

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти

Кафедра практичної психології

ЗВ'ЯЗОК САМООЦІНКИ ТА АГРЕСИВНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Бакалаврська робота

Студент групи: ППб-1-21-4.0д

КАТЕРИНА ДРАГІНІЧ

Науковий керівник:

викладач кафедри практичної психології

НАТАЛІЯ ЧАЛКОВА

Київ-2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
 РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА АГРЕСИВНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	 5
1.1 Поняття самооцінки в підлітковому віці.....	5
1.2 Агресивність як психологічний феномен підліткового віку.....	14
1.3 Взаємозв'язок самооцінки та агресивності.....	23
Висновки до першого розділу.....	25
 РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА АГРЕСИВНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	 27
2.1 Програма та методичний інструментарій емпіричного дослідження.....	27
2.2 Аналіз результатів дослідження зв'язку рівня самооцінки та агресивних проявів у підлітків.....	33
2.3 Практичні рекомендації для підвищення самооцінки та зниження агресивності в підлітковому віці.....	46
Висновок до другого розділу	49
 ВИСНОВКИ.....	 51
 СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	 53

ВСТУП

Актуальність і доцільність дослідження. Підлітковий вік є дуже складним періодом, адже він відзначається інтенсивним особистісним розвитком на який впливають фізичні зміни так і соціальні. У цей час відбувається підліткове уявлення про власну особистість, яка виявляється у формуванні феномену самооцінки. Даний етап відіграє важливу роль у сприйнятті себе, адаптації до навколишнього середовища та побудові соціальних стосунків. Вона формується на основі оцінок оточуючих: друзів, батьків, вчителів. Водночас підлітковий період характеризується емоційною нестабільністю, через фізіологічні чинники та соціальні. Тому процес формування самооцінки підлітка може бути дуже складним та супроводжуватися нервовістю.

Феномен агресивності є дуже великим питанням у підлітковому віці. Адже на неї впливають численні фактори, включаючи рівень самооцінки. У підлітковий період більшість дітей відзначаються підвищеною дратівливістю, яка дуже сильно хвилює як батьків, педагогів так і науковців.

Питання формування самооцінки в підлітковому віці підіймало багато вітчизняних науковців в своїх теоріях: Блаженко. О. М, Гірчук. О. В, Козерук. Ю. В, Євсейчик, Я. О, Мостова. І, Кушніренко, Чайковська. О. М, Дуткевич. Т.В. Також у роботах зарубіжних науковців розглядалося це питання: К. Хорнні, А. Адлер, А. Бандура, А. Маслоу, К. Роджерс. Також питання агресивності як форми поведінкового прояву підлітків розглядалися в роботах зарубіжних науковців: Е. Фромм, М. Малер, К. Хорні, А. Адлер, В. Франкл.

Проте питання зв'язку самооцінки та агресивності в підлітковому віці залишається недостатньо вивченим і потребує більших досліджень. Адже ці дослідження можуть допомогти у розробках профілактичних програм спрямованих на психологічне благополуччя підлітків.

Мета дослідження: Визначити особливості зв'язку формування самооцінки та агресивності в підлітковому віці та чинники які впливають.

Об'єкт дослідження: Самооцінка та агресивність як складові характеристики підлітка.

Предмет дослідження: Специфіка впливу рівня самооцінки на прояви агресивної поведінки у підлітків.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз формування самооцінки та агресивності в підлітковому віці.
2. Визначити вплив рівня самооцінки на формування агресивності.
3. Емпірично дослідити зв'язок самооцінки та агресивності в підлітковому віці.

Методи дослідження:

У процесі дослідження реалізовувався комплексний підхід, який передбачав поєднання наступних методик:

- Методика самооцінки Розенберга.
- Методика Г.М. Казанцевої "Визначення рівня своєї самооцінки".
- Методика діагностики показників та форм агресії А. Басса-А. Дарки (адаптація О. Осницького).
- Опитувальник Томаса-Кілманна: типи поведінки у конфлікті.

Емпірична база дослідження: у дослідженні взяли участь 30 підлітків від 12 до 16 років, які навчаються в загальноосвітніх школах міста Києва та селища Макарова.

Структура роботи: Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновку до кожного розділу, загального висновку та списку використаних літературних джерел. Загальний обсяг роботи складає 54 сторінок.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА АГРЕСИВНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1. Поняття самооцінки в підлітковому віці

Самооцінка, є невід'ємною складовою у житті кожної людини. Адже вона є частиною нашої особистості та визначає, як ми сприймаємо свої вміння, зовнішні якості та характер. Виступає у ролі важливого рушія у формуванні особистості. Самооцінка особистості впливає на взаємини з іншими людьми, взаємодію між ними, поведінкові моделі, активність у особистісній чи професійній сфері, а також на суб'єктивне ставлення до подій, інших людей і до самої себе. Вона формується на протязі усього життя, починаючи з раннього дитинства людини та може змінюватися від різних особистісних та соціальних чинників. Тому цей елемент самосвідомості не є сталим, а є постійним динамічним елементом.

Тому кожна людина може мати різні рівні прояву самооцінки, неадекватну: такі як занижена та завищена, а також адекватну (Рис. 1.1)



Рис. 1.1. Рівні прояву самооцінки

Наведу кілька прикладів, прояву рівнів самооцінки. Людина, яка має високий рівень самооцінки є самовпевненою у собі та в своїх діях, вона вважає, що її думка є завжди правильною і її мають дослухатися, тому така людина може не сприймати критику у свою сторону та дій, які дана особа виконує, може бути агресивною у таких випадках та мати зверхнє ставлення до оточуючих. Людина, яка має адекватний рівень самооцінки, має реалістичне уявлення про самого себе та свої дії. Вона має адекватну думку про інших та раціонально може оцінювати погляди та дії інших. Така

особистість знає чого хоче досягти та як їй краще цього отримати. Особа зазвичай чіткий план на позитивний результат. Не боїться проявляти себе. Людина, яка має низький рівень самооцінки, зазвичай не впевнена в собі та своїх вчинках. Їй важко ставити для себе цілі, тому що її збивають власні негативні думки та сумніви зробити, щось не так. Проте, вона може мати завищені вимоги до себе, тобто в плані зовнішності або, що все має бути виконано ідеально і ніяк інакше. Такій людині необхідно також постійне схвалення оточуючих, щоб вона була впевнена в тому, що робить.

Козерук Ю.В. та Євсейчик Я.О. зазначають, що початок формування самооцінки особистості, починається ще в утробі матері, тому що між дитиною та матір'ю виникає емоційний зв'язок. У 2-3 річному віці, діти вже здатні до порівнювання себе з іншими, в результаті чого у них поступово формується самооцінка, під час порівняння себе, дитина більше орієнтується на соціальні норми які є прийнятними у її родині та оточенні.(Ю. В. Козерук, Я. О. Євсейчик, 2015)

У підлітковому віці, самооцінка є ключовим елементом у формуванні ідентичності молодшої людини, адже цей віковий період визначається інтенсивним пошуком власного « Я », захопленнь, рівнем домагань та очікувань. Тобто цей життєвий період також є дуже гнучким та не стабільним. Розглянемо формування рівня самооцінки підлітків, на основі Піраміди потреб А. Маслоу (Рис.1.2).



Рис 1.2 Піраміда потреб А.Маслоу

Як зазначав А. Маслоу, людина має стати тим, ким вона здатна бути. (Гірчук, 2008) Жоден не може досягти вищого рівня розвитку, якщо перебуватиме у стані постійного напруження. Людям необхідно відчувати любов і прийняття від інших, бути у фізичному та духовному єднанні, спілкуватися.

Тільки після того, як ці базові потреби будуть задоволені, з'являється прагнення до поваги, самоповаги, а також досягнення високих ідеалів — краси, мудрості та свободи. При цьому важливу роль відіграє позитивна оцінка оточуючих: приємні слова в вашу адресу, схвалючий відгук вашим діям, підтримка. Все це дає відчуття благополуччя та впевненості в собі.

Лише тоді, коли людина забезпечена базовими життєвими потребами — їжею, вбранням і належністю до пристойного соціального кола, — вона стає здатною максимально розкрити свій природний потенціал і прагнути до самоактуалізації.

Тому усі ці етапи формування потреб взаємопов'язані поетапно з формуванням самооцінки в підлітків. Тому, що недостатній якісний сон та харчування призводять до погіршення працездатності, а від цього знижується рівень домагань до себе та виникати тривожність, яка у свою чергу погіршує рівень самооцінки. (Гуменюк, 2004)

Дуже необхідним у підлітковому віці стає почуття фізичної та емоційної безпеки. Молоді люди прагнуть стабільності в відносинах з родиною, з однокласниками та вчителями. Якщо ці потреби не задоволені, підлітки стають невпевненими, що призводить до погіршення самооцінки. Навпаки, стабільне та безпечне середовище сприяє формуванню впевненості у собі.

Соціальні зв'язки відіграють велику роль для підлітків. У цей віковий період важливо бути прийнятими у групах однолітків, мати друзів і відчувати підтримку сім'ї.

У підлітковому віці ключовим стає визнання досягнень та отримання схвалення як від однолітків, так і від дорослих. Коли попередні рівні задоволені, підлітки починають прагнути досягти своїх потенційних можливостей: розвивати таланти, реалізовувати мрії та цілі. Успіх у цих спробах позитивно впливає на їхню самооцінку, зміцнюючи впевненість у собі. (Рис 1.3)

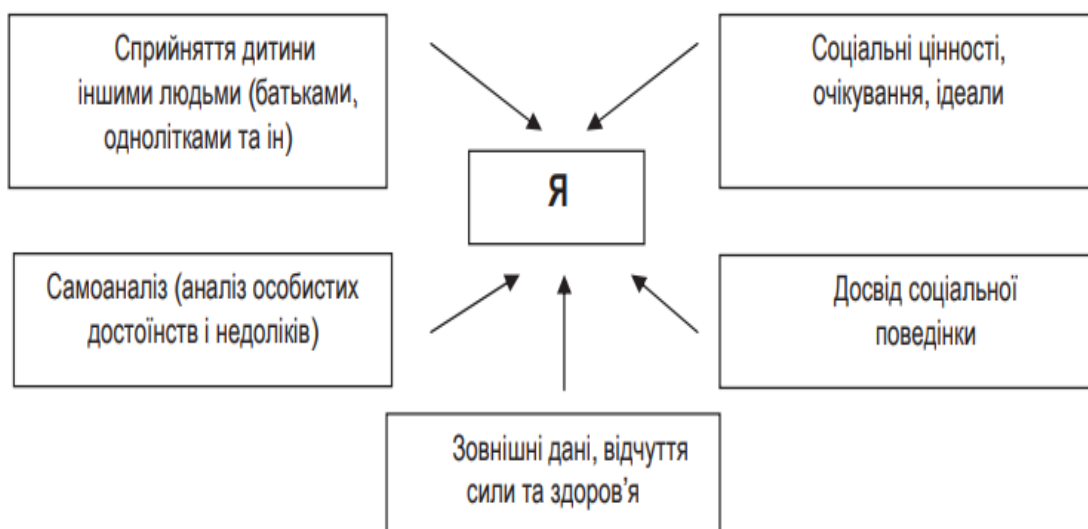


Рис 1.3 Фактори впливу на « Я-Концепцію» в підлітковому віці

Гарно висвітлює питання формування самооцінки підлітків « Я – Концепція» К. Роджерса. Оскільки дана концепція дуже добре демонструє як підлітки сприймають себе, свою цінність і роль у соціумі. Вона складається з трьох основних компонентів: реального "Я", ідеального "Я" та уявлення про те, як людину сприймають інші. Баланс між цими складовими значною мірою визначає самооцінку підлітка.(Рис1.4.)



Рис 1.4.Структурні компоненти Я-концепції

Дослідження Мостова І.В та Кушніренко К.О, яке проводилося на базі Срібнянської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів. За допомогою методики «Діагностика міжособистісних стосунків та уявлень людини про себе», розроблена Т. Лірі, Г. Лефоржем і Р. Сазеком (1954), методики «Шкала виміру самооцінки» Т. Дембо і С. Я. Рубінштейна в модифікації А. М. Парафіян, методика С. Рейтуса «Впевненість у собі». Згідно з результатами методики Т. Лірі, уявлення учнів про своє реальне Я розподілилися наступним чином: 15 осіб (29%) мають схильність до підкорення, 9 (17%) — до агресії, 11 (21%) демонструють домінуючу поведінку, 17 (33%) — дружелюбність. Уявлення про ідеальне Я виявили інші акценти: 3 учні (6%) прагнуть до підкорення, 23 (44%) — до домінування, 19 (37%) — до дружелюбності, 7 (13%) — до агресивності. У соціальному Я домінують такі характеристики: домінування — 14 учнів (27%), підкорення — 12 (23%), дружелюбність — 19 (37%), агресивність — 7 (13%).

