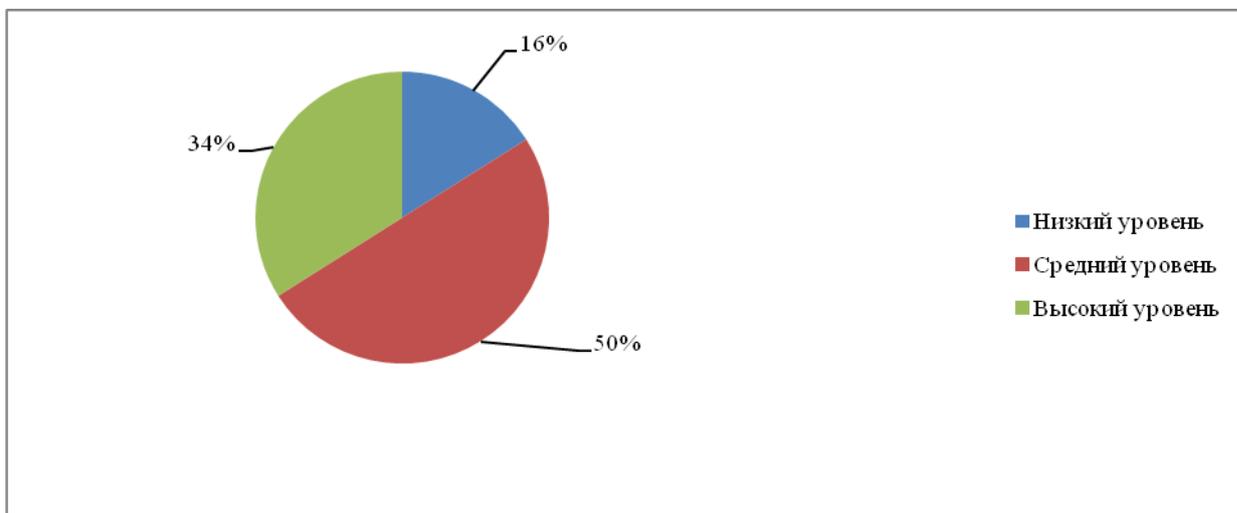


Рис. 5. Самооценка по 16-факторному опроснику Кеттелла (4 группа)

Самооценка по опроснику Кеттелла у 50% испытуемых адекватная, у 34% – завышена, у 16% – занижена.

Итак, испытуемые четвертой группы со средними показателями враждебности и высокими агрессивности отличаются адекватным самоуважением по результатам личностного дифференциала, принятием себя в целом, позитивным отношением к себе, интересом к себе, умением видеть в себе положительные стороны, достоинства, не склонны к самообвинению, но довольно часто они ожидают отрицательных оценок со стороны других, неуверенные в себе.

Сравнивая данные самоотношения у испытуемых четырех групп, мы установили ряд различий на статистически достоверном уровне.

Результаты сравнения групп с использованием t-критерия Стьюдента

Показатель самооотношения	Среднее значение		t	p
	1 группа	2 группа		
Самообвинение	3,13	4,25	2,51	0,01
	3,13	4,68	3,28	0,002
	3,13	4,26	2,62	0,01
Аутосимпатия	10,29	8,35	2,12	0,04
Я-идеальное (личностный дифференциал)	14,41	12,98	2,27	0,02
Ожидание отношения от других	9,80	8,98	2,02	0,046
Самоинтерес	6,84	5,84	4,19	0,00005
Отношение других	6,00	5,26	2,69	0,008
Самоинтерес (подшкала)	5,92	5,24	2,46	0,02
Глобальное самооотношение	16,56	18,75	2,05	0,04
Самоинтерес	6,18	6,84	2,30	0,02
Самоуверенность	4,41	5,44	2,55	0,01
Отношения других	5,38	6,00	2,40	0,02

Различия в самооотношении между третьей и четвертой группой не представлены. Таким образом, у студентов с высоким уровнем агрессивности в независимости от уровня враждебности самооотношение одинаковое.

В первой и второй группах студентов различия в самооотношении установлены только в склонности к самообвинению, которое выше у студентов второй группы. Таким образом, самооотношение студентов при средней или повышенной агрессивности с разным уровнем враждебности схоже, хотя студенты с высокими показателями враждебности более склонны к самообвинению.

Статистический анализ показал, что склонность к самообвинению менее всего характерна для студентов с повышенными показателями

враждебности и средней или повышенной агрессивностью. Данные самообвинения первой группы статистически значимо отличаются от данных самообвинения других групп.

У испытуемых первой группы статистически значимо выше показатели аутосимпатии, чем у испытуемых третьей группы. Таким образом, студенты с повышенной враждебностью и средней или повышенной агрессивностью чаще оценивают стороны личности как положительные, а студенты с очень высокой враждебностью и агрессивностью чаще видят отрицательные стороны личности в себе.

Наибольшие различия в самоотношении были нами установлены у второй группы испытуемых (высокая враждебность и повышенная агрессивность) с третьей (очень высокая враждебность и агрессивность) и четвертой (средняя враждебность и высокая агрессивность) группой испытуемых. Очевидно, это связано с тем, что вторая группа отличается не только показателями агрессивности и враждебности, но в этой группе выше показатели негативизма (в пределах среднего уровня) и раздражительности (высокая и повышенная), по сравнению с остальными группами, за исключением негативизма в четвертой группе.

Различия в самоотношении испытуемых второй и третьей групп состоят в более высоких показателях идеального самоуважения, ожидания отношения от других / отношение других, самоинтереса. Таким образом, испытуемые с высокой враждебностью и повышенной агрессивностью положительно относятся к себе, ожидают положительное отношение к себе, проявляют интерес к своей личности, несмотря на то, что негативизм у них выше, чем у представителей третьей группы.

