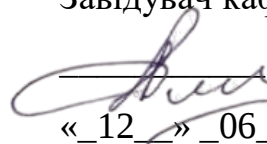


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут

Кафедра Психології

«Допущений до захисту»

Завідувач кафедри

 Карсканова С. В.
«_12_»_06_____ 2025 р.

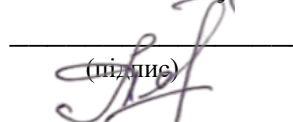
КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття рівня вищої освіти «бакалавр»

зі спеціальності 053 «Психологія»

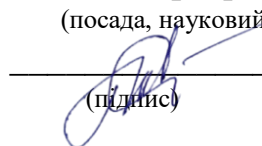
**на тему «ВПЛИВ САМООЦІНКИ НА ПРОЯВИ АГРЕСИВНОЇ
ПОВЕДІНКИ»**

Виконала: студент(ка) групи

 (підпис) Зафтонова Л.А.

Керівник роботи:

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології

(посада, науковий ступень вчене звання)
 Чугуєва І.Є.
(підпис)

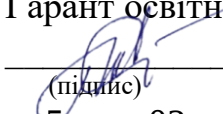
Миколаїв 2025 р.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова

Навчально науковий гуманітарний інститут

Кафедра психології
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Гарант освітньої програми

(підпис) Чугуєва І.Є.
«5» 02 2025 р.

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

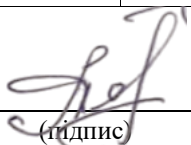
Студентки **Зафтонової Лілії Анатоліївни**

1. Тема роботи: **«Вплив самооцінки на прояви агресивної поведінки»**
Керівник роботи канд. психол. наук, доцент Чугуєва Інна Євгенівна
Затверджені наказом ректора №148-уч від «3» лютого 2025 року
2. Термін подання роботи: 3.06.2025.
3. Вихідні дані по роботі: спеціальна наукова і методична література та інші матеріали з психології, передовий практичний досвід.
4. Перелік питань, що належать до розробки (найменування розділів):
Уявлення студентів про майбутню професію як чинник психологічної готовності до професійної діяльності. Емпіричне дослідження уявлення студентів про майбутню професію.
5. Перелік презентаційних матеріалів: презентація доповіді по роботі у форматі Microsoft Power Point загальною кількістю 11 слайдів, з висвітленням таких питань як об'єкт предмет, мета і завдання роботи (2 слайди), використані методи емпіричного дослідження (1 слайд), теоретичні узагальнення з теми дослідження (2 слайди), результати емпіричного дослідження, їх демонстрація (рисунки, таблиці), аналіз та інтерпретація (5 слайдів), висновки (1 слайд).
6. Дата видачі завдання 5 лютого 2025 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

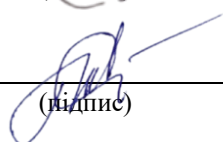
Номер	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1.	Формулювання теми роботи	01.01.2025	
2.	Опрацювання літератури з теми дослідження. Визначення мети, завдань, об'єкта, предмета дослідження.	10.01.2025	Список використаної літератури має включати не менше 30 позицій (передусім сучасні актуальні із яких не менше 25% - за останні п'ять років).
3.	Написання вступу. Визначення методів і бази дослідження.	15.01.2025	Вступ (обсяг 3 – 4 сторінки)
4.	Написання Розділу 1. Подання на перевірку	15.02.2025	Розділ 1. (14-16 сторінок)
5.	Підготовка та проведення емпіричного дослідження.	31.01.2025 - 28.03.2025	
6.	Статистична обробка отриманих результатів	01.04.2025- 07.04.2025	
7.	Написання Розділу 2. Подання на перевірку	10.04.2025	Розділ 2 (20-26 сторінок)
8.	Оформлення тексту роботи. Подання керівнику на перевірку.	15.04.2025	Загальний обсяг основного тексту роботи 40 – 50 сторінок.
9.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	01.06.2025	
10.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	09.06.2025	
11.	Подання роботи для перевірки на академічну доброчесність	10.06.2025	
12.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	15.06.2025	
13.	Захист роботи	16.06.2025- 20.06.2025	

Студент


(підпис)

Зафтонова Л.А.

Керівник роботи


(підпис)

Чугуєва І.Є.

АНОТАЦІЯ

У кваліфікаційній роботі представлено теоретичні основи та емпіричне дослідження впливу самооцінки на прояви агресивної поведінки. Проведено аналіз сучасних підходів до вивчення даної проблематики з використанням надійних психодіагностичних методик та методів математичної статистики для підтвердження достовірності отриманих результатів.