Комплексне дослідження Я-концепції як центрального компоненту самосвідомості підлітків дозволило виявити такі основні тенденції, що у підлітковому віці особливо інтенсивно розвивається когнітивний компонент Я-концепції, що сприяє формуванню цілісного Я-образу. Це є важливою умовою для становлення адекватної самооцінки й формування рефлексивного ставлення до себе та соціального середовища.

Концептуальне Я у молодших підлітків ще нестабільне, структурно спрощене. Успіхи в навчанні можуть стимулювати мотивацію, тоді як невдачі сприймаються емоційно болісно.

У цьому віці активізується розвиток позитивного ставлення до себе. В середньому, самооцінка учнів є адекватною, однак спостерігається тенденція до її завищення. Характерна нестійка самоповага та високий рівень домагань, що часто супроводжується внутрішнім напруженням.

Потребує гармонізації ціннісно-естетична сфера особистості. У поведінці підлітків трапляються суперечності між усвідомлюваними цінностями та реальними діями, що зумовлює стрибкоподібний або навіть кризовий характер розвитку самосвідомості.

Підлітки виявляють здатність до самопізнання, освоєння соціальних ролей і переживання позитивних емоцій, однак можуть також проявляти агресивність, імпульсивність та емоційну нестабільність.(І. Мостова, К. Кушніренко,2022)

У своїх наукових роботах Л. І. Божович зазначає, що криза семи років є періодом формування соціального «Я» дитини. Зміна самосвідомості призводить до переоцінки цінностей: те, що раніше здавалося важливим, відходить на інший план. Навчальна діяльність поступово стає пріоритетом у дитини, в неї з'являється бажання пізнавати нове, а гра втрачає роль основного виду діяльності та переходить у розряд другорядних занять, виконуючи здебільшого розважальну або допоміжну функцію у розвитку.

Успіхи, вирішення конфліктів, розуміння значення оцінювання результатів роботи та надання уваги досягненням сприяють формуванню позитивної самооцінки у молодших школярів. Водночас байдужість, неухважність або необґрунтовані вимоги з боку батьків можуть знизити мотивацію і прагнення дитини до самовдосконалення. Тому у цей віковий період, важлива підтримка батьків та вчителів. (Гірчук, 2008)

Як зазначає О.М. Блаженко, підлітковий період характеризується виходом особистості на нову, більш якісну соціальну позицію, що сприяє формуванню та активному розвитку свідомості й кращого розуміння себе та своїх очікувань. У цей час поступово зменшується вплив оцінок дорослих, натомість зростає опора на власні внутрішні еталони (Блаженко, 2013).

У молодій людини відбувається інтенсивне формування самооцінки, оскільки вона перебуває під впливом різних факторів, таких як стосунки з оточенням, взаємини з батьками та родичами, успіхи у навчанні, розвиток здібностей і пройдені невдачі. Ці аспекти відіграють важливу роль у формуванні підліткового уявлення про власне «Я». Невдачі та критика з боку оточуючих можуть негативно позначатися, сприяючи виникненню низької самооцінки. У такому разі підліток може втратити віру у власні сили, уникати соціальних контактів, мати проблеми з навчанням і навіть закритися в собі.

Тому, що емоційний стан дитини напряму залежить від подій які відбуваються, як в країні, родині так і у навчальному закладі і вони є головними у формуванні

уявлення дитини про себе. Діти приділяють велику увагу своїм досягненням у різних видах діяльності, а також характеру спілкування з оточуючими. Особливу значущість для них мають оцінки, які вони отримують від оточуючих та близьких. При цьому позитивна оцінка сприймається як важлива лише тоді, коли вона визнається не лише окремими особами, а й загалом у колективі. Для дітей важливо відчувати підтримку й схвалення, яке має бути очевидним і загальноприйнятим, оскільки це впливає на їхню самооцінку та почуття значущості. Тобто для молодшої людини важливо, щоб її дії схвалювали як батьки так і вчителі, однолітки. Тобто значущі особи, для цього вікового періоду, тоді у дитини буде формуватися мотивація для навчання і бажання старатися, якщо ж з боку когось буде критика, це може мати негативні наслідки та знизити бажання навчатися.

Як зазначає О.М. Блаженко, статеві відмінності у формуванні самооцінки стають особливо помітними в підлітковому віці. Дослідження науковців демонструють, що загальна самооцінка у дівчаток зазвичай нижча, ніж у хлопчиків, і ця різниця значною мірою обумовлена сприйняттям власної зовнішності. (Блаженко, 2013)

Дівчата значно більше уваги приділяють оцінці привабливості свого тіла, і їхня Я-концепція (уявлення про себе) тісніше пов'язана саме з цим аспектом, ніж з фізичною або функціональною ефективністю тіла. Для юнаків, навпаки, основним критерієм формування самооцінки є ефективність тіла, що включає силу, витривалість та здатність досягати фізичних результатів.

Ця різниця значною мірою обумовлена соціально-рольовими функціями, які традиційно приписуються чоловікам і жінкам. Наприклад, у багатьох культурах чоловікам приписується функція досягнення результатів та демонстрації сили, тоді як для жінок ключовою вважається привабливість і гармонійність зовнішності.

Крім того, на розвиток таких гендерних відмінностей впливають механізми медійного підкріплення, які підтримуються стереотипами. Засоби масової інформації відіграють у цьому значну роль, часто ідеалізуючи певні стандарти зовнішності для жінок і демонструючи фізичну силу або успішність як еталон для чоловіків.

Сучасні діти та підлітки значно більше залучені у соціальні мережі, ніж будь-коли раніше. Вони мають широкий доступ до різноманітного матеріалу, включаючи відео та фотографії, що мають великий вплив для їхнього психологічного розвитку. Зокрема, це стосується дівчат-підлітків, які часто порівнюють себе з медійними особистостями або відомими блогерами, чії образи у соцмережах є відредагованими та ідеалізованими. Вони не можуть тверезо сприймати, що це образ і людина в житті дуже сильно відрізняється.

Таке порівняння нерідко викликає незадоволеність власною зовнішністю, оскільки підлітки сприймають ці "ідеальні" образи як реальність. Це призводить до викривленого сприйняття себе, формування нереалістичних стандартів краси і зниження самооцінки, та наївному бажанню змінити себе. Постійна гонитва за відповідністю таким стандартам може спричиняти емоційні проблеми, зокрема тривожність, депресію чи навіть розлади харчової поведінки. Тому що дівчата, починають інтенсивно худнути за допомогою різних дієт або фізичному навантаженню. Бо не розуміють, що у цей віковий період, їх тіло тільки формується і це може мати дуже негативні наслідки для їхнього здоров'я.

Велику роль у цьому відіграє те, що в підлітковому віці сприйняття зовнішності є важливим елементом самооцінки. Соціальні мережі не лише посилюють фокус на зовнішності, а й створюють середовище, у якому підлітки шукають схвалення у вигляді лайків і коментарів. Це формує залежність від зовнішньої оцінки, яка стає визначальним чинником їхнього уявлення про власну цінність.

Таким чином, статеві відмінності в самооцінці значною мірою формуються під впливом соціальних установок і медійних образів, що підкріплюють традиційні гендерні стереотипи.

Також взаємозв'язок акцентуації характеру з самооцінкою в підлітковому віці є важливим, тому що акцентуація характеру, яка проявляється у вигляді яскраво виражених рис характеру, має великий вплив на формування самооцінки підлітка. У цей період відбувається активний розвиток самосвідомості, і самооцінка стає одним із ключових чинників у становленні особистості.

Підлітки з різними типами акцентуації мають характерні відмінності у сприйнятті себе та оточення (Рис1.5).

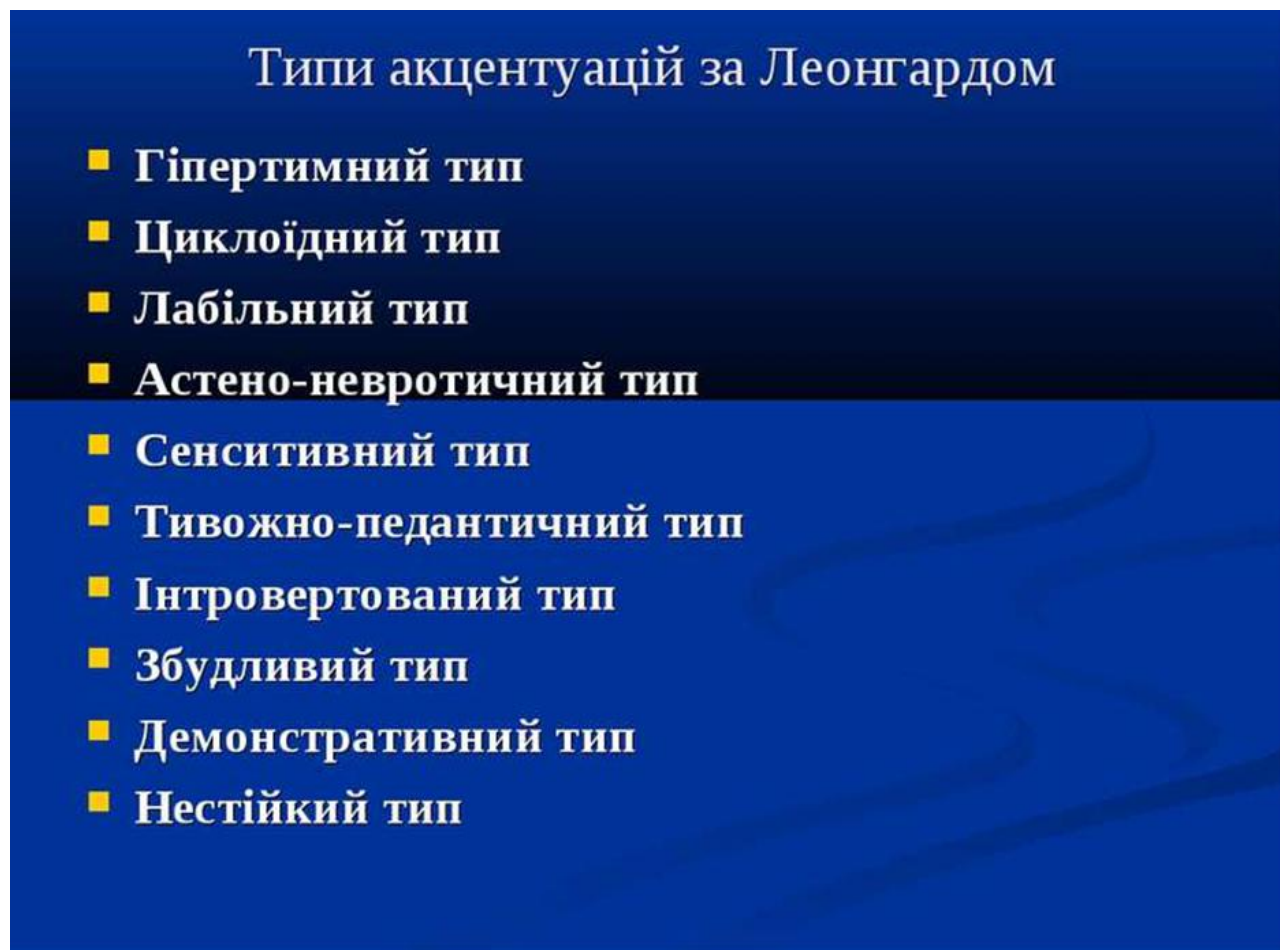


Рис 1.5. Типи акцентуацій за Леонгардом

Гіпертимний тип часто переоцінює свої можливості через надмірну впевненість у собі, що може призводити до конфліктів або помилок у спілкуванні.

Тривожний тип, навпаки, схильний до заниженої самооцінки, що викликає невпевненість у своїх силах і уникання соціальних контактів.

Демонстративний тип залежить від зовнішньої оцінки, тому самооцінка в нього часто нестабільна та змінюється залежно від уваги і схвалення оточуючих.

Самооцінка, у свою чергу, впливає на сприйняття акцентуальних рис характеру. Наприклад, висока самооцінка може допомогти підліткові приймати свої особливості як позитивну рису, тоді як низька самооцінка часто підкреслює негативні аспекти акцентуації.