Различия в самоотношении испытуемых второй и третьей групп состоят в более высоких показателях глобального самоотношения, самоинтереса, самоуверенности, отношения других у испытуемых второй группы. Итак, для студентов с высокой враждебностью и повышенной агрессивностью характерно общее позитивное восприятие себя, интерес к

своей личности, уверенность в себе, ощущение положительного отношения со стороны окружающих.

Итак, студенты второй группы, хотя и отличаются негативизмом и раздражительностью, они все же более уверены в себе и ждут позитивного отношения со стороны других, чем испытуемые с высокой агрессивностью и средней или высокой враждебностью, но низкими показателями раздражительности и негативизма.

Итак, первая часть гипотеза нашла подтверждение. У студентов с высокой агрессивностью отличается самоотношение, от студентов с повышенной или средней агрессивностью. Результаты исследования также показали, что уровень враждебности здесь играет вторичную роль, по сравнению с уровнем агрессивности. Студенты с высоким и очень высоким уровнем агрессивности отличаются менее позитивным отношением к себе, у них снижен интерес к собственной личности, они ожидают негативных характеристик со стороны окружающих.

Для подтверждения *второй части нашей гипотезы* из числа студентов третьей и четвертой, выделенных нами групп, мы определили испытуемых для проведения формирующего воздействия. В результате нами была укомплектована экспериментальная группа численностью 15 человек с высокими показателями агрессивности. Также была сформирована контрольная группа для сравнения результатов.

Таблица 16

Результаты сравнения агрессивности студентов до и после эксперимента по t-критерию Стьюдента (для зависимых выборок)

	Среднее значение			
	ЭГ		КГ	
	до эксперимента	после эксперимента	до эксперимента	после эксперимента
1	2	3	4	5
Физическая агрессивность	5,73	5,67	6,06	5,73

продолжение таблицы 16

1	2	3	4	5
Косвенная агрессия	6,33	5,20	6,56	6,30
Раздражительность	7,07	6,56	6,88	6,80
Негативизм	2,73	2,00	2,31	2,50
Обидчивость	3,80	3,31	3,94	3,80
Подозрительность	4,87	4,40	4,50	4,87
Вербальная агрессия	8,87	6,80	8,88	8,60
Чувство вины	6,40	5,80	6,44	6,33
Враждебность	59,90	50,80	59,63	59,90
Агрессивность	68,67	64,16	69,08	68,67
Принятие агрессии	7,40	8,93	8,25	8,60
Подчиненность – доминантность	6,27	4,80	6,06	6,33
Доверчивость – подозрительность	7,33	6,47	6,50	6,44
Расслабленность – напряженность	4,33	3,80	5,19	5,73

Примечание: жирным шрифтом выделены средние значения, различия которых статистически значимы

Результаты сравнения данных до и после эксперимента свидетельствуют о том, что в экспериментальной группе наблюдается снижение косвенной агрессии, негативизма, вербальной агрессии, чувства вины, враждебности и агрессивности, доминантности, подозрительность. В то же время возросло принятие агрессии. В контрольной группе статически значимых различий по какому-либо из параметров агрессивности выявлено не было.

Таблица 17

Результаты сравнения самооотношения студентов до и после эксперимента по t-критерию Стьюдента (для зависимых выборок)

	Среднее значение			
	ЭГ		КГ	
	до эксперимента	после эксперимента	до эксперимента	после эксперимента
1	2	3	4	5
Самоуважение реальное	13,73	14,53	12,25	12,50
Самоуважение идеальное	16,87	17,33	15,63	15,31

продолжение таблицы 17

1	2	3	4	5
Шкала S – глобальное самоотношение	16,00	18,73	16,13	16,00
Шкала I – самоуважение	8,60	10,00	8,31	8,63
Шкала II – аутосимпатия	7,60	10,93	7,88	7,75
Шкала III – ожидаемое отношение от других	9,27	10,40	9,63	9,31
Шкала IV – самоинтерес	5,67	6,37	6,13	6,40
Шкала 1 – самоуверенность	4,53	5,40	4,75	5,00
Шкала 2 – отношение других	5,07	6,20	5,63	5,50
Шкала 3 – самопринятие	4,07	5,27	4,19	4,19
Шкала 4 – саморуководство, самопоследовательность	4,53	5,33	3,88	3,75
Шкала 5 – самообвинение	4,47	2,73	5,06	5,13
Шкала 6 – самоинтерес	5,13	5,93	5,50	5,63
Шкала 7 – самопонимание	2,80	3,73	2,75	2,88

По результатам сравнения данных самоотношения до и после эксперимента было установлено следующее. В экспериментальной группе произошли позитивные изменения: возросло реальное самоуважение, глобальное самоотношение, аутосимпатия, ожидания позитивного отношения со стороны окружающих, самопринятие, отношение со стороны других, снизилось самообвинение. В контрольной группе показатели остались прежними.

Таким образом, вторая гипотеза нашего исследования подтвердилась. В результате тренинга личностного роста, направленного на развитие самосознания и коррекцию агрессивности, у студентов улучшилось самоотношение, снизилась агрессивность и враждебность.

Подводя итог, исследованию особенностей самоотношения студентов с разным уровнем агрессивности мы сформулировали основные положения:

– для личности студентов свойственно различное сочетание среднего, повышенного, высокого и очень высокого уровней агрессивности, разных видов агрессии и враждебности, различный уровень принятия собственной агрессии, подозрительность как личностная черта, средний уровень стремления к доминированию и напряженности;

– преобладают студенты с высоким уровнем враждебности на фоне более низких показателей агрессии или высоким/повышенным уровнем агрессивности на фоне более низких показателей враждебности;

– студенты с более низкими показателями враждебности и агрессивности (1 группа) отличаются позитивным самоотношением по сравнению со студентами с агрессивностью и враждебностью, они менее склонны к самообвинению;

– значительно различается самоотношение студентов с высокой враждебностью и повышенной агрессивностью от самоотношения студентов с очень высокой враждебностью и высокой/повышенной агрессивностью, студентов со средней враждебностью и высокой/повышенной агрессивностью. У студентов с высокой враждебностью и повышенной агрессивностью выше самоуважение, интерес к себе, они чаще дают себе положительные характеристики и ожидают положительного отношения со стороны других, в целом позитивно относятся к себе, более уверены;

– формирующее воздействие на самоотношение студентов с учетом особенностей самоотношения испытуемых позволяет достичь позитивных изменений в самоуважении, глобальном самоотношении, аутосимпатии, ожидании позитивного отношения со стороны окружающих, самопринятии, отношении со стороны других, самообвинении; оптимизировать выраженность косвенной агрессии, негативизма, вербальной агрессии, чувства вины, враждебности и агрессивности, доминантности, подозрительности.