Ключові слова: самооцінка, ставлення до себе, впевненість в собі, агресивність.

Зафтонова, Л. А. Вплив самооцінки на прояви агресивної поведінки: кваліфікаційна робота бакалавра зі спеціальності 053 «Психологія». Миколаїв : НУК ім. адм. Макарова, 2025. 50 сторінок.

ANNOTATION

The qualification work presents theoretical foundations and empirical research on the influence of self-esteem on manifestations of aggressive behavior. An analysis of modern approaches to studying this issue is carried out using reliable psychodiagnostic methods and methods of mathematical statistics to confirm the reliability of the results obtained.

Keywords: self-esteem, attitude towards oneself, self-confidence, aggressiveness.

Zaftonova, J. A. The influence of self-esteem on aggressive behavior : bachelor's qualification work in specialty 053 "Psychology". Mykolaiv: Admiral Makarov National University of Shipbuilding. 2025. 50 pages.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ САМООЦІНКИ ТА АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ	9
1.1. Психологічна природа самооцінки: сутність, функції, механізми формування	9
1.2. Агресивність як особистісна характеристика: класифікації, форми, чинники виникнення	16
1.3. Взаємозв'язок самооцінки з агресивною поведінкою в контексті особистісного розвитку	21
Висновки до розділу 1	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ НА ПРОЯВИ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ	26
2.1. Організація дослідження та методичне забезпечення	26
2.2. Аналіз результатів взаємозв'язку самооцінки та агресивної поведінки	31
2.3. Психологічні рекомендації щодо корекції агресивної поведінки через розвиток адекватної самооцінки	38
Висновки до розділу 2	41
ВИСНОВКИ	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	45

ВСТУП

Актуальність дослідження

У сучасному суспільстві, що характеризується нестабільністю, високим рівнем соціального напруження та зростанням міжособистісних конфліктів, питання агресивної поведінки набуває особливої гостроти. Агресія все частіше проявляється у підлітковому й юнацькому середовищі, проникає в освітній простір, сімейні стосунки та онлайн-комунікацію. Часто вона постає не як реакція на загрозу, а як стійка форма поведінки, що має глибокі психологічні передумови. Вивчення чинників, які впливають на формування агресивності, є ключовим завданням сучасної психології, адже воно безпосередньо пов'язане з профілактикою насильства, девіантності та емоційної дезадаптації.

Одним із фундаментальних особистісних чинників, що впливає на стиль поведінки людини, зокрема на її схильність до агресії, є самооцінка. Те, як людина сприймає саму себе, як оцінює власну цінність, компетентність і здатність до впливу на навколишнє середовище, значною мірою визначає її емоційні реакції та способи розв'язання конфліктів. Надмірно завищена самооцінка може призводити до проявів самовпевненості, домінування та ворожості, тоді як занижена — до почуття безсилля, образливості, внутрішньої напруги, що теж часто трансформується в агресивну поведінку.

Актуальність теми зумовлена також необхідністю пошуку ефективних профілактичних і корекційних психологічних засобів, які дозволили б зменшити деструктивні прояви поведінки через роботу з самооцінкою. У період юнацького віку, коли особистість перебуває на етапі активного самовизначення, конструювання Я-образу та соціальної ідентичності, питання самооцінки стає особливо вразливим і водночас пластичним. Саме в цей час формуються уявлення про себе, стиль міжособистісної взаємодії, рівень прийняття соціальних норм та етичних стандартів.

Додаткову значущість проблема набуває в умовах соціальних викликів, з якими стикається молодь в Україні, зокрема внаслідок повномасштабної війни. Емоційне виснаження, втрата відчуття безпеки, розмитість майбутнього, обмежений доступ до повноцінної соціалізації — всі ці фактори впливають на самооцінку молоді, а отже, й на їхню здатність адекватно реагувати на фрустрацію та конфлікти. З огляду на це, важливим стає дослідження не лише рівня агресивності й самооцінки як окремих психологічних змінних, а й виявлення взаємозв'язків між ними, що дозволяє краще зрозуміти механізми поведінкової регуляції особистості.

Усе вищезазначене підтверджує актуальність теми дипломної роботи, яка спрямована на вивчення впливу самооцінки на прояви агресивної поведінки в юнацькому віці та на визначення можливостей психологічної підтримки молоді з метою формування конструктивного способу взаємодії з оточенням.

Об'єкт дослідження — самооцінка як психологічне утворення особистості.