1.2. Агресивність як психологічний феномен підліткового віку

Феномен агресії, розглядався в наукових працях багатьох науковців. В працях В. Шевченко, «агресію можна визначити як індивідуальну або колективну поведінку, спрямовану на завдання фізичної чи психологічної шкоди або навіть знищення іншої людини чи групи. Це будь-яка форма дій, що мають на меті образу або завдання шкоди живій істоті, яка не бажає подібного ставлення» (Єзеревка, 2023). Тому ми розглянемо, що таке агресія, та як вона проявляється. У науці психології агресія (від лат. *aggressio* – напад) визначається як поведінка, спрямована на завдання фізичної або психологічної шкоди, аж до знищення об'єкта агресії. Дослідження свідчать, що агресія зазвичай супроводжується такими емоціями, ворожість, ненависть, роздратованість та гнів. Вона може бути як усвідомленою, так і не усвідомленою.

З точки зору кримінології, агресія визначається як протиправна та навмисна дія, метою якої є завдати психологічної або фізичної шкоди іншій особі або істоті. Агресія може бути спрямована, як на живі так і неживі істоти, якщо людина не має змоги прямо проявити її. То вона може свідомо або ж несвідомо проявляти їх до різних культурних об'єктів або ж природні цінності. Такі як псування майна або знущання з рослин (Зошій, 2019).

Представники біхевіористичного підходу (Джон Б. Вотсон, Едвард Л. Торндайк, Едвард К. Толмен) розглядають агресію як поведінку, що формується у процесі первинної соціалізації за певних умов. Згідно з теорією соціального научіння, агресивність особистості є результатом соціалізаційних впливів і виступає способом регулювання емоційних реакцій та імпульсивної поведінки (Єзеревка, 2023).

Згідно з підходом Еріха Фромма, агресивна поведінка людини може проявлятися у різновидах, такі як ігрова агресія — це найменш небезпечна і відносно нормальна форма агресивної поведінки. Вона виявляється під час демонстрації сили, витривалості чи спритності, не маючи при цьому на меті завдати шкоди чи керуватися ненавистю. Така агресія властива спортивним змаганням, бойовим іграм або єдиноборствам. Важливо зазначити, що мова йде про ідеалізовану модель, де агресія суворо обмежена правилами і не спрямована на деструкцію. Реактивна агресія

виникає у відповідь на загрозу життю, свободі, гідності чи власності. Вона є формою захисту, що базується на страху втратити щось цінне, і слугує збереженню, а не знищенню. Така поведінка може бути викликана або прямою небезпекою, або фрустрацією — тобто незадоволенням важливих потреб, що провокує агресію як спробу відновити порушений баланс. Агресія, зумовлена заздрістю та ревнощами. Обидва ці емоційні стани є різновидами фрустрації. Вони можуть виникати як через прагнення до володіння тим, що має інша людина, так і в результаті міжособистісного конфлікту — наприклад, у ситуації «любовного трикутника». В обох випадках відкинутий індивід часто переживає почуття ворожості й ненависті, особливо якщо усвідомлює, що бажане отримує хтось інший. Помстива агресія відрізняється від реактивної тим, що вона проявляється вже після заподіяної шкоди. Її головним мотивом є бажання відновити порушену самоповагу. Найчастіше до помсти вдаються особи, які почуваються безпорадними й не мають інших способів захистити себе. Натомість люди з продуктивною життєвою позицією рідко мають потребу в помсті, оскільки здатні конструктивно подолати біль, образу чи приниження. Деструктивна агресія, що виникає внаслідок втрати довіри. Найчастіше вона формується ще в дитинстві, коли діти переживають емоційні травми через байдужість або жорстокість з боку батьків. У ранньому віці дитина інстинктивно довіряє дорослим, чекаючи на захист, турботу й підтримку. Якщо ця довіра порушується — через обман, ігнорування або несправедливе ставлення — у дитини формується глибоке розчарування, яке згодом може перетворитися на деструктивну поведінку. (Х. Б.Ваврик, 2020)

У теорії соціального навічіння агресія трактується як поведінка, що формується в ході соціалізації. Іншими словами, агресивні дії можуть виникати за таких обставин, як наявність чинників, які провокують агресію, невдалий булий досвід, пов'язаний із проявами агресії у сторону жертви, умови, тобто емоційний фон у родині, які сприяють закріпленню такого типу поведінки (Єзеревка, 2023)

Розглянемо види агресивних реакцій (Рис 1.6) Фізична агресія це застосування фізичної сили у бік іншої людини, в свою чергу непряма агресія є спрямована у бік інших людей або створінь. Роздратованість це прагнення до прояву негативних

почуттів при найменшому збудженні (запальність, грубість). Негативізм це протидія, що проявляється у поведінці, варіюючи від пасивного спротиву до активної боротьби проти прийнятих норм і правил. Образа це почуття заздрості та ненависті до оточуючих, викликане їхніми реальними або уявними діями. Вербальна агресія це вираження негативних емоцій через крик, галас або словесні відповіді, наприклад, погрози.



Рис 1.6. Види агресивних реакцій

Розглянемо форми агресії: неструктивна агресія це стійка, неворожа форма самозахисної поведінки, яка часто спрямована на досягнення поставленої мети. Ворожа деструктивність це агресивна, злісна поведінка, яка завдає шкоди та болю оточуючим. Ненависть, гнів і бажання помсти можуть виступати як форма самозахисту, але водночас викликають серйозні особистісні труднощі та страждання інших людей.

Не можна залишати поза увагою і ситуативні фактори, які теж певною мірою впливають на виникнення агресії.

Причини агресії у підлітків можуть бути різноманітними і часто пов'язані з фізіологічними та соціальними факторами. З одного боку, це гормональні зміни, які викликають підвищену тривожність, емоційну нестабільність і страх. Підлітки часто не можуть впоратися з власними емоціями, які їх переповнюють, що додатково ускладняється впливом змін у тілі.

Як зазначає М. Ф. Будіянський, що для розуміння підліткової агресії важливо враховувати не лише саму самооцінку, а й взаємозв'язок між внутрішньою оцінкою підлітка і тими оцінками, які він отримує від референтного оточення, до якого належать значущі люди — вчителі, однолітки, батьки. Самооцінка, яка не знаходить підтвердження у зовнішньому соціальному просторі, стає джерелом напруження і внутрішнього конфлікту. Якщо підліток систематично отримує оцінки з боку значущих осіб, які нижчі, ніж його власне уявлення про себе, така ситуація стає фруструючою і глибоко травматичною.

Цей вид фрустрації зачіпає не поверхневі аспекти особистості, а базові, життєво важливі потреби. Однією з таких фундаментальних потреб є потреба у визнанні, повазі з боку оточення та збереженні самоповаги. Якщо ця потреба систематично блокується, підліток відчуває емоційний дискомфорт, що поступово може накопичуватися і переходити в агресивні прояви. Відсутність позитивного підкріплення самооцінки підлітка призводить до напруження, яке вимагає розрядки.

У таких випадках агресія може стати захисною реакцією, способом впоратися з відчуттям недооцінки, несправедливості чи навіть відторгнення. Підліток може використовувати агресію як інструмент для того, щоб привернути увагу, відновити свій внутрішній баланс або відстояти власну значущість у соціумі. Водночас агресивна поведінка часто є своєрідним "криком" про допомогу, сигналом, що підліток відчуває себе вразливим і позбавленим підтримки.

Таким чином, коли зовнішні оцінки не відповідають внутрішнім очікуванням підлітка, а потреба у визнанні і повазі залишається незадоволеною, це створює умови для розвитку агресивних тенденцій. Цей процес підкреслює важливість створення

підтримуючого середовища, яке допомагає підліткам утверджувати свою самооцінку та розвивати здорову самоповагу без необхідності вдаватися до агресії. (Фартушна, 2023)

Т.В.Дуткевич зазначає, що підліткові конфлікти з батьками здебільшого зумовлені порушенням гармонії у сімейних стосунках, недоліками виховного процесу, віковими психологічними змінами в підлітковому розвитку, а також особистісними особливостями самих дорослих. Конфліктна поведінка у підлітків виникає тоді, коли ігноруються їхні індивідуальні риси, вікові потреби та психологічні трансформації, а форма і зміст спілкування з боку дорослих не адаптується до нових умов розвитку дитини. (Т.В.Дуткевич, 2005)

З іншого боку, важливу роль відіграють соціальні обставини, такі як непорозуміння з батьками, конфлікти у школі або проблеми з навчанням, складні відносини з однолітками, низька самооцінка, яка супроводжується прийняттям і зневагою до себе.

У підлітковому віці багато дітей відчують сильну потребу самовираженні, з'являється бажання спробувати щось нове, встановлювати зв'язки з іншими людьми. Однак, коли батьки або вчителі накладають обмеження, наприклад, забороняють спілкуватися з "непідходящими" друзями або контролюють кожен крок, це може викликати протест, накопичення негативних емоцій і, як наслідок, агресію.

Агресія може бути свідомою і несвідомою. Вона спрямовується не лише на батьків, вчителів чи однолітків, а й на інших живих істот, наприклад, домашніх тварин, або навіть на молодших братів і сестер, які "потрапляють під гарячу руку". Крім того, підлітки можуть проявляти агресію до неживих предметів: псувати речі, малювати графіті або навмисно завдавати шкоди навколишньому середовищу як спосіб звільнити накопичені емоції.

Під час статевого дозрівання у дівчат-підлітків підвищується рівень естрогену, який має дуже сильно великий вплив на емоційний стан.

Також підвищується рівень тестостерону у хлопців, який має великий вплив на підвищення емоційної нестабільності, тобто дитина стає більш агресивною, більш дратівливою, тобто ті речі, які раніше для неї ніякої негативних емоцій не викликали.

наразі можуть дуже сильно дратувати і це може впливати в агресивну поведінку до оточуючих.

Посилена активність лімбічної системи, яка відповідає за емоції, сприяє частим спалахам гніву та агресії.

Тобто в підлітковому віці, фактори, такі як гормональні та соціально-психологічні чинники, у сукупності можуть спричиняти агресивну поведінку.

Інтенсивний розвиток самосвідомості та самокритичності у підлітковому віці призводить до того, що дитина починає помічати суперечності не лише у навколишньому світі, але й у власному сприйнятті себе.

Поєднання несприятливих біологічних, психологічних, сімейних та інших соціально-психологічних факторів негативно впливає на спосіб життя підлітка та викривляє процес формування його особистості (Вовканич, 2012).

Наразі є однією з найбільших факторів розвитку агресивності серед підлітків стали інтернет джерела, тому що наразі дуже велика пропаганда різних насильницьких дій тобто це як булінг у школі, знущання над тваринами та оточуючими. Це усе демонструється в вигляді якогось приколу, або гри і у дітей спотворюється розуміння соціально прийнятих норм. Тобто немає розуміння що правильно, а що неправильно і тому дивлячись різні відео на тему насилля, підліток може це все може переносити у власне життя тобто вона може почати знущатися з однокласників у школі, також може якось недобре відноситися до людей старшого віку також переманювати з відео поведінку як потрібно спілкуватися з батьками. Тобто у відео може демонструватися зневажливо ставлення до батьків і дитина буде думати що це нормально. Тож прояви агресивної поведінки можуть спонукати підлітка чинити насильницькі дії того, щоби здобути повагу серед однолітків, друзів, однокласників . Для такої дитини дуже важливо щоб її поважали через страх, тоді вона відчуває себе впевнено і розуміє що є вагомою особою для оточуючих. А причиною може бути наслідок поганих взаємовідносини у родині. Дитина спостерігала за якимось насильницькими діями в сім'ї, або ж могла бути співучасником. І якщо аналізувати чому дитина може бути агресивною, то можемо прийти висновку, що більшість чинників йдуть з родини та оточення.

Дослідження Д. Є. Мамай, присвячене психологічним чинникам агресивної поведінки у студентському віці, виявило взаємозв'язок між агресивною поведінкою, самооцінкою та особистісною зрілістю студентів. Зокрема, встановлено, що студенти з високим рівнем агресії мають нижчий рівень особистісної зрілості; студенти, схильні до непрямой агресії, демонструють менш розвинені життєві установки; а ті, хто виявляє роздратування як форму агресії, характеризуються меншою самосвідомістю та зниженою особистісною зрілістю (Мамай, 2022: 724)

У своєму дослідженні К.І. Шкарлатюк вказує на наявність взаємозв'язку між рівнем здатності до прогнозування та проявами фізичної, непрямой й вербальної агресії у підлітків. Виявлено, що розподіл рівнів агресії нерівномірний залежно від ступеня сформованості здатності до прогнозування (Табл 1.1).

Табл 1.1.