2.3. Пути развития позитивных изменений в самоотношении студентов с агрессивностью

Название учреждения: ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

Город, область: г. Кемерово, Кемеровская область.

Название проекта: Пути развития позитивных изменений в самоотношении студентов с агрессивностью

Цель проекта: создание условий для позитивного изменения самоотношения студентов с агрессивностью.

Задачи проекта:

1. Создать ситуации, в которых необходимо использование навыков самопознания.
2. Стимулировать потребность в саморазвитии и самосовершенствовании.
3. Содействовать в процессе рефлексии положительных сторон личности, ресурсов личности, способствовать самоутверждению.
4. Формировать основы позитивного мышления.
5. Способствовать развитию умения позитивно относиться к критике, уважительно и критично к мнению окружающих.

В качестве основных проблем в развитии самоотношения студентов с агрессивностью нами были выделены: неуверенность в себе, тенденция к негативной оценке себя в целом, ожидание негативного отношения со стороны других на фоне сниженного самоинтереса, самопонимания.

В связи с этим в основе тренинга личностного роста были методы, направленные на самопознание, желание саморазвиваться и самосовершенствоваться. Второй аспект работы развитие способности позитивно относиться к результатам самопознания, к мнению окружающих.

Разработка коррекционных мероприятий проведена с учетом специфики исследовательской базы и учебного процесса вуза. Тренинговые мероприятия были включены в семинарские и практические занятия

студентов-психологов по дисциплинам «Ведение в профессию», «Основы социально-психологического тренинга», «Тренинг личностного роста» и др.

В связи с этим тренинг личностного роста был выстроен в несколько этапов (блоков), последовательно следующих друг за другом.

1 этап. Знакомство. Создание положительной атмосферы, настрой на работу.

2 этап. Самопознание.

3 этап. Формирование уверенности в себе, повышение самоуважения.

4 этап. Заключительный. Подведение итогов.

Тематическое планирование представлено в таблице 18.

Таблица 18

Тематическое планирование тренинга личностного роста

№ п/п	Блок	Тема	Кол-во часов
1.	Знакомство	Расскажи о себе	2
2.	Самопознание	Что я знаю о себе	2
3.		Что я люблю и чего не люблю	3
4.		Моя индивидуальность	3
5.	Формирование уверенности в себе	Я нравлюсь себе	14
6.		Мои жизненные цели	6
7.		Что я могу и чего не могу	6
8.		История гадкого утенка	4
9.		Зачем любить себя	6
10.	Конструктивное поведение	Когда я злюсь	12
11.		Наши конфликты	12
12.	Заключительный	Подведем итоги	2

Обобщенная структура каждой встречи тренинга включает в себя следующие элементы: ритуал приветствия, разминку, основную часть, рефлексию прошедшего занятия, ритуал прощания.

1. Приветствие членов группы (5–10 минут) направлено на создание атмосферы группового доверия и принятия, настрой на работу.

2. Разминка (5–10 минут). Проведение игр на создание положительного эмоционального состояния, повышение активности участников тренинга. Использовались разминочные упражнения и игры, направленные на развитие социальных навыков, динамических процессов группы.

3. Основная часть (50–60 минут). Реализация основного содержания программы тренинга, включающее беседы по темам встреч, выполнение упражнений и игр, их рефлексия (см. Приложение Б).

4. Завершение работы (10–15 минут). Состоит из рефлексии прошедшей встречи и ритуала прощания. В процессе завершения происходит эмоциональное отреагирование всего сделанного каждым участником.

Содержание тренинга личностного роста представлено в таблицах 19–23.

Таблица 19

Содержание первого блока «Знакомство»

Тема	Цель	Методы
Расскажи о себе	Формирование мотивации на саморазвитие, создание для него социально-психологических условий	Игры-активаторы Беседа Упражнения на знакомство

Для решения цели использовались игры на снятие напряжения, краткой самопрезентации участников тренинга. Участникам тренинга были сообщены его цель и задачи, продолжительность, краткое содержание, правила работы в тренинге. На первой встрече обязательна вербализация ожиданий участников тренинга.

Таблица 20

Содержание второго блока «Самопознание»

Тема	Цель	Методы
Что я знаю о себе	Создать условия для осознания, вербализации студентами различных своих качеств, в том числе посредством познания в процессе общения со сверстниками.	Упражнение «Зеркало» Работа с техникой «Окна Джо Гарри».

Тема	Цель	Методы
Что я люблю и чего не люблю	Создать условия для вербализации студентами своего отношения к себе и окружающему.	Психологические игры и упражнения: «Что я люблю», «Чего я не люблю», «Без маски», рефлексия, беседа
Моя индивидуальность	Содействовать осознанию собственной индивидуальности	Беседа об индивидуальности. Психологические игры и упражнения: «Волшебная рука» (рисование ладони с качествами), «Самореклама», «Герб»

Содержание блока направлено на осознание студентами своего Я, расширение представлений о себе.