Предмет дослідження — взаємозв'язок самооцінки з агресивною поведінкою в юнацькому віці.

Мета дослідження — проаналізувати вплив самооцінки на прояви агресивної поведінки в осіб юнацького віку.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові підходи до розуміння природи самооцінки, її структури та механізмів формування.
2. Визначити психологічні характеристики агресивної поведінки, її форми, прояви та причини.
3. Обґрунтувати можливий вплив самооцінки на агресивність на теоретичному рівні.
4. Провести емпіричне дослідження рівня самооцінки та агресивної поведінки в юнаків і виявити взаємозв'язок між ними.

5. Розробити психологічні рекомендації щодо профілактики агресивної поведінки шляхом розвитку адекватної самооцінки.

Для досягнення мети дослідження було застосовано **комплекс методів**. **Теоретичні методи:** аналіз, синтез, порівняння, узагальнення наукової літератури з тематики дослідження. **Емпіричні методи:** тест самооцінки особистості М. Розенберга (для визначення рівня загальної самооцінки); методика діагностики рівня агресивності Басса–Даркі (для вивчення форм і рівнів агресивних проявів); опитувальник САН «Самопочуття, активність, настрій» (допоміжний інструмент для оцінки емоційного стану). **Статистичні методи:** кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона).

Вибірка дослідження: 50 осіб віком від 17 до 22 років — студенти закладів вищої освіти м. Миколаєва. Вибірка була збалансованою за статтю (25 хлопців та 25 дівчат). Усі респонденти брали участь добровільно, були поінформовані про цілі дослідження та надали згоду на обробку результатів.

Наукова новизна дослідження полягає в поглибленні уявлень про взаємозв'язок між рівнем самооцінки та агресивною поведінкою в юнацькому віці. У роботі було уточнено роль самооцінки як внутрішнього регулятора емоційно-поведінкових реакцій, визначено її вплив на частоту та характер агресивних проявів. Отримано нові емпіричні дані щодо специфіки агресивності залежно від рівня самооцінки.

Практична значущість дослідження полягає в можливості застосування розроблених на основі емпіричних результатів рекомендацій, які можуть бути використані для профілактики агресивної поведінки серед молоді шляхом цілеспрямованого впливу на рівень та структуру самооцінки.

Структура роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (містить 36 найменувань). Обсяг основного змісту роботи складає 41 сторінку. Робота містить 4 таблиці Ата 2 рисунки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ САМООЦІНКИ ТА АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ

1.1. Психологічна природа самооцінки: сутність, функції, механізми формування

Самооцінка розглядається в сучасній психології як складне особистісне утворення, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти й виконує ключову роль у формуванні внутрішнього образу «Я» [7]. Це індивідуальне бачення себе — не лише у контексті особистих рис, але й через призму соціальних очікувань, досвіду та моральних орієнтирів [16]. Її формування обумовлене взаємодією зовнішніх впливів (родина, школа, суспільні стандарти) та внутрішніх процесів (рефлексія, самоаналіз, інтерпретація досвіду) [6].

Самооцінка визначає, як людина сприймає себе у світі: чи відчувається вона гідною любові, визнання, досягнень, чи, навпаки, сповненою сумнівів і внутрішньої напруги. Вона є не лише оціночним судженням, а й регулятором активності, способом психологічного захисту, основою для внутрішнього комфорту та цілісності особистості [20].

Залежно від теоретичної школи, самооцінка набуває різних акцентів у тлумаченні. Наприклад, гуманістична психологія (К. Роджерс, А. Маслоу) акцентує на зв'язку самооцінки з самоприйняттям і самоактуалізацією, вбачаючи в ній рушій пізнання власної природи. Когнітивна традиція трактує її як результат обробки інформації про себе, де визначальними є сприйняття успішності, компетентності та визнання [5]. Психоаналітики (З. Фройд, К. Юнг) наголошують на впливі внутрішніх конфліктів, образів батьківської фігури та механізмів витіснення. Біхевіористи розглядають самооцінку як результат навчання й підкріплення з боку значущих осіб [15].

Соціальна психологія — як конструкцію, що вибудовується через оцінки інших, відображення групових норм і стандартів [23].

Для більш чіткого розрізнення споріднених психологічних категорій варто порівняти ключові поняття, які часто плутають із самооцінкою, їх теоретичний аналіз представлено у табл. 1.1.

Табл. 1.1.