Розподіл показників здатності до прогнозування й агресії в підлітків, %

Здатність до прогно- зування Рівень	Агресія								
	фізична			вербальна			непряма		
	низький	середній	високий	низький	середній	високий	низький	середній	високий
низький	3,3	8,9	22,2	4,4	7,8	22,2	1,1	8,9	24,5
середній	11,2	18,2	4,4	7,8	21,1	5,6	5,6	22,2	6,7
високий	24,4	4,4	2,2	20	6,7	4,4	20	6,7	4,4

Так, підлітки з високим рівнем здатності до прогнозування у більшості випадків демонструють низький рівень фізичної агресії — таку особливість виявлено у 78,6 % опитаних. Схожі тенденції спостерігаються і щодо вербальної агресії: 64,3 % таких підлітків мали низький рівень її проявів, а 64,29 % — низький рівень непрямой агресії.

Це свідчить про те, що висока здатність передбачати наслідки своїх дій корелює з нижчим рівнем агресивних реакцій.

Підлітки з середнім рівнем здатності до прогнозування переважно проявляють середній рівень агресивності: зокрема, 61,3 % — середній рівень вербальної агресії, а 64,52 % — середній рівень непрямой агресії. Щодо фізичної агресії, то 54,84 % мали середній рівень, а 32,26 % — низький рівень.

Найбільш виражені прояви агресії зафіксовані серед підлітків із низькою здатністю до прогнозування. Зокрема, високі показники фізичної агресії виявлено у 64,52 % випадків, а високий рівень вербальної агресії — у 70,97 %. Це дозволяє зробити висновок, що низька здатність до прогнозування пов'язана з вищою схильністю до агресивної поведінки.

Таким чином, дослідження підтверджує: чим вищий рівень здатності до прогнозування у підлітків, тим нижча ймовірність прояву фізичної, непрямой та вербальної агресії. Це підкреслює важливість розвитку у підлітків навичок передбачення наслідків власних дій як одного з механізмів саморегуляції агресії. (Козакова, 2021)

На основі результатів дослідження, проведеного Оленою Валентинівною Файдюк та Мариною Аркадіївною Снітко, зазначають, що 38 % опитаних учнів ідентифікують себе як схильних до агресивної поведінки. При цьому 70 % підлітків зазначили, що часто відчують роздратування, гнів та злість, що свідчить про загальну емоційну напруженість у середовищі опитаних.

На запитання щодо факторів, які найбільше провокують агресивну реакцію, респонденти найчастіше вказували: звинувачення на свою адресу (58 %), насмішки (56 %), лайливі образи (54 %), а також нерозуміння з боку інших (28 %) та незгода з їхніми вподобаннями (16 %).

Більшість учнів (88 %) зізналися, що потрапляли в конфліктні ситуації, а 84 % опитаних визнають, що можуть виступати їх ініціаторами. При цьому 64 % підлітків легко вступають у суперечки, а 38 % не вміють конструктивно їх вирішувати. У

відповідях також фіксуються прямі прояви агресії: 14 % починають бійку, 16 % – використовують лайку, 18 % – вдаються до погроз.

На питання про реакцію на звинувачення або зауваження, 74 % респондентів заявили, що відстоюють свою точку зору до кінця, 38 % намагаються переконати у своїй невинності, а 6 % – відповідають насмішками. Стосовно спрямування агресії, 54 % учнів спрямовують її на предмети, 48 % – на людей, 12 % – не проявляють її взагалі, а 10 % – на тварин.

Серед основних причин агресивної поведінки підлітки назвали це конфлікти з однолітками (52 %), сімейні сварки (38 %), вплив медіа контенту з насильством (18 %) та запальний характер як індивідуальну особливість (62 %).

Майже половина опитаних підлітків (48,0 %) вважають, що фізична сила може стати засобом здобуття поваги серед оточення. 38,0 % респондентів зізналися у труднощах із самоконтролем, а 64,0 % вказали на невміння керувати власним гнівом і агресією. Водночас, переважна більшість учнів (72,0 %) висловили бажання навчитися контролювати агресивні імпульси та працювати над зниженням рівня конфліктності у власній поведінці (Файдюк, 2015).

1.3. Взаємозв'язок самооцінки та агресивності

Взаємозв'язок самооцінки та агресивності є тісний, адже ці аспекти мають великий вплив на поведінку людини. Вони дуже пов'язані між собою, адже людина, яка має завищену самооцінку, може бути більш агресивною до оточуючих, через те, що їх дії або думку критикують. Тобто у них виникає агресія, як відповідь на дію або слова оточуючих, якщо вони сприймають ці речі як загрозу чи образу.

Розгляне цей феномен, на основі дослідження Хоружого С. М. на тему психологічних аспектам булінгу. Автором було встановлено пряму статистично значущість, яка свідчить, про високий рівень самооцінки особистості супроводжується високим рівнем агресивності та, якщо низький рівень самооцінки то навпаки, людина буде сильна менше до агресії. Крім, того в дослідженні було описано зв'язок самооцінки із ворожістю, яка виникає через загрозу похитнути авторитетність підлітка іншою людиною, з боку когось з оточення, тому висока самооцінка супроводжується й високим рівнем агресивності, як способом захистити свою авторитетність (Хоружний, 2021).

Зошій І.В, у своїх дослідженнях, зазначає про взаємозв'язок між низькою самооцінкою і непрямую агресією, тобто цей вид агресії може не мати взагалі конкретну особу, на яку вона спрямована. Окрім того, підвищене почуття провини корелює з низькою самооцінкою і через це у людини може виникати аутоагресія. Тобто на основі цих даних, ми можемо стверджувати, що рівень самооцінки має великий вплив на агресивну поведінку у людини та на її прояви (Зошій, 2019).

В.В. Фартушна зазначає, що агресивна поведінка людини нерідко обумовлена дисгармонією між її власною самооцінкою та тим, як її сприймає соціальне оточення. Коли особистість стикається з невідповідністю між тим, як вона оцінює себе, і тим, як її оцінюють інші, це може стати причиною психологічного дискомфорту. Такий дисбаланс часто провокує захисну реакцію у вигляді спроб компенсувати занижену самооцінку через приниження інших або емоційні зриви, спрямовані на оточуючих (Фартушна, 2023).

Ці прояви пов'язані між собою через механізми самосвідомості, адже самооцінка відіграє важливу роль у регуляції агресивних тенденцій. Самооцінка виступає своєрідним "внутрішнім компасом", що допомагає людині утримувати баланс між її емоціями, поведінкою і реакціями на зовнішні подразники. У випадках, коли рівень самооцінки знижений, людина стає більш вразливою до деструктивних емоцій, що можуть проявлятися у вигляді агресії.

Таким чином, низька самооцінка є одним із ключових психологічних чинників, який підвищує ймовірність агресивної поведінки. Вона створює умови, за яких людина відчуває потребу захищати себе від уявних або реальних загроз, навіть якщо це проявляється у формі нападів на інших. Усвідомлення цього взаємозв'язку є важливим для розробки ефективних стратегій попередження та корекції агресивної поведінки, особливо в соціальних групах (Хоружний, 2021).

Висновки до першого розділу

Отже, підлітковий вік, є дуже динамічним періодом, адже у цей час молода людина в активному пізнанні власного « Я » та своїх бажань. Великий вплив відіграє у цей період становлення самооцінки особистості, адже саме в підлітковий вік відбувається формування основних уявлень про себе, свої можливості та місце у соціумі. У цей період підлітки активно шукають підтвердження власної значущості, порівнюють себе з іншими та реагують на оцінки, які вони отримують від значущих осіб — однолітків, батьків, учителів. Становлення самооцінки в підлітковому віці є критичним адже саме вона стає базовим регулятором поведінки, впливає на вибірковість у стосунках, мотивацію досягнень та формування особистісної зрілості та рівню домагань. Завищення або, навпаки, зниження самооцінки підлітка відбувається під впливом різних чинників: соціального визнання, підтримки з боку батьків, успіхи у навчальній діяльності, активне спілкування з однолітками. Якщо самооцінка формується на основі позитивного досвіду та здорових соціальних стосунків, підліток стає більш стійким до труднощів і здатним до конструктивного вирішення конфліктів. У разі, якщо самооцінка є нестабільною або заниженою, це може провокувати невпевненість у собі, підвищену емоційну вразливість або агресивні реакції на зовнішні подразники.

Таким чином, підлітковий вік є важливим етапом для формування цілісного образу "Я", який визначає подальший розвиток особистості, її здатність до самореалізації та гармонійної взаємодії із суспільством.

Занижена або завищена самооцінка, відіграють ключову роль у формуванні агресивності молодих людей. Адже під впливом емоційного фону у родині, друзів та мас-медіа, може спотворюватися адекватне розуміння соціальних норм. Якщо дитина росла у сім'ї де агресія є нормою, вона також буде проявляти її до оточуючих, адже не знає іншої моделі поведінки. Також великий вплив на формування агресивної поведінки у підлітковому віці відіграє гормональні зміни у тілі, у хлопців на фоні цього з'являється фізична агресія до оточуючих у той час як у дівчат вербальна. Також агресивна поведінка може бути викликаною, як відповідь на надмірні вимоги

від батьків та соціуму, відсутність емоційної підтримки та розуміння. У цьому віці особливо гостро проявляється бажання самоствердження, і якщо молода людина не може ніяк по іншому себе проявити, вона може використовувати агресивну форму поведінки, тобто за допомогою викликаного страху до себе, буде почуватися себе вищим за інших і що вона контролює усі та ситуацію, це може проявлятися, як з однолітками так і з людьми старшого віку.

Тому, на основі отриманої інформації, ми можемо побачити, що самооцінка та агресіє є взаємозалежними, тому що від рівня самооцінки, тобто завищеної або заниженої, буде по різному проявлятися агресія, тобто вона може бути активною, як у випадку, коли людина має завищену самооцінку, вона може прямо агресувати на причину своїх негативних емоцій у той час як людина з низькою самооцінкою, може переносити агресію на інших, або ж проявляти аутоагресію, і на фоні того, заподіяти собі шкоди.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА АГРЕСИВНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

2.1. Програма та методичний інструментарій емпіричного дослідження

З метою встановлення характерних проявів агресивної поведінки, показників самооцінки та їх взаємного впливу в підлітків ми здійснили емпіричне дослідження.

В дослідженні приймали участь учні шкіл селища Макарова та шкіл Києва, загальна кількість опитуваних склала 30 осіб. Опитування проходило у онлайн режимі за допомогою замовлення Гугл-форм з періоду 15 березня по 30 квітня 2025 року.

Метою дослідження є здійснити теоретичний аналіз формування самооцінки та агресивності в підлітковому віці, визначити вплив рівня самооцінки на формування агресивності, емпірично дослідити зв'язок самооцінки та агресивності в підлітковому віці.

Для проведення емпіричного дослідження взаємозв'язку агресивності та самооцінки в підлітковому віці, було використано комплекс методів це методика самооцінки Розенберга, методика Г.М. Казанцевої "Визначення рівня своєї самооцінки", методика діагностики показників та форм агресії А. Басса - А. Дарки (адаптація О. Осницького), опитувальник Томаса-Кілманна: типи поведінки у конфлікті

Шкала Самооцінки Розенберга (RSES) вважається одним із найпопулярніших та найефективніших методів оцінювання загального рівня самооцінки особистості. Розроблена соціологом Моррісом Розенбергом у 1965 році, ця методика спрямована на вимірювання індивідуального сприйняття власної цінності та значущості.

Призначенням даної шкали є вимірювання глобальної самооцінки: Визначення ступеня позитивного ставлення до себе та впевненості у власних можливостях. Виявлення заниженої самооцінки, ідентифікація осіб із потенційними психологічними труднощами, пов'язаними з негативним самосприйняттям.

Форматом оцінювання є чотирирівнева шкала Лайкерта, що дозволяє диференціювати ступінь згоди від "повністю згоден" до "повністю не згоден"

Цільова аудиторія: широкий віковий діапазон від підліткового до похилого віку

Опитувальник RSES містить 10 тверджень, які респонденти оцінюють за чотирибальною шкалою від "цілком згоден" до "категорично не згоден". Методика розроблена за принципом збалансованості та містить рівну кількість тверджень, що відображають діаметрально протилежні аспекти самосприйняття. П'ять тверджень сформульовані в позитивному ключі, вони виявляючи конструктивні аспекти самооцінки, тоді як інші п'ять представлені у негативному формулюванні, спрямованому на виявлення деструктивних компонентів самоствавлення.