Таблица 21

Содержание третьего блока «Формирование уверенности в себе»

Тема	Цель	Методы
Я нравлюсь себе	Повышение уверенности в себе, создание положительного эмоционального отношения к себе	Психологические игры и упражнения: «Мои положительные качества», «Мои отрицательные качества», рисование «Я – идеальный», «Я – реальный»
Мои жизненные цели	Актуализация потребностей, желаний участников тренинга, анализ их реализованности.	Психологические игры и упражнения: «Мои 10 заветных желаний», беседа, «Что мне нужно для достижения мои целей», техника создания коллажей
Что я могу и чего не могу	Повышение уверенности в себе, гордости за свои достижения	Беседа «Мои достижения», «Чему я хочу научиться». Упражнение «Контраргументы» (работа с восприятием недостатков)
История гадкого утенка	Формирование позитивного восприятия критики, уважения и критичности к мнению окружающих	Беседа о влиянии чужого мнения на самоотношение на примере истории гадкого утенка. Упражнения «Я тебя понимаю». Упражнение «Я глазами группы»
Зачем любить себя	Формирование позитивного отношения к себе	Беседа о важности положительного отношения к себе, поиск аргументов к ответу на вопрос «Зачем себя любить?». Упражнение «Волшебный базар»

Содержание третьего блока, главным образом, связано с формированием уверенности в себе через работу над принятием своих положительных и отрицательных качеств, принятием мнения окружающих без негативного его восприятия и негативного восприятия себя.

Содержание четвертого блока «Конструктивное поведение»

Тема	Цель	Методы
Когда я злюсь	Отреагирование накопившихся отрицательных эмоций	Ролевая игра с провоцированием гнева и агрессии. Телесно-ориентированные упражнения
Наши конфликты	Отработка конструктивных форм поведения	Анализ поведения людей в различных конфликтных ситуациях. Функциональная тренировка конструктивного поведения в ситуации конфликта

Содержание четвертого блока, главным образом, связано с отреагированием злости, снятием эмоционального напряжения, анализом конфликтного поведения и формированием навыков конструктивного взаимодействия.

Содержание четвертого блока «Заключительный»

Тема	Цель	Методы
Подведем итоги	Рефлексия результатов тренинга	Заполнение анкет. Рефлексия. Упражнение «Благодарю за ...» Беседа «Мои планы на будущее»

Последнее заключительная встреча направлена на подведение итогов, рефлексивную работу по результатам всего тренинга.

Количество и статус участников, на которых направлен проект: 15 испытуемых, принявших участие в формирующем этапе исследования.

Время, необходимое для реализации проекта: 72 часа, в течение учебного семестра.

Планируемые результаты реализации проекта:

- умение позитивно оценивать свои качества, находить положительные черты своей личности;
- потребность в самопознании, саморазвитии и самосовершенствовании;
- интерес к себе и другим;

- уверенность в себе, адекватная самооценка;
- навыки рефлексии;
- ценностное отношение к собственной личности;
- умение контролировать себя и ставить цель.

Участники тренинга получают эмоционально-положительный опыт саморефлексии, самоконтроля и взаимодействия со сверстниками.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2

Эмпирическое исследование было проведено с целью верификации гипотезы. Результатами его стали следующие основные выводы.

В первой части гипотезы мы предположили, что существуют особенности самоотношения у студентов с разным уровнем агрессивности.

Было установлено, что студенты склонны к проявлениям агрессивности и агрессивности на повышенном, высоком и очень высоком уровнях. Среди видов агрессии наиболее выражена вербальная агрессия, раздражительность, подозрительность, негативизм, чувство вины.

В результате кластеризации выборка испытуемых была разделена на четыре группы с разным сочетанием по уровню враждебности и агрессивности:

1) повышенная враждебность и средняя или повышенная агрессивность, наиболее низкие показатели физической и вербальной агрессии, обиды, чувства вины;

2) высокие показатели враждебности и повышенные агрессивности, выраженные раздражительность и негативизм;

3) очень высокая враждебность и высокая/повышенная агрессивность, высокий уровень косвенной и вербальной агрессии, подозрительности и чувства вины, по сравнению с другими группами;

4) средний уровень враждебности и высокая/повышенная агрессивность, выраженный негативизм, вербальная агрессия, крайне низкие показатели обидчивости.

По численности выражены группы с высокой враждебностью и повышенной агрессивностью и средней враждебностью и высокой агрессивностью. Результаты статического анализа показали, что в этих двух группах самоотношение студентов различается. Более позитивные показатели обнаружены в группе студентов с высокой враждебностью и повышенной агрессивностью. Также было установлено, что группа испытуемых с повышенной враждебностью и средней или повышенной агрессивностью отличается от всех групп менее выраженным самообвинением в структуре самоотношения.

Вторая часть гипотезы состояла в том, чтобы разработать тренинг личностного роста, направленный на развитие самосознания, формирование позитивного самоотношения и коррекцию агрессивности, позволяющий оптимизировать показатели агрессивности у студентов.

По результатам констатирующего эксперимента, мы сделали вывод, что студенты, которые не стремятся к самопознанию, саморазвитию, чаще ориентируются на негативные оценки со стороны окружающих, отличаются более выраженной агрессивностью. Содержание психологической работы с такими студентами должна быть развернута в виде деятельности, направленной на самопознание, саморазвитие, формирование позитивного мышления, принятия себе, ценностного отношения к себе.

Основываясь на данном выводе, мы разработали тренинг личностного роста.

Результаты повторного исследования самоотношения и агрессивности в экспериментальной и контрольной группах показали положительные сдвиги в самоотношении студентов и снижение агрессивности. В частности, снизились показатели косвенной и вербальной агрессии, интегральные показатели агрессивности и враждебности, стремление к доминированию, подозрительность, повысить принятие агрессии. Поэтому считаем, что формирующее воздействие дало положительный результат.

Таким образом, гипотеза исследования подтверждена. Были установлены особенности самоотношения студентов с разным уровнем агрессивности, оптимизированы показатели агрессивности после реализации тренинга личностного роста.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ научной литературы, связанной с понятием «самоотношение», позволил прийти к следующим выводам. Самоотношение является сложным личностным образованием, в котором находят свое выражение знания человека о себе, его активность, направленная на открытие своего Я в общении и деятельности, эмоционально-оценочное отношение к себе.