Порівняльна характеристика понять, пов'язаних із самооцінкою

Поняття	Змістове наповнення	Визначальні характеристики
Самооцінка	Оцінка власної цінності, якостей, успішності, значущості в особистому та соціальному вимірах	Комплекс когнітивних і емоційних суджень, динамічна, залежна від досвіду й контексту
Самоповага	Ставлення до себе як до гідної особистості, здатної захищати власні межі	Пов'язана з почуттям моральної гідності, відображає етичну складову «Я»
Самоцінність	Відчуття внутрішньої значущості незалежно від досягнень чи зовнішньої оцінки	Є базисом психологічної стійкості, пов'язана з відчуттям автентичності та безумовного прийняття
Самосвідомість	Усвідомлення себе як суб'єкта думок, емоцій, дій, цілей	Найширше поняття, включає всі процеси самопізнання, інтегрує в собі самооцінку та самоповагу

Розуміння цих відмінностей має ключове значення для виявлення джерел внутрішніх конфліктів та корекції поведінкових проявів, зокрема агресивності.

Сама ж самооцінка виконує низку функцій, які пояснюють її регулятивну природу:

- Мотиваційну: задає орієнтири поведінки, сприяє досягненню або уникненню певних ситуацій.
- Регулятивну: забезпечує узгодження між внутрішніми переконаннями та зовнішніми діями.
- Адаптивну: підтримує психоемоційну рівновагу в умовах стресу або невдач.
- Захисну: захищає особистість від фрустрацій і зовнішніх загроз.

Формування самооцінки є тривалим і динамічним процесом, який охоплює кілька рівнів. У дитинстві вона ґрунтується на оцінках дорослих, ігровій активності, моделюванні поведінки. У підлітковому віці — на соціальних порівняннях, емоційній чутливості до групової думки, пошуку своєї ідентичності. У юності — на розбудові образу майбутнього, рефлексії досягнень, прийнятті власних сильних і слабких сторін [11].

Показово, що у період юнацького віку самооцінка стає гнучкою і вразливою одночасно. Саме тому виявлення зв'язків між рівнем самооцінки та схильністю до агресивних реакцій у цей період дає змогу глибше зрозуміти механізми емоційної та поведінкової регуляції особистості [17].

Висока самооцінка не завжди означає психологічне здоров'я — іноді за нею стоїть нарцисичне захисне утворення, що компенсує внутрішню нестабільність. Натомість занижена — часто супроводжується підвищеною тривожністю, роздратуванням, фрустрацією, які й можуть реалізовуватись у вигляді вербальної або фізичної агресії [9].

Структура самооцінки як багатовимірного утворення включає три взаємопов'язані компоненти: когнітивний, емоційний та поведінковий. Когнітивна складова охоплює знання та уявлення людини про себе, її образ «Я», переконання щодо власних якостей, досягнень, недоліків і ролей у соціальному середовищі. Саме через когнітивну призму особистість оцінює, наскільки вона відповідає власним та зовнішнім очікуванням [16].

Емоційний компонент відображає чуттєве ставлення до себе: задоволення чи незадоволення собою, почуття гордості, провини, сорому, впевненості або безпорадності. Це емоційне тло, яке супроводжує будь-яке самосприйняття і впливає на внутрішню стабільність особистості [14]. Поведінкова складова проявляється в зовнішніх реакціях — у прийнятті рішень, стилі спілкування, рівні ініціативності, здатності до самозахисту чи навпаки — уникання. Її функціонування є похідним від когнітивно-емоційного балансу [27].

Узагальнено представити ці аспекти дозволяє таблиця 1.2.

Табл. 1.2.

Структурні компоненти самооцінки

Компонент	Зміст	Прояви в поведінці
Когнітивний	Уявлення про себе, оцінка здібностей, усвідомлення «Я»-образу	Самоаналіз, рефлексія, самоспостереження
Емоційний	Ставлення до себе, емоційна оцінка цінності власної особистості	Відчуття впевненості, задоволеності або незадоволеності
Поведінковий	Реалізація ставлення до себе у діях	Ініціативність, вибір стратегій поведінки, рівень активності

Крім структурної організації, важливим є також динамічний поділ самооцінки на глобальну (стійку), часткову і ситуативну. Глобальна самооцінка є стабільним уявленням особистості про свою цінність, незалежним від конкретних подій. Вона задає базовий рівень самоповаги, емоційного благополуччя й адаптивності [15]. Часткова самооцінка стосується окремих сфер, наприклад, зовнішності, навчальних досягнень, комунікативних здібностей. Вона більш мінлива і залежить від досвіду в певних контекстах. Ситуативна самооцінка коливається залежно від конкретної ситуації, є реактивною і тимчасовою [23].