Позитивно сформульовані твердження:

- "Я усвідомлюю свою цінність як особистості та вважаю себе гідним/гідною поваги"
- "Загалом, я відчуваю глибоке задоволення своєю особистістю та досягненнями"
- "Я переконаний/а у наявності в мене цілої низки позитивних якостей та характеристик"
- "Моя ефективність у виконанні різноманітних завдань не поступається іншим людям"
- "Я маю всі підстави відчувати гордість за свої особисті якості та досягнення"

Негативно сформульовані твердження:

- "Періодично я відчуваю повну відсутність власної цінності як особистості"
- "Я схильний/а сприймати себе як людину, якій бракує підстав для самоповаги"
- "У мене часто формується переконання, що я є невдахою в життєвих ситуаціях"
- "Мене супроводжує відчуття недостатності якостей, якими я міг/могла б пишатися"
- "Мене регулярно відвідує відчуття власної непотрібності та незначущості"

Загальний бал коливається від 0 до 30, причому вищі показники відображають кращу самооцінку.

Система оцінювання передбачає чотирибальну градацію для кожного твердження, 4 бали — цілковита згода з твердженням, 3 бали — часткова згода з твердженням, 2 бали — часткова незгода з твердженням, 1 бал — повна незгода з твердженням.

Для коректної інтерпретації результатів застосовується техніка реверсивного підрахунку балів для негативно сформульованих тверджень, де 4 бали трансформуються в 1, 3 бали — у 2, 2 бали — у 3, а 1 бал — у 4.

Після сумування балів за всіма десятима твердженнями результати класифікуються за такими діагностичними категоріями, (30–40 балів: високий рівень самооцінки, що характеризується стійким позитивним самоствавленням, 26–29 балів: середній (нормативний) рівень самооцінки з балансом позитивних і критичних самооцінних суджень, 25 балів і нижче: знижений рівень самооцінки, що вказує на переважання негативного самосприйняття).

Терапевтична практика: Методика активно застосовується у клінічній роботі, психотерапії та консультуванні для діагностики проблем із самооцінкою.

Наукові дослідження: RSES слугує важливим інструментом для вивчення взаємозв'язків самооцінки з психологічним благополуччям, соціальними взаєминами та поведінковими моделями. Шкала може використовуватись для особистісної рефлексії та самоаналізу.

RSES демонструє високі психометричні показники, такі як надійність, бо значна внутрішня консистентність та стабільність при повторних вимірюваннях. Валідність, бо суттєва кореляція з іншими методиками оцінки самоствавлення та самоповаги.

Шкала Самооцінки Розенберга є валідним і доступним інструментом для оцінювання загальної самооцінки.

Методика Г.М. Казанцевої "Визначення рівня своєї самооцінки".

Методика «Визначення рівня самооцінки», розроблена Г.М. Казанцевою, є діагностичним інструментом для оцінювання загального рівня самооцінки особистості, що особливо ефективно застосовується у роботі з підлітками та старшокласниками.

Основні характеристики методики, це розробник: Г.М. Казанцева, методика призначена для роботи з підлітками і старшокласників. Має структуру опитувальника із 20 тверджень, формат відповідей: «так» (+), «ні» (-), «не знаю» (?). Метою методики є вимірювання загального рівня самооцінки

Учасникам пропонується оцінити 20 тверджень, обираючи одну з трьох можливих відповідей. Важливо відповідати швидко, інтуїтивно, обираючи варіант, який найкраще відображає власну поведінку в описаній ситуації.

Приклади тверджень з опитувальника

1. Зазвичай я розраховую на успіх у своїх справах
2. Більшу частину часу я перебуваю в пригніченому стані
3. Більшість ровесників зі мною радяться
4. У мене немає невпевненості в собі
5. Я приблизно так само здібний і кмітливий, як більшість людей навколо мене

Результат визначається за формулою: кількість відповідей «так» на твердження з непарними номерами, мінус кількість відповідей «так» на твердження з парними номерами. Можливий діапазон балів: від -10 до +10

Інтерпретація показників - від -10 до -4: низька самооцінка, від -3 до +3: середній (адекватний) рівень самооцінки, від +4 до +10: висока (потенційно завищена) самооцінка.

Ця методика є корисним інструментом для психологів, педагогів та соціальних працівників. Результати слід розглядати комплексно, в контексті загальної психологічної оцінки особистості, а не як єдиний критерій для висновків.

Методика діагностики показників та форм агресії А. Басса - А. Дарки (адаптація О. Осницького)

Опитувальник показників і форм агресії, розроблений А. Бассом і А. Даркі та адаптований О.К. Осницьким, є комплексним інструментом психодіагностики, спрямованим на вимірювання різних проявів агресивності та ворожості в поведінці особистості. Ця методика набула значного поширення в психологічній практиці, особливо при роботі з молодіжною та підлітковою аудиторією.

Розробники: Арнольд Басс і Енн Даркі, адаптація: О.К. Осницький. Призначення методики на виявлення та оцінки різних форм агресивної та ворожої поведінки, обсяг - 75 тверджень, шкала відповідей: «так», «мабуть, так», «мабуть, ні», «ні».

Опитувальник вимірює вісім різних аспектів агресивності та ворожості це фізична агресія — застосування фізичної сили щодо інших осіб, вербальна агресія —

вираження негативних емоцій через форму або зміст словесних реакцій, непряма агресія — опосередковані прояви агресії через плітки, жарти тощо, негативізм — поведінка від пасивного спротиву до активної боротьби проти правил, роздратування — готовність до прояву запальності чи грубощів при незначному збудженні, образа — заздрість і ненависть до оточення за реальні чи уявні дії, підозрілість — недовіра та обережність щодо інших людей, почуття провини — самозвинувачення та відчуття докорів сумління.

Учасникам пропонується оцінити кожне з 75 тверджень, визначаючи міру відповідності власній поведінці. Рекомендується відповідати швидко, спираючись на перше враження.

При обробці результатів відповіді «так» і «мабуть, так» об'єднуються як позитивні, а «ні» та «мабуть, ні» — як негативні. На основі відповідей розраховуються два ключові показники це індекс агресивності: середнє значення показників фізичної агресії, непрямой агресії та роздратування та індекс ворожості: середнє значення показників підозрілості та образи

Ця діагностична методика є цінним ресурсом для психологічного дослідження підлітків і молоді, визначення індивідуальних особливостей агресивної поведінки, створення персоналізованих програм корекції агресивності, наукових розвідок у сфері психології особистості.

Опитувальник Томаса-Кілманна: типи поведінки у конфлікті

Інструмент оцінки режимів конфлікту (ТКІ), створений Кеннетом Томасом і Ральфом Кілманом у 1974 році, є спеціалізованим психодіагностичним інструментом для аналізу індивідуальних стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях. Цей метод широко застосовується у сферах організаційної психології, консультування, управління персоналом та освітньому середовищі як засіб розвитку компетенцій ефективного вирішення конфліктів.

Модель ґрунтується на двох фундаментальних вимірах поведінки під час конфлікту це наполегливість: міра прагнення задовольнити власні потреби та співпраця: міра уваги до потреб та інтересів протилежної сторони.

Взаємодія цих параметрів визначає п'ять основних поведінкових стратегій це суперництво: поєднання високої наполегливості з низьким рівнем співпраці – активне відстоювання власної позиції без урахування інтересів інших, співпраця: поєднання високої наполегливості з високим рівнем співпраці – спільний пошук взаємовигідного рішення, компроміс: середні показники обох вимірів – взаємні поступки для досягнення часткового задоволення інтересів, уникнення: низький рівень як наполегливості, так і співпраці – відсторонення від конфлікту без вирішення проблеми, пристосування: низька наполегливість у поєднанні з високою співпрацею – підпорядкування власних інтересів потребам іншої сторони.

Діагностика складається з 30 пар альтернативних тверджень. Респондент має обрати з кожної пари те твердження, яке найточніше відображає його типову реакцію в конфліктних ситуаціях. Кожне твердження відповідає одній із п'яти стратегій управління конфліктами.

Після завершення тестування підраховується кількість виборів для кожної стратегії. Домінуючим вважається стиль з найвищим показником. Результати допомагають визначити переважаючі патерни реагування на конфлікти та окреслити напрями для вдосконалення навичок їх вирішення.

Методику Томаса-Кілмана ефективно використовують для підвищення рівня усвідомлення власних поведінкових стратегій у конфліктах, формування більш гнучкого репертуару підходів до конфліктних ситуацій, оптимізації групової динаміки та міжособистісної взаємодії, професійного розвитку фахівців, чия діяльність пов'язана з урегулюванням конфліктів.

2.2. Аналіз результатів дослідження зв'язку рівня самооцінки та агресивних проявів у підлітків

Було проведено емпіричне дослідження з метою встановлення характерних проявів агресивної поведінки, показників самооцінки та їх взаємного впливу на один одного у підлітків.

В дослідженні приймали участь учні шкіл селища Макарова та шкіл Києва, загальна кількість опитуваних склала 30 осіб. Опитування проходило у онлайн режимі за допомогою інтернет ресурсу Гугл-форм з періоду 15 березня по 30 квітня 2025 року.

Аналізуючи отримані данні, ми зможемо дослідити, який рівень самооцінки переважає у підлітків наразі, які форми агресії наявні та більш виражені, також який тип стратегії притаманний підлітками та як самооцінка взаємодіє з агресивністю.

Розглянемо результати за методикою Розенберга (Рис 2.1) на даній діаграмі ми бачимо:



Рис 2.1. Рівень за шкалою Розенберга

Більшість респондентів має адекватний рівень самооцінки згідно зі шкалою Розенберга. Лише один респондент має високий рівень самооцінки, що видно з позначки в легенді графіка.

У таблиці представлено індивідуальні відповіді респондентів, які оцінювали твердження за шкалою від 1 до 4. У правій колонці (N) вказано загальну суму балів та підсумковий рівень самооцінки для кожного учасника: 21 бал - адекватна самооцінка, 24 бали - адекватна самооцінка, 27 балів - адекватна самооцінка, 22 бали - адекватна самооцінка (двічі зустрічається), 20 балів - адекватна самооцінка

Розглянемо результати в таблиці Таблиця 2.1.

Таблиця 2.1.

Результати за шкалою Розенберга

Показник	Адекватна самооцінка
Середнє значення	24,48
Медіана	25,00
Стандартна помилка	0,49
Стандартне відхилення	2,65

Отже, на основі отриманих результаті бачимо, що в опитаній групі переважає адекватний рівень самооцінки, що свідчить про здорове само сприйняття більшості респондентів. Можемо припустити гіпотези, чому саме такі результати за методикою Розенберга, переважання адекватної самооцінки у респондентів, може свідчити про сприятливе соціальне середовище, в якому перебувають підлітки наразі, через те що

в даний час наука психологія більше розвивається, та має великий вплив на самосвідомість людей, вони отримують збалансований зворотний зв'язок від оточення – достатньо підтримки для формування здорового самосприйняття, але водночас і конструктивну критику, що запобігає формуванню завищеної самооцінки.

Відносна однорідність результатів (більшість у діапазоні "адекватна самооцінка") може свідчити про гомогенність вибірки – учасники опитування належать до однієї соціальної групи, що сформують подібні патерни самосприйняття.

Розглянемо отримані результати за методикою Г.М. Казанцевої "Визначення рівня своєї самооцінки" Таблиця. 2.2.

Таблиця 2.2.