Развитие самоотношения происходит в процессе общения и деятельности. Оно закладывается еще в детском возрасте, когда существенное влияние оказывает отношение матери к ребенку. Самоотношение «вырастает» из отношения окружающих и связано с самопринятием и самоуважением. Положительное отношение к личности способствует формированию у него положительного самоотношения. Постоянная критика и недоброжелательное отношение со стороны близких людей, сравнение человека с более успешными сверстниками подавляет и губит потенциал личности; ведет к появлению негативизма, отрицания, безразличия, внутреннего напряжения.

Проблема агрессивности в психологии носит прикладной характер. Общепринято, что агрессивность носит отрицательный характер, так как связана с нанесением ущерба, насилием. В связи с этим, принято различать агрессию и агрессивность. Психологами доказано, что агрессия биологически целесообразна, является важным условием существования личности в обществе. Агрессия, социализируясь посредством культурных норм и предписаний, позволяет защищать свои права, интересы. В этом случае и говорят об агрессивности. По мнению психологов, агрессия может быть как неструктивной, так и деструктивной. Она приобретает черты деструктивности, если становится устойчивым личностным образованием, поведенческие акты переходят в насилие.

Сущностными характеристиками агрессивности является активность, целенаправленность, наличие объекта, которому наносится ущерб. При этом

ущерб может быть как самоцелью, так и средством. Агрессия порождается причинами внешними и внутренними. У человека могут быть сформированы враждебные установки, которые порождают агрессивные реакции на определенные ситуации, или в целом на все происходящее. Среди внутренних факторов агрессии и агрессивности могут выступать особенности развития самооотношения. Негативное восприятие себя отрицательно сказывается на отношении к себе и другим.

В период студенчества человек пытается обрести свое место в жизни, самоопределится. Сочетание неадекватного или отрицательного самооотношения с неуспешно протекающим учебно-профессиональной процессом, началом адаптации к профессиональной деятельности неизбежно вызовет психоэмоциональное напряжение, результатом которого, в том числе, будет и агрессивность или враждебность.

В период студенчества агрессивность обучающихся базируется на личностно-эмоциональных аспектах, мотивосообразность подавляется или утрачивается полностью, активность диктуется ситуационно-возникшими целями. Она может быть реакцией на фрустрацию, способом самоутверждения.

Основываясь на результатах теоретического исследования, мы предположили, что:

- 1) существуют особенности самооотношения у студентов с разным уровнем агрессивности;
- 2) использование тренинга личностного роста, направленного на развитие самосознания, формирование позитивного самооотношения и коррекцию агрессивности, позволит снизить показатели агрессивности у студентов и оптимизировать самооотношение.

Результатами эмпирического исследования стали следующие выводы:

1. Для студентов свойственна повышенная или высокая, раздражительность, подозрительность, негативизм, чувство вины, вербальная агрессия. Реже проявляется косвенная и физическая агрессия. Интегральные

показатели указывают на преобладание высокого уровня враждебности и меньшую по сравнению с ней выраженность агрессивности. Среди характеристик личности выражена подозрительность, на среднем уровне стремление к доминированию и напряженность. Уровень принятия агрессии у студентов различный.

2. По сочетанию выраженности различных видов агрессии, интегральных показателей враждебности и агрессивности было выделено 4 группы:

– первая группа – студенты с повышенной враждебностью и средней или повышенной агрессивностью, наиболее низкими показателями физической и вербальной агрессии, обиды, чувства вины;

– вторая группа студентов имеет высокие показатели враждебности и повышенные агрессивности, выраженные раздражительность и негативизм;

– третья группа студентов отличается очень высокой враждебностью и высокой/повышенной агрессивностью, высоким уровнем косвенной и вербальной агрессии, подозрительности и чувства вины, по сравнению с другими группами;

– четвертая группа – студенты со средним уровнем враждебности и высокой/повышенной агрессивностью, выраженным негативизмом, вербальной агрессией, крайне низкими показателями обидчивости.

Вторая и третья группы в выборке представлены более многочисленно. Т.е. среди студентов встречаются те, у кого либо высокий уровень враждебности, либо высокий уровень агрессивности

3. Различий по личностным чертам (по Р. Кеттеллу), связанным с агрессивностью, в принятии агрессии студенты, выделенных нами групп не различаются.

4. Установлены различия в самоотношении студентов, выделенных нами групп. Менее позитивное самоотношение, выражающееся в целом негативном отношении к себе, низком самоинтересе, самопонимании, ожидании негативного отношения к себе, неуверенности наблюдается у

студентов с повышенной или высокой агрессивностью. Наиболее благоприятное самоотношение в группе студентов, где повышенный уровень враждебности сочетается со средним или повышенным уровнем агрессивности.

5. Статистический анализ данных показал, что кардинальных, противоположных различий самоотношения у студентов с разным уровнем агрессивности нет. Исключение составляет только самообвинение, которое ниже у испытуемых с повышенной враждебностью и средней или повышенной агрессивностью. Таким образом, чем более близка к норме враждебность и агрессивность у студентов, тем менее они склонны к самообвинению. Возможно, именно это и провоцирует внутреннее напряжение, порождающее агрессивность.

6. Разработанный тренинг личностного роста, направленный на развитие самосознания, направленный на формирование позитивного самоотношения и коррекцию агрессивности, включающий в себя психологическую работу с процессами самопонимания, самопознания, рефлексии, с повышением ценности своего Я, уверенности в себе, формированием мотивации на самосовершенствование позволяет снизить вербальную и косвенную агрессию, негативизм, чувство вины, интегральные показатели агрессивности и враждебности, стремление к доминированию, подозрительность, повысить принятие агрессии и самоотношение.