Особливу роль у формуванні цілісної самооцінки відіграє взаємозв'язок із уявленнями про себе — self-concept, а також із процесами самоідентифікації. Самооцінка відображає суб'єктивну оцінку того, наскільки особа відповідає своїм уявленням про «ідеальне Я» або «соціально бажане Я». Ясність цих уявлень тісно пов'язана з ментальним здоров'ям: нечіткий self-concept може зумовлювати нестійку самооцінку, що виливається у нестабільність емоційної регуляції та агресивні поведінкові патерни [7].

Дослідження вказують на те, що самооцінка модерує ефект самоідентичності на соціальну адаптацію: чим вища самооцінка, тим легше

особа справляється з викликами, змінює соціальні ролі, долає невизначеність. Тому психологічне забезпечення розвитку самооцінки — ключовий елемент у профілактиці як дезадаптації, так і деструктивної агресії в юнацькому віці [22].

У результаті, самооцінка постає не як окремий конструкт, а як динамічна система, що об'єднує уявлення про себе, емоційне прийняття себе та здатність діяти у відповідності з власним образом «Я». Її розуміння необхідне не лише для самопізнання, а й для ефективної психологічної допомоги у випадках внутрішніх конфліктів, нестримної агресії, нестійкої поведінки та проблем адаптації [12].

Механізми формування самооцінки складаються з внутрішніх і зовнішніх джерел, які взаємодіють і впливають на розвиток цього особистісного утворення протягом життя, починаючи з дитинства і трансформуючись у юнацькому віці. Внутрішні чинники охоплюють рефлексію, самоаналіз та досвід, що накопичується в ході повсякденного життя. Рефлексія виконує функцію дзеркала, через яке особистість бачить свої дії у світлі цінностей, цілей і результатів. Самоаналіз — це аналітична складова цієї рефлексії, яка дозволяє осмислити причини вчинків, емоцій і результатів. Життєвий досвід, зокрема ситуації успіху чи невдач, постає як база для внутрішніх оцінок і формує стабільні або нестійкі самооцінні уявлення [5].

Зовнішні впливи — це, насамперед, оцінні судження значущих осіб (батьків, вчителів, однолітків), соціальне порівняння та культурні стандарти, які транслуються через освітнє середовище і медіа. Позитивна увага, підтримка й конструктивний зворотний зв'язок сприяють утворенню здорової самооцінки, тоді як постійна критика, ігнорування або нереалістичні очікування можуть викликати заниження власної значущості [1].

Окремий акцент варто зробити на динаміці самооцінки в дитинстві та юнацтві. На ранніх етапах розвитку самооцінка практично повністю залежить від оцінок дорослих. Згодом, у юнацькому віці, включаються

самоспостереження, роздуми над власною ідентичністю, формування особистісних цілей. Цей перехід від зовнішньої до внутрішньої регуляції самооцінки є важливим критичним моментом у становленні особистості [14].

Успішність і визнання — потужні джерела підкріплення адекватної самооцінки. Натомість фрустраційні переживання, якщо вони не осмислені, можуть провокувати нестійкість, втрату впевненості або агресивну захисну поведінку. Проте за наявності підтримки й розвинених механізмів толерантності до невдач, навіть негативний досвід стає ресурсом для розвитку особистості [20].

У результаті, самооцінка формується на перетині особистого осмислення себе та відображень, які повертає соціальне середовище. Її гнучкість або ж крихкість значною мірою залежить від балансу цих джерел і якості взаємодії між ними протягом усього онтогенезу [7].

Юність є періодом інтенсивного формування Я-концепції та пошуку власної ідентичності, що сприяє диференціації самооцінки. У цей час індивіди стають особливо чутливими до оцінок оточуючих, що підсилює соціальну чутливість і може призводити до коливань у рівні самооцінки. Нестабільність самооцінки у юності є звичайним явищем через постійні зміни у соціальних ролях, колективних очікуваннях і внутрішніх переживаннях. Вікові особливості включають збільшення реалістичності самооцінки, одночасно з її схильністю до коливань у контексті емоційних переживань і соціальних взаємодій. Цей період є критичним для формування стійкого почуття власної цінності, що важливо для подальшої особистісної зрілості [27].

Рівень і якість самооцінки визначають психоемоційний стан юнака чи дівчини, впливають на їх емоційну стабільність і поведінкові стратегії. Висока самооцінка сприяє розвитку позитивної мотивації, здатності до саморегуляції та