Визначення рівня своєї самооцінки

	Занижена самооцінка	Адекватна самооцінка	Завищена самооцінка
Середнє	-6.0	0.1	3.57
Стандартна помилка	1.15	0.48	1.48
Медіана	-6.0	1.0	5.0
Стандартне відхилення	2.0	2.13	3.91

У процесі опрацювання результатів були розраховані основні статистичні показники: середнє значення, медіана, стандартна помилка та стандартне відхилення для кожного з трьох рівнів самооцінки — заниженої, адекватної та завищеної. Це можна побачити на зображенні (Рис 2.2)

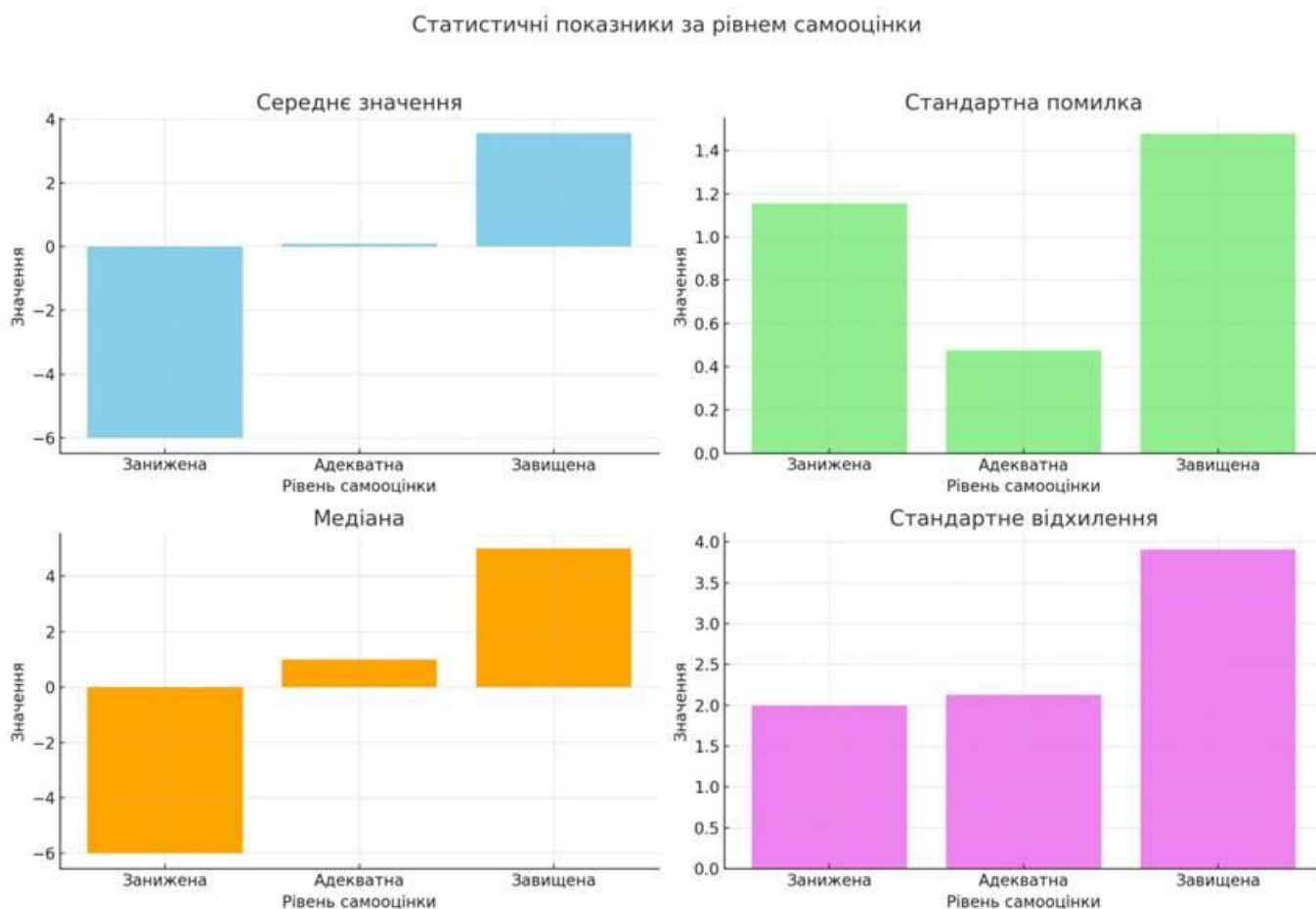


Рис 2.2. Результати "Визначення рівня своєї самооцінки" за методикою Г.М. Казанцевої.

Результати дослідження:

Респонденти із завищеною самооцінкою мають найвищі показники (середнє 3,57; медіана 5,00). Це означає, що вони можуть перебільшувати свої здібності або намагатися виглядати краще, ніж є насправді. Але великий розкид у даних ($SD = 3,91$) показує, що в цій групі є багато різних рівнів самооцінки.

Респонденти із заниженою самооцінкою мають найнижчі показники (середнє - 6,00; медіана -6,00). Це говорить про те, що вони погано думають про себе, не впевнені у своїх силах і часто себе критикують. Їхні показники більш одноманітні, але все одно є деякі відмінності ($SD = 2,00$). Респонденти з адекватною самооцінкою мають найстабільніші результати. Їхні показники (середнє 0,10; медіана 1,00) свідчать про здорове та реалістичне ставлення до своїх можливостей. Це зазвичай ознака психологічного здоров'я.

Розглянемо результати у відсотковому співвідношенні Рис 2.3

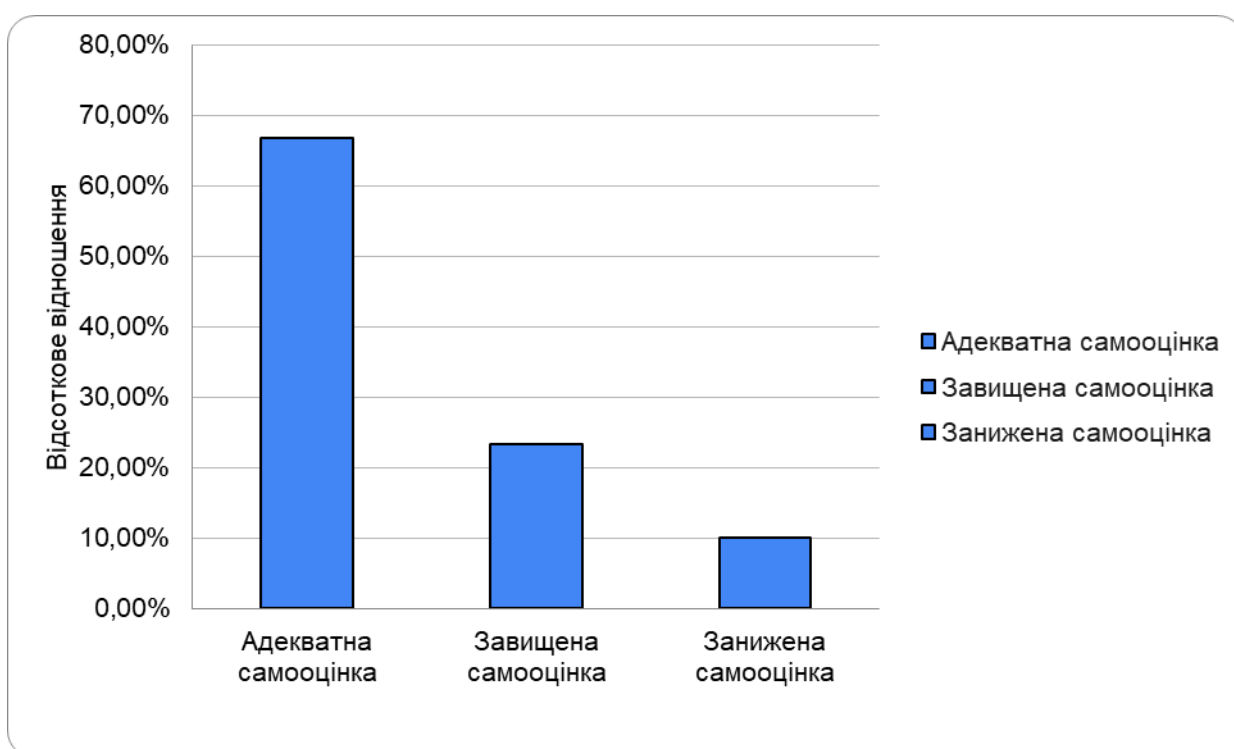


Рис 2.3. Відсоткове співвідношення "Визначення рівня своєї самооцінки" за методикою Г.М. Казанцевої.

Загалом, серед учасників дослідження є люди з різними типами самооцінки: адекватною, заниженою та завищеною. Це показує важливість психологічної підтримки для розвитку здорової та реалістичної самооцінки.

Розглянемо результати за Методикою діагностики показників та форм агресії А. Басса - А. Дарки (адаптація О. Осницького) (Таблиця 2.3).

Таблиця 2.3

Результати методики діагностики показників та форм агресії А.Басса-А.Дарки
(адаптація О. Осницького)

Шкала	Середнє	Стандартне відхилення	Мінімум	Максимум
Фізична агресія	38.13	10.71	22.00	55.00
Вербальна агресія	58.07	20.97	13.00	91.00
Непряма агресія	39.00	8.95	18.00	54.00
Негативізм	70.67	17.99	20.00	100.00
Роздратування	69.33	21.68	26.00	104.00
Підозріливість	65.27	18.25	22.00	99.00
Образливість	31.20	13.51	0.00	56.00
Почуття провини	87.63	20.52	44.00	121.00

У результаті дослідження агресивності за методикою Басса-Дарки, що охопило 30 учасників, можемо побачити специфічні особливості агресивної поведінки в досліджуваній групі.

Аналіз середніх показників демонструє переважання непрямих і внутрішньо спрямованих форм агресії. Це ми можемо побачити на Рис 2.4.

Найвищі показники мають почуття провини, негативізм, роздратування, і вербальна агресія. Найнижчі — образливість і фізична агресія.

Це свідчить про переважання внутрішньої емоційної напруги та словесної форми агресії, а не прямої фізичної.

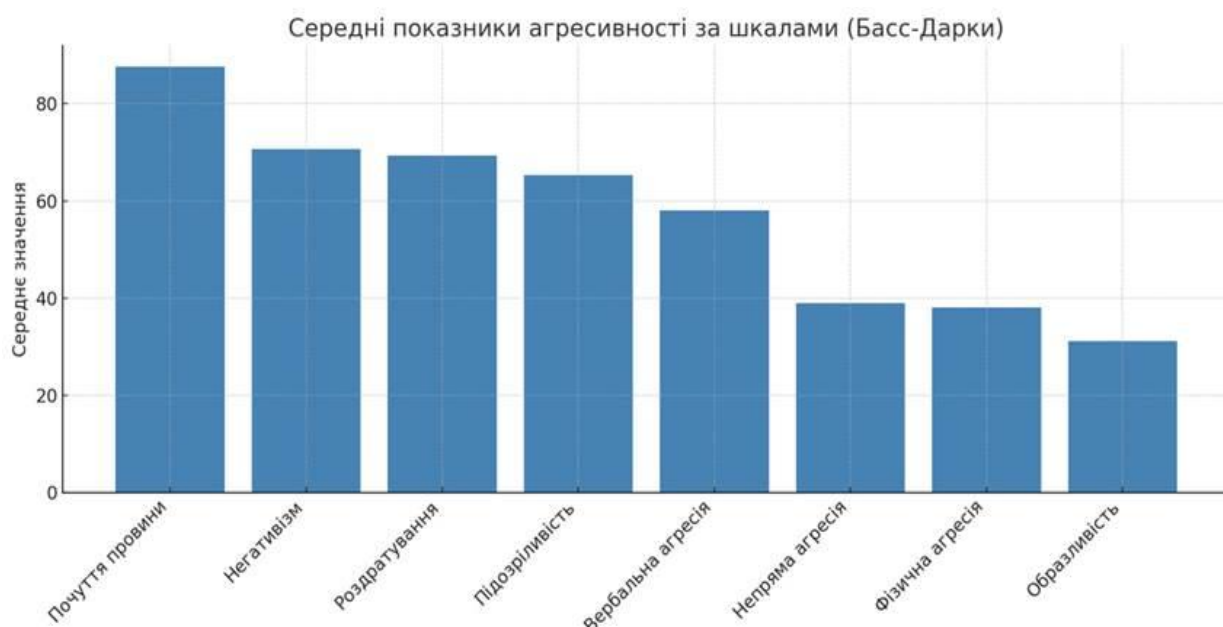


Рис 2.4. Середні показники агресивності за шкалами (Басс-Дарки)

Найвищі значення зафіксовано за шкалами: почуття провини ($M = 87.63$), негативізм ($M = 70.67$), роздратування ($M = 69.33$) та вербальна агресія ($M = 58.07$). Це свідчить про схильність досліджуваних до самозвинувачення, опозиційної поведінки, емоційної нестабільності та словесного вираження негативних емоцій.

Натомість показники фізичної агресії ($M = 38.13$) та образливості ($M = 31.20$) виявились порівняно низькими, що вказує на меншу ймовірність прямих агресивних дій.

Розраховані індекси виявили підвищений рівень агресивності ($IA = 45.07$) та високий рівень ворожості ($IV = 48.23$), що відображає наявність конфліктного потенціалу, внутрішньої напруженості та недовіри до оточення.

Отримані результати свідчать, що необхідно провести психокорекційні заходи, спрямованих на зниження рівня агресії, покращення емоційної саморегуляції та розвиток конструктивних комунікативних навичок.

Розглянемо результати за Опитувальник Томаса-Кілманна: типи поведінки у конфлікті. Поглянемо на Таблиця 2.4 та Рис 2.5

Таблиця 2.4

Опитувальник Томаса-Кілманна: типи поведінки у конфлікті.