Таким образом, гипотеза исследования подтвердилась. Цель и задачи исследования решены.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Административная деятельность органов внутренних дел / под ред. С.С. Бородина. СПб., 1999. 148 с.
2. Алексеева А.Н. Влияние самооценки на способ разрешения конфликтной ситуации: автореф. дисс. ... канд. псих. наук. Л., 1983. 22 с.
3. Анисимова О.М. Самооценка в структуре личности студента: автореф. дисс. ... канд. псих. наук. М., 1984. 24 с.
4. Ахмедханов А.М. Влияние самооценки на характер межличностных отношений в студенческой группе: автореф. дисс. ... канд. псих. наук. М. 1983. 22 с.
5. Белобрыкина О.А. Влияние социального окружения на развитие самооценки старших школьников // Вопросы психологии. 2001. № 4. С. 31–38.
6. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М., 1986. 422 с.
7. Братусь Б.С., Павленко В.Н. Соотношение структуры самооценки и целевой регуляции деятельности в норме и при аномалии развития // Вопросы психологии. 1986. № 4. С. 146–154.
8. Бэррон Р., Ричардсон Д. Агрессия. СПб.: Питер, 1997. 330 с.
9. Вилицкас Г.К., Гиппенрейтер Ю.Б. Самооценка у несовершеннолетних правонарушителей // Вопросы психологии. 1989. № 1. С. 45–62.
10. Джемс У. Психология. М: Педагогика, 1991. 368 с.
11. Емельянов Ю.Н. Стремление к самотождественности как социальная потребность индивида // Проблемы формирования социогенных потребностей. Тбилиси, 1981. С. 97–100.
12. Запорожец А.В. Особенности агрессивного поведения. М., 1991. 317 с.
13. Захарова А.В. Генезис самооценки: автореф. дисс. ... д-ра псих. наук. М., 1989. 44 с.

14. Захарова А.В. Психология формирования самооценки. Мн., 1993. 99 с.
15. Карпова А.П. Диагностика регулятивной функции самосознания // Психологических журнал. 1995. Т. 16. № 1. С. 107–114.
16. Кириллов Л.А. Особенности самосознания лиц с акцентуацией характера: автореф. дисс. ... канд. псих. наук. М., 1992. 22 с.
17. Кольшко А.М. Психология самоотношения. Гродно, 2004. 102 с.
18. Комарова Т.К. Агрессия и агрессивность. СПб.: Питер, 2007. 1148 с.
19. Кон И.С. Открытие Я. М., 1978. 367 с.
20. Кон И.С. В поисках себя: Личность и ее самосознание. М., 1984. 335 с.
21. Кон И.С. Категория Я в психологии // Психологический журнал. 1981. Т. 2. № 3. С. 25–38.
22. Коновальчук И.С. Развитие отношения к себе как субъекту учебной деятельности в младшем школьном возрасте. Киев, 1992. 125 с.
24. Лазарева Е.Ю., Николаев Е.Л. Особенности агрессивных проявлений у подростков с различными типами акцентуаций в условиях социальной фрустрированности // Вестник психиатрии и психологии Чувашии. 2014. № 10. С. 21–30.
25. Лалаянц И. Энергия агрессии // Семья и школа. 1995. № 3. С. 74–87.
24. Левитов Н.Д. Психиатрический состав агрессии // Вопросы психологии. 1992. № 6. С. 37–48.
26. Левитов Н.Д. Психическое состояние агрессии // Вопросы психологии 1987. № 6. С. 53–74.
27. Леонтьев А.Н. Деятельность Сознание. Личность. М., 1975. 304 с.
28. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 1999. 487 с.
29. Липкина А.И. Самооценка школьника. М.: Знания, 1986. 64 с.
30. Липкина А.И., Рыбак Л.А. Критичность и самооценка в учебной деятельности. М., 1998. 142 с.

31. Лоренц К. Агрессия. М., 1994. 276 с.
32. Лукин М.В. Динамика отношения к себе в процессе организаторской деятельности руководителя. Л., 1986. 120 с.
33. Моросанова В.И. Опросник Стиль саморегуляции поведения (ССПМ). М., 2004. 44 с.
34. Мясищев В.Н. Психология отношений: Избранные психологические труды / под ред. А.А. Бодалева М.; Воронеж, 1995. 356 с.
35. Налчаджян А.А. Я-концепция // Психология самосознания: Хрестоматия. Самара, 2000. С. 270–332.
36. Пантилеев С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система. М., 1991. 119 с.
37. Пантилеев С.Р. Методика исследования самоотношения. М., 1993. 32 с.
38. Психологическая диагностика / Под ред. К.М. Гуревича. М.: Наука, 2001. 646 с.
39. Психологический словарь / Под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. М., 1996. 312 с.
40. Раусте В. Образ Я как подструктура личности / Проблемы психологии личности. М., 1982. С. 104–111.
41. Реан А.А. Агрессия и агрессивность личности // Психологический журнал. 1996. № 5. С. 3–18.
42. Роберт Б., Дебора Р. Агрессия. СПб., 2001. 352 с.
43. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М., 1994. 480 с.
44. Романова И.А. Основные направления исследования самопознания в зарубежной психологии // Психологический журнал. 2001. № 1. С. 102–112.
45. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб., 1998. 688 с.
46. Сарджвеладзе Н.И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой. Тбилиси, 1989. 206 с.

47. Соколова Е.Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности. М., 1989. 215 с.
46. Соколова Е.Т. Особенности самосознания при невротическом развитии личности. М, 1991. 107 с.
48. Столин В.В. Самосознание личности. М., 1983. 284 с.
49. Столин В.В. Познание себя и отношение к себе в структуре самосознания личности. М., 1985.
50. Таборов Ю.П. Юридическая психология. М., 2007. 459 с.
51. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. СПб., 2001. 272 с.
52. Теплинских М.В. Особенности самоотношения студентов-психологов с агрессивностью // XVIII Международный научно-практический форум студентов, аспирантов и молодых ученых «Молодежь и наука XXI века». Красноярск: Красноярский Государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева. 2017.
53. Теплинских М.В. Формирование самоотношения студенческой молодежи в процессе гражданской социализации // РЕ:ПОСТ (патриотизм, образование, студенчество): сборник научных статей и исследовательских работ по итогам Межрегионального молодежного научно-образовательного форума (Кемерово, 2 ноября 2016г.) / редкол. Е.Л. Руднева, С.А. Пфетцер, В.А. Овчинников и др. Кемерово: ГБУ ДПО «КРИПО». 2016. 6,17 Мб.
54. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. М., 1999. 367 с.
55. Чеснокова И.И. Проблемы самосознания в психологии М., 1977. 144 с.
56. Шапарь В.Б. Практическая психология. СПб, 2009. 427 с.
57. Orlov D.K., Nikolaev E.L. Osobennosti samootnosheniya i samoregulyatsii u studentov s razlichnym urovnem zdorov'ya [Characteristics of self-attitude and selfregulation in students with different levels of health]. Vestnik psikhoterapii [The Bulletin of Psychotherapy]. 2015. N 56. P. 121–135.

58. Gerasimova V.V., Karpov A.M., Gryaznov A.N., Dergunova D.I. Tsennostno-kommunikativnaya sfera lichnosti pri autoagressivnom povedenii [Value and communicative personality sphere in autoaggressive behavior]. Vestnik psikhiatrii i 133 psikhologii Chuvashii [The Bulletin of Chuvash Psychiatry and Psychology]. 2011. N 7. Pp. 104–115. (In Russ.)

59. Lazareva E.Yu., Nikolaev E.L. Osobennosti agressivnykh proyavlenii u podrostkov s razlichnymi tipami aktsentuatsii v usloviyakh sotsial'noi frustrirovannosti [Specific features of aggression signs in adolescents with different types of accentuation in context of social frustration]. Vestnik psikhiatrii i psikhologii Chuvashii [The Bulletin of Chuvash Psychiatry and Psychology]. 2014. N 10. Pp. 21–30. (In Russ.)

60. Pantileev S.R. Metodika issledovaniya samootnosheniya [Method of selfattitude study]. Moskva. 1993. 32 p. (In Russ.)

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение А

Таблица 24

Перечень измеряемых шкал

№	Наименование методики	Шкалы/Показатели
1	2	3
	Анкета	<ol style="list-style-type: none"> 1. Возраст 2. Пол 3. Направление 4. Курс 5. Стаж работы 6. Реальные/Идеальные качества (образ) профессионала
	ЛД (методика Осгуда, в модификации Д.А. Богдановой, С.Т. Посоховой)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Оценка 2. Сила 3. Активность
	Оценка индивидуально-психологических особенностей личности Р. Кеттелла опросник 16 PF Р. Кеттелла (форма С, 105 вопросов)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Фактор А: замкнутость – общительность 2. Фактор В: интеллект 3. Фактор С: эмоциональная нестабильность-эмоциональная стабильность 4. Фактор Е: подчиненность-доминантность 5. Фактор F: сдержанность – экспрессивность 6. Фактор G: низкая нормативность поведения – высокая нормативность поведения 7. Фактор H: робость – смелость 8. Фактор I: жесткость – чувствительность 9. Фактор L: доверчивость – подозрительность 10. Фактор M: практичность – мечтательность 11. Фактор N: прямолинейность -дипломатичность 12. Фактор O: спокойствие – тревожность 13. Фактор Q₁: консерватизм – радикализм 14. Фактор Q₂: конформизм – нонконформизм 15. Фактор Q₃: низкий самоконтроль – высокий самоконтроль 16. Фактор Q₄: расслабленность – напряженность 17. Фактор MD: адекватная самооценка – неадекватная самооценка <p>ВТОРИЧНЫЕ ФАКТОРЫ</p> <ol style="list-style-type: none"> F₁. Тревога F₂. Экстраверсия – интроверсия F₃. Чувствительность F₄. Конформность

1	2	3
	<p>САТ (в адаптации сотрудниками кафедры социальной психологии МГУ имени М.В. Ломоносова Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, М.В. Загика и М.В. Кроз)</p>	<p><u>Базовые шкалы</u> 1. Шкала Компетентности во времени (Tc) 2. Шкала поддержки (I)</p> <p><u>Дополнительные шкалы</u> 1. Шкала Ценностных ориентации (SAV) 2. Шкала Гибкости поведения (Ex) Шкалы Ценностной ориентации и Гибкости поведения, дополняя друг друга, образуют <u>блок ценностей</u>. Первая шкала характеризует сами ценности, вторая – особенности их реализации в поведении. 3. Шкала Сензитивности к себе (Fr) 4. Шкала Спонтанности (S) Шкалы 3 и 4 составляют <u>блок чувств</u>. Первая определяет то, насколько человек осознает собственные чувства, вторая – в какой степени они проявляются в поведении. 5. Шкала Самоуважения (Sr) 6. Шкала Самопринятия (Sa) Шкалы 5 и 6 составляют <u>блок самовосприятия</u>. 7. Шкала Представлений о природе человека (Nc) 8. Шкала Синергии (Sy) Шкалы 7 и 8 очень близки по содержанию, их лучше анализировать совместно. Они составляют <u>блок концепции человека</u>. 9. Шкала Принятия агрессии (A) 10. Шкала Контактности (C). Шкалы Принятия агрессии и Контактности составляют <u>блок межличностной чувствительности</u>. 11. Шкала Познавательных потребностей (Cog) 12. Шкала Креативности (Cr)</p>
	<p>ОСО (А.А. Бодалев, С.Р. Пантлеев)</p>	<p><u>Основные шкалы:</u> Шкала S. Измеряет интегральное чувство за или против собственного Я испытуемого. Шкала I. Самоуважение. Шкала II. Аутосимпатия. Шкала III. Ожидание положительного отношения от других. Шкала IV. Самоинтерес.</p> <p><u>Дополнительные шкалы</u> (измерение выраженности установки на те или иные внутренние действия в адрес Я испытуемого): Шкала 1. Самоуверенность. Шкала 2. Отношение других. Шкала 3. Самопринятие. Шкала 4. Саморуководство, самопоследовательность. Шкала 5. Самообвинение. Шкала 6. Самоинтерес. Шкала 7. Самопонимание.</p>

1	2	3
	<p>МИС (С.Р. Пантिलеев)</p>	<p>1) открытость, 2) самоуверенность, 3) саморуководство, 4) зеркальное Я, 5) самооценność, 6) самопринятие, 7) самопривязанность, 8) конфликтность, 9) самообвинение</p>
	<p>Многоуровневый личностный опросник Адаптивность (МЛО-АМ) А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина</p>	<p>1) адаптивные способности, 2) нервно-психическая устойчивость, 3) коммуникативные особенности, 4) моральная нормативность</p>
	<p>Опросник стиля саморегуляции поведения Моросанова Многоуровневый личностный опросник Адаптивность (МЛО-АМ) А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина</p>	<p>1) Общий уровень саморегуляции 2) Планирование 3) Моделирование 4) Программирование 5) Оценивание результатов 6) Гибкость 7) Самостоятельность</p>
	<p>Самооценка форм агрессивного поведения (модифицированный вариант Басса-Дарки)</p>	<p>1. Физическая агрессия – использование физической силы против другого лица. 2. Косвенная – агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная. 3. Раздражение – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость). 4. Негативизм – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов. 5. Обида – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия. 6. Подозрительность – в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред. 7. Вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы). 8. Чувство вины – выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести.</p>

Краткая структура тренинга

День	Цель дня	Задачи дня
1	2	3
1	Ориентация на бытийные ценности участников тренинга, повышение уровня осознания.	1. Знакомство участников. 2. Выбор принципов тренинга. 3. Фокусировка внимания на повышение осознания. 4. Повышение осознания социально-ролевого Я. 5. Ориентация на бытийные ценности.
2	Снижение психоэмоционального напряжения, повышение уровня осознания.	1. Снятие мышечных блоков. 2. Снятие психоэмоционального напряжения. 3. Повышение осознания телесного Я.
3	Снижение психоэмоционального напряжения, повышение уровня осознания и ориентация на бытийные ценности.	1. Снятие психоэмоционального напряжения. 2. Повышение осознания психологического Я. 3. Фокусировка на позитивном самоотношении. 4. Ориентация на бытийные ценности.
4	Снижение психоэмоционального напряжения, повышение уровня осознания и ориентация на бытийные ценности.	1. Снятие психоэмоционального напряжения. 2. Повышение осознания. 3. Ориентация на бытийные ценности.
5	Снижение психоэмоционального напряжения, повышение уровня осознания и ориентация на бытийные ценности.	1. Снятие психоэмоционального напряжения. 2. Повышение осознания многогранности своего существа. 3. Расширение сознания. 4. Ориентация на бытийные ценности. 5. Подведение итогов.

Примеры тематических упражнений

Тема 2. Я что я знаю о себе!

Цель: содействовать осознанию и расширению когнитивного компонента Я.

Задачи:

1. Дать представление о когнитивном компоненте Я, обсудить значимость знаний о себе.

2. Способствовать расширению представлений о себе.
3. Стимулировать интерес к саморазвитию и самопознанию.

Оборудование: бланки с разными сторонами Я, бланки для методики «Окно Джо Гарри», зеркальца.

1. Вводная часть

Упражнение «Доброе слово».

Участникам предлагается встать в круг и взяться за руки. Подумать и найти несколько приятных, добрых слов и поприветствовать группу, стараясь при этом выразить свои чувства. Например: «Здравствуй, я очень рад вас всех сегодня видеть!» и т.п. Если кто-то из участников не готов к приветствию, он имеет право пропустить ход и высказаться после всех.

2. Основная часть

Мини-лекция «Кто Я?»

Я-физическое, Я-социальное и т.п.

Упражнение «Зеркальце».

Сидя в общем кругу, каждый участник по очереди описывает себя, разглядывая себя в маленькое зеркальце, как совершенно незнакомого человека, не делая никаких выводов и не давая оценок того, что он видит. После того как каждый пройдет эту процедуру, проводится рефлексия и обсуждение.

Рефлексия: участникам предлагается ответить на вопросы: «Легко ли даётся решение оставить попытки изменить что-то в себе, других людях (прежде всего их личностные качества)? И что для этого нужно?»

Методика «Окна Джо Гарри»

В соответствии с методикой, у каждого человека имеются четыре зоны: Открытая, Слепая, Спрятанная и Неизвестная.

В открытой зоне находятся качества, известные самому человеку и которые признают за ним окружающие.

В спрятанной зоне находятся качества, известные человеку, но неизвестные окружающим.

В слепой зоне находятся качества человека, которые известны окружающим, но неизвестные самому человеку.

В неизвестной зоне находятся качества, неизвестные ни самому человеку, ни окружающим.

В процессе своей жизни человек, как правило, стремится расширить открытую зону и сузить остальные. Это позволяет ему быть более гибким и свободным, поскольку разнообразные занятия требуют различных качеств для успешной реализации.

Путём опросов окружающих и самотестирования можно заполнить окно Джо Гарри, после чего можно осознанно заняться расширением открытой зоны следующими способами:

Уменьшить спрятанную зону, публично демонстрируя известные самому себе качества, и, таким путём, проявиться для окружающих с ранее неизвестной для них стороны.

Уменьшить слепую зону, задавая вопросы о себе окружающим людям и анализируя обратную связь.

Уменьшить неизвестную зону, составив список качеств, которые хотелось бы приобрести, наметив пути их приобретения и реализовав намеченное.

Уменьшить неизвестную зону (от противного), узнав у окружающих, какие качества, по их мнению, в наименьшей степени соответствуют вам (чего, по-вашему, мне не хватает?), и далее обрести эти качества.

3. Рефлексия

Какие эмоции испытываете сейчас? Какая информация была полезной? Что нового узнали о себе?