Показник	Суперництво	Співпраця	Компроміс	Уникнення	Пристосування
Середнє	4.73	6.6	6.5	6.367	5.5
Стандартна помилка	0.471	0.257	0.372	0.276	0.330
Медіана	5.00	7.00	6.00	6.00	6.00
Стандартне відхилення	2.582	1.407	2.036	1.514	1.660

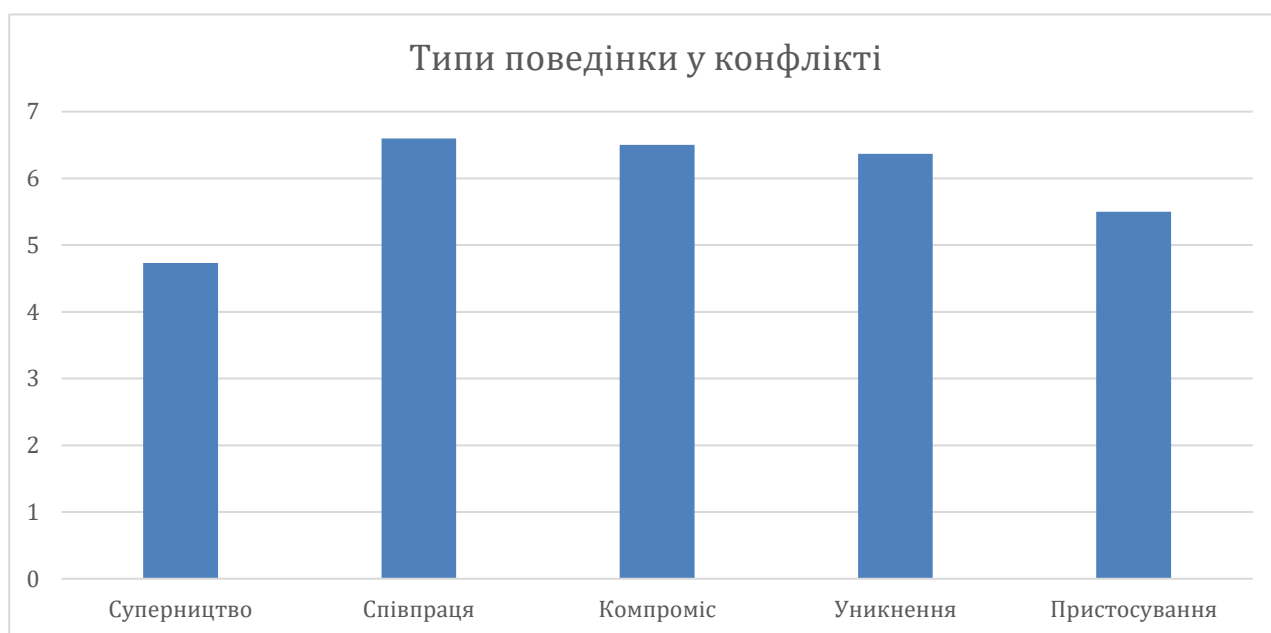


Рис 2.5. Типи поведінки у конфлікті

На основі даних, представлених у Таблиці 1.4 та Рис 2.5. можна зробити наступні висновки щодо стилів поведінки досліджуваних у конфліктних ситуаціях:

Можемо побачити, що домінуючими стилями поведінки є : Співпраця має найвищий середній показник ($M=6.6$), що свідчить про схильність досліджуваних до пошуку рішень, які задовольняють інтереси обох сторін конфлікту. Компроміс посідає друге місце ($M=6.5$), демонструючи готовність учасників дослідження до взаємних поступок. Уникнення також має досить високий показник ($M=6.367$), що вказує на тенденцію до відкладання вирішення конфліктів або ухилення від них.

Менш вираженими стилями поведінки у респондентів є Пристосування ($M=5.5$) застосовується рідше, проте також присутнє у поведінковому репертуарі групи.

Суперництво має найнижчий показник ($M=4.73$), що свідчить про меншу схильність досліджуваних до конфронтації та відстоювання власних інтересів за рахунок інших.

Найбільше стандартне відхилення спостерігається для стилю Суперництво ($SD=2.582$), що вказує на значні індивідуальні відмінності у використанні цього стилю серед учасників. Найменше стандартне відхилення має стиль Співпраця ($SD=1.407$).

Результати опитувальника Томаса-Кілманна свідчать про те, що в досліджуваній групі найбільш характерними стратегіями поведінки в конфлікті є Співпраця та Компроміс. Стратегії Уникнення та Пристосування також є присутніми, але використовуються менш інтенсивну, ніж перші дві. Стратегія Суперництво займає найменше положення. Значні значення стандартних відхилень вказують на значну індивідуальну різницю у виборі стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях серед досліджуваних.

Ці результати можуть бути корисними для розробки психокорекційних заходів, спрямованих на зниження рівня агресії, покращення емоційної саморегуляції та розвиток конструктивних комунікативних навичок

З метою виявлення взаємозв'язків між стилями поведінки в конфліктних ситуаціях (за методикою К. Томаса) та рівнями агресивності й ворожості (за опитувальником А. Баса і А. Дарке) було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта Пірсона.

Результати аналізу представлено в Таблиці 2.5. Таблиці 2.6. Таблиці 2.7. Було виявлено низку статистично помітних тенденцій до кореляційних зв'язків, які дозволяють зробити певні висновки щодо психологічних особливостей зв'язку самооцінки та агресивності в підлітковому віці.

Таблиця 2.5.

Результати кореляції (за методикою К. Томаса) та рівнями агресивності й ворожості (за опитувальником А. Баса і А. Дарке)

		Суперництво	Вербальнаагресія	Непрямаагресія	ІАіндексагресивності
Суперництво	Корреляция Пирсона	1	,252	,202	,208
	Знч.(1-сторон)		,090	,142	,136
	N	30	30	30	30
Вербальнаагресія	Корреляция Пирсона	,252	1	,222	,851**
	Знч.(1-сторон)	,090		,119	,000
	N	30	30	30	30
Непрямаагресія	Корреляция Пирсона	,202	,222	1	,595**
	Знч.(1-сторон)	,142	,119		,000
	N	30	30	30	30
ІАіндексагресивності	Корреляция Пирсона	,208	,851**	,595**	1
	Знч.(1-сторон)	,136	,000	,000	
	N	30	30	30	30

За результатами кореляційного аналізу Пірсона, ми можемо побачити, що найбільш виражену позитивну кореляцію продемонстрував стиль "Суперництво" із такими параметрами, як вербальна агресія ($r = 0.252$), непряма агресія ($r = 0.202$) та індекс агресивності ($r = 0.208$). Це свідчить про те, що підлітки, які мають тенденцією до авторитарного стилю поведінки в конфлікті, є схильними до вираження агресивних реакцій, зокрема вербального характеру

Результати кореляції (за методикою К. Томаса) та рівнями агресивності й ворожості (за опитувальником А. Баса і А. Дарке).

Таблиця 2.6.

		Уникнення	Фізичнаагресія	Вербальнаагресія	ІАІндексагресивності
Уникнення	Корреляция Пирсона	1	-,268	-,252	-,306
	Знч.(1-сторон)		,076	,089	,050
	N	30	30	30	30
Фізичнаагресія	Корреляция Пирсона	-,268	1	,252	,650**
	Знч.(1-сторон)	,076		,090	,000
	N	30	30	30	30
Вербальнаагресія	Корреляция Пирсона	-,252	,252	1	,851**
	Знч.(1-сторон)	,089	,090		,000
	N	30	30	30	30
ІАІндексагресивності	Корреляция Пирсона	-,306	,650**	,851**	1
	Знч.(1-сторон)	,050	,000	,000	
	N	30	30	30	30

Натомість стиль "Уникнення" демонструє негативні зв'язки з фізичною агресією ($r = -0.268$), вербальною агресією ($r = -0.252$) та індексом агресивності ($r = -0.306$). Це дає підстави припустити, що підлітки схильні уникати конфліктних ситуацій, у них це виступає як форма саморегуляції агресивних імпульсів.

Результати кореляції (за методикою К. Томаса) та рівнями агресивності й ворожості (за опитувальником А. Баса і А. Дарке)

Позитивна самооцінка пов'язана з нижчим загальним індексом агресивності (ІА) та ворожості (ІВ). Це узгоджується з психологічними теоріями, які підкреслюють роль адекватної самооцінки як ресурсу емоційної регуляції.

Таким чином, отримані результати підтверджують гіпотезу про те, що самооцінка є важливим психологічним чинником, що впливає на рівень агресивної поведінки у підлітковому віці. Підлітки з більш позитивною, стабільною самооцінкою менш схильні до проявів агресії, тоді як занижена самооцінка може сприяти формуванню ворожих або деструктивних поведінкових стратегій у соціальній взаємодії.

2.3. Практичні рекомендації для підвищення самооцінки та зниження агресивності в підлітковому віці

Підлітковий вік є критичним етапом формування особистості, під час якого особливо загострюються питання самооцінки та соціальної адаптації. У цей період інтенсивно відбувається побудова "Я-образу", закладаються основи ідентичності, підвищується емоційна збудливість, що може проявлятися у вигляді агресивної поведінки, особливо за наявності низької самооцінки, фрустрації чи соціальних конфліктів (Еріксон, 1968)

Згідно з концепцією соціального навчання (Бандура, 1977), агресивна поведінка часто є результатом моделювання небажаних зразків, зокрема в родинному чи шкільному середовищі. Натомість когнітивно-поведінковий підхід підкреслює значення навичок саморегуляції, рефлексії та усвідомлення своїх емоцій (Бек, 1995).

Формування позитивної самооцінки сприяє зниженню потреби у захисній агресивній реакції, оскільки людина з адекватною самооцінкою менш схильна до конфліктної поведінки й більш гнучко реагує на соціальні виклики (Роджерс, 1951).

Важливим аспектом у формуванні адекватної самооцінки в підлітковому віці є підтримання відкритої комунікації з оточуючими та емоційну підтримку з боку друзів, рідних, вчителів.

Батьками важливо активно слухати підлітка, визнавати його почуття та потреби без осуду і проявляти розуміння. Це допомагає формувати довіру і знижує рівень стресу, що сприяє зниженню агресивності. Важливо, щоб підліток відчував, що його люблять і цінують. Також необхідно підтримувати підлітка в його виборі та допомагати обирати захоплення і розвивати їх. Надання можливості самостверджуватися через відповідальність (наприклад, староста класу, організація заходів) допомагає знизити агресію і підвищити самооцінку.

Вчіть підлітка методам розслаблення, які допоможуть справлятися зі стресом і злістю (наприклад, дихальні вправи, фізична активність). Розпізнавати власні емоції (особливо гнів, роздратування), розуміти їхні причини та наслідки. Заохочувати

використовувати здорові способи вираження емоцій, такі як розмова з довіреною особою, ведення щоденника, заняття спортом або творчістю. Також спрямовуйте його енергію в позитивне русло - спорт, творчість, культурні заходи.

Враховуючи результати опитувальника Томаса-Кілманна, де стратегії співпраці та компромісу були відносно високими, важливо розвивати ці конструктивні підходи до розв'язання конфліктів. Навчання навичок ведення переговорів, пошуку взаємоприйнятних рішень допоможе знизити імпульсивну агресивну реакцію.

Для підвищення самооцінки важливо акцентувати увагу підлітка на особистісних досягненнях, сильних сторонах, сприяти прийняттю себе. Техніки позитивної психотерапії, арт-терапії та щоденникові практики допомагають створити внутрішній ресурс підтримки. Можна використовувати наступні вправи: «мої 10 досягнень», вправа «Дзеркало себе» (опис себе очима іншої людини), щоденник успіху

Підвищення емоційної компетентності через вправи на усвідомлення та називання емоцій, розвиток навичок стримування імпульсивних реакцій: вправа «Стоп! Подумай! Дій!», емоційні щоденники, методика «Коло емоцій»

Також можна використовувати груповий формат роботи, у груповому форматі підлітки вчаться порівнювати себе не з іншими, а з власним прогресом, розвивати асертивність, критичне мислення, соціальні навички. Рекомендовано використовувати - тренінги самопізнання, рольові ігри на тему «як відстояти себе без агресії».

Групові ігри та вправи допомагають знижувати внутрішню напругу, розвивати навички конструктивного розв'язання конфліктів. Можна використовувати наступні вправи: Вправа «Крісло злості», спільні завдання з правилами кооперації.

Але працювати потрібно не тільки з підлітками, а і з батьками в форматі психопросвіти та батьківських зустрічей. Інформування батьків про психологічні особливості підліткового віку сприяє зниженню непорозумінь та конфліктів. Варто проводити семінари на теми: «Як підтримати дитину в перехідному віці», «Виховання без агресії: як реагувати на складну поведінку».

Сімейне консультування дозволяє виявити приховані джерела агресії дитини (наприклад, гіперконтроль, емоційна холодність або надмірна критика з боку батьків), скоригувати стиль виховання.

Також потрібна психологічна робота і в освітньому середовищі. Ефективними є інтегровані програми, спрямовані на розвиток емпатії, самоконтролю, розуміння емоцій. Згідно з дослідженнями CASEL (2020), такі програми знижують прояви агресії та покращують міжособистісні стосунки.

Навчання педагогів основам психологічної безпеки. Освітнє середовище має бути простором прийняття та підтримки. Педагогічний колектив варто навчати розпізнавати ознаки зниження самооцінки чи агресивної поведінки, а також технік конструктивного спілкування, наприклад, ненасильницьке спілкування за Маршаллом Розенбергом.

Таким чином, потрібна комплексна робота з підлітками, їхнім оточенням та освітнім середовищем дозволяє ефективно формувати здорову самооцінку та запобігати агресивній поведінці. Практичні заходи повинні бути систематичними, адаптованими до вікових особливостей, заснованими на сучасних психологічних підходах.

Висновок до другого розділу

Самооцінка є важливою складовою особистості підлітка, вона відіграє велику роль у формуванні агресивності. На основі досліджень та результатів отриманих від опитуваних, відслідковується важливість рівня самооцінки у підлітковому віці.

Респонденти із заниженою самооцінкою мають найнижчі показники. Це говорить про те, що вони погано думають про себе, не впевнені у своїх силах і часто себе критикують. Їхні показники більш одноманітні, але все одно є деякі відмінності. Адже підлітки, які мають низький рівень самооцінки часто мають більшу схильність до тривожності, вони сприймають навколишній світ, як щось небезпечне та вороже, тому вони можуть мати захисну реакцію у вигляді агресії на якісь зауваження та критику з боку інших. Респонденти із завищеною самооцінкою мають найвищі показники. Це означає, що вони можуть перебільшувати свої здібності або намагатися виглядати краще, ніж є насправді. Підлітки, які мають завищений рівень самооцінки, схильні до демонстративного прояву агресії до інших, вона виступає як спосіб домінування та захисту свого авторитету. Респонденти з адекватною самооцінкою, виявили найстабільніші показники, що є індикатором психологічної рівноваги та зниженої агресивності. Вони демонструють здорове ставлення до себе та навколишніх, що позитивно впливає на їхні реакції в конфліктних ситуаціях. Підлітки, які мають адекватний рівень самооцінки, мають емоційну стабільність, яка сприяє кращому рівню комунікації з соціумом та самоконтролю, а це у свій час знижує ризик прояву агресії.

Також важливо відмітити, що стилі поведінки у конфлікті впливають на рівень агресивності підлітка. На основі кореляційного аналізу, можна побачити, що стиль поведінки "Суперництво" демонструє помірно виражені позитивні кореляційні зв'язки з такими формами агресії, як вербальна агресія, непрямая агресія та загальний індекс агресивності. Це свідчить про те, що тенденція до авторитарної, взаємодії в конфліктних ситуаціях є пов'язаною з більш високим рівнем агресивної поведінки, зокрема вербального характеру. Така поведінка може бути зумовлена завищеною або

нестабільною самооцінкою, коли підліток намагається утвердити власну позицію через тиск або домінування.

Натомість стиль "Уникнення" продемонстрував негативні кореляції з фізичною агресією, вербальною агресією та індексом агресивності. Це дозволяє припустити, що ухилення від конфліктів може виступати як захисна стратегія саморегуляції агресивних імпульсів, характерна для підлітків із більш стриманою або нестабільною самооцінкою, які уникають відкритої конфронтації через страх негативної оцінки або невпевненість у собі.

Інші стилі поведінки в конфлікті, такі як "Співпраця", "Компроміс" і "Пристосування", не виявили статистично значущих зв'язків із основними показниками агресії. Це може свідчити про те, що ці стилі є більш збалансованими і не мають яскраво вираженої емоційно-афективної складової, що робить їх менш пов'язаними з агресивною поведінкою. Найімовірніше, саме вони притаманні підліткам із адекватною самооцінкою, що схильні до конструктивного вирішення суперечок і краще контролюють свої емоції.

Таким чином, отримані дані підтверджують, що обраний стиль поведінки в конфлікті тісно пов'язаний із рівнем агресивності підлітків та опосередковано відображає їх внутрішній рівень самооцінки, впевненість у собі та стратегічні моделі реагування на стресові ситуації.

Отже, на основі отриманих результатів, можна відслідкувати, що рівень самооцінки має великий вплив на рівень агресивності в молодих людей, вона може як підсилювати рівень агресивності та і навпаки знижувати. Тому психологічна освіта для підлітків та їх батьків є необхідною складовою для формування здорової особистості.

ВИСНОВКИ

Зв'язок самооцінки та агресивності в підлітковому віці є значущим. Підлітковий вік є багатогранним та кожна його складова є невід'ємною частиною, адже це період активного пошуку себе та своїх домагань. Велику роль відіграє становлення особистості, а важливою його складовою є самооцінка. Вона впливає на формування поведінки, мотивацію та зрілість особистості. Завищена або занижена та адекватна самооцінка впливає на успіхи та бажання підлітка. Бо саме від неї залежать соціальні стосунки, рівень мотивації до навчальної діяльності. Крім того, важливим фактором, що впливає на рівень самооцінки підлітків і, відповідно, на прояви агресивної поведінки, є почуття фізичної та емоційної безпеки. У цьому віковому періоді молоді люди особливо потребують стабільних взаємин у родині, з однолітками та вчителями. За відсутності підтримки та прийняття підлітки можуть відчувати невпевненість, ізоляцію і внутрішню тривогу, що призводить до зниження самооцінки та потенційного зростання агресивних реакцій як способу самозахисту чи компенсації. Соціальні зв'язки відіграють визначальну роль у самосприйнятті підлітка — потреба бути прийнятим у групі, мати друзів та отримувати позитивний зворотний зв'язок від близького оточення безпосередньо впливає на формування впевненості в собі. Визнання досягнень і схвалення з боку однолітків і дорослих посилюють відчуття значущості та стимулюють самореалізацію. Успішне досягнення поставлених цілей, розвиток здібностей і реалізація потенціалу мають прямий вплив на підвищення самооцінки, що, у свою чергу, знижує рівень агресивності, сприяючи конструктивній поведінці в соціальних ситуаціях. Ці особливості поведінки підлітків логічно пояснюються віковими змінами. Як зазначає О.М. Блаженко, у підлітковому віці особистість переходить на новий рівень соціальної зрілості, що сприяє активному розвитку самосвідомості й кращому розумінню себе. У цей період зменшується вплив зовнішніх оцінок, особливо з боку дорослих, і натомість формується опора на власні внутрішні стандарти. Саме тому рівень самооцінки стає ключовим чинником, що визначає, як підліток реагуватиме на труднощі, критику та соціальні виклики, а це свою чергу взаємопов'язано з рівнем агресивності. За допомогою емпірично

дослідження та його результатів було встановлено, що високий рівень самооцінки часто супроводжується підвищеною авторитарністю та чутливістю до зауважень, у підлітків з таким рівнем самооцінки спостерігається прагнення бути лідером у соціумі та постійно зберігати позитивне уявлення про себе. У таких випадках агресія може проявлятися як захисна реакція або спосіб самоствердження. Особливо це помітно в показниках вербальної агресії, роздратування та негативізму.

Низький рівень самооцінки, навпаки, характеризується невпевненістю та відчуттям меншовартості та внутрішньою напругою, що часто спричиняє у підлітків приховані або пасивні форми агресії. У таких підлітків агресивні реакції можуть бути не зовнішніми, а спрямованими на себе — у формі самозвинувачення, ізоляції або протестної поведінки.

Адекватний рівень самооцінки супроводжується, найнижчий рівнем агресивності, на основі отриманих результатів, можна побачити, що підлітки з таким рівнем самооцінки мають реалістичне уявлення про себе, вміють критично оцінювати власні вчинки й адекватно реагувати на зовнішні виклики. Такий рівень сприяє розвитку самоконтролю, емоційної стабільності та конструктивних способів розв'язання конфліктів.

Таким чином, підлітковий вік — це критичний період, у якому закладається основа для подальшого емоційного та соціального розвитку, і формування здорової самооцінки є показником психологічного благополуччя, адже саме від її рівня залежить прояв агресивності у молодих людей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Блаженко, О. М. (2013). Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. Режим доступу:
http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/stud_almanah/v_1/4.pdf
2. Бандура А. (1977). Social Learning Theory. Prentice Hall.
3. Бек А. (1995). Когнітивна терапія і емоційні розлади. Київ: Видавництво «Промінь».
4. Ваврик, Х. Б. (2020, травень). Дефініція «агресії» у філософії Е. Фромма. In Захист прав і свобод людини та громадянина в умовах формування правової держави: Збірник тез IX Всеукраїнської науково-практичної конференції (с. 242–244). Львів: Видавництво Львівської політехніки.
5. Вовканич, М. (2012). Соціально-психологічні особливості прояву агресивної поведінки в підлітковому віці. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота, (24), 34-36.
6. Гірчук.О.В. (2018) Умови формування самооцінки в підлітковому віці с. 241-249.
7. Гуменюк О. Є. (2024), Психологія Я-концепції: Навчальний посібник. - Тернопіль: Економічна думка.
8. Дуткевич, Т. В. (2005). Конфліктологія з основами психології управління: Навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури.
9. Еріксон Е. (1968). Ідентичність: юність і криза. Нью-Йорк: Norton.
10. Єзерська, Н. В., & Рябоконь, В. В. (2023). Проблематика вивчення поняття «агресія», «агресивність» у підлітковому віці. НАУКОВО-ОСВІТНІЙ ІННОВАЦІЙНИЙ ЦЕНТР СУСПІЛЬНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ, 226-227.
11. Зошій І. В. (2019), Дослідження агресивності особистості: психологопедагогічний аналіз. Теорія і практика управління в умовах суспільних викликів і трансформацій : матер. доп. Всеукр.наук.-практ. конф., (06 червня 2019 р.). Львів : Львівський інститут ПрАТ «ВНЗ «МАУП», с. 18-21.

12. Козакова Г.А., Лісіна М.І. (2001). Емоційний розвиток дитини: Теорія і практика. Київ: Либідь.
13. Козерук, Ю. В., & Євсейчик, Я. О. (2015). Самооцінка як фактор становлення особистості студента. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки, (124), 163–165.
14. Маліна І.М. (2013). Психологічна профілактика агресивної поведінки підлітків. Львів: СПОЛОМ.
15. Мамай Д. Є. Психологічні чинники агресивної поведінки в студентському віці. The XXI International Scientific and Practical Conference «Actual priorities of modern science, education and practice», May 31-03 June, 2022. Paris, France. 2022. P. 723-728.
16. Мостова, І., & Кушніренко, К. (2022). Дослідження самооцінки особистості серед підлітків. Вісник Національного університету оборони України, 68(4), 107–112. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-68-4-107-112>
17. Роджерс К. (1951). Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications and Theory. Boston: Houghton Mifflin.
18. Розенберг М. (2015). Ненасильницьке спілкування. Мова життя. Харків: Клуб сімейного дозвілля.
19. СУТНІСТЬ ТА ПРИЧИНИ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ: (<https://web.znu.edu.ua/psychologicalservice/docs/kuratoram/psikhologichni-osoblivosti-agresivnoyi-povedinki.pdf>)
20. Файдюк, О. В. (2015). Сутність соціально-педагогічної профілактики агресивної поведінки підлітків у загальноосвітніх навчальних закладах. Наукові здобутки студентів факультету психології, соціальної роботи та спеціальної освіти.
21. Фартушна, В. В. (2023), Дослідження взаємозв'язку агресивної поведінки і самооцінки: теоретичний погляд/ В. В. Фартушна // Соціально-психологічні технології розвитку особистості: зб. наук працює за матеріалами VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих студентів, аспірантів та студентів «Соціально-психологічні технології розвитку особистості» (м. Херсон, 07.2023 р.) (Електронний ресурс) / ред. колегія: І. Р. Крупник, І. С.

- Попович, Н. І. Тавровецька, О. М. Танасійчук (відд. за виїзд) та вн. - Херсон: Херсон; Івано-Франківськ : ХДУ, с. 313-317.
22. Хоружий С. М. (2021), Психологічні чинники булінгу серед дітей підліткового віку. Вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологія». с.103-110.
23. Шкарлатюк К. І. Агресія та здатність до прогнозування в підлітковому віці / К. І. Шкарлатюк // Психологічні перспективи. - 2011. - Вип. 17. - С. 273-279. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ppst_2011_17_33.
24. CASEL (2020). Core SEL Competencies. <https://casel.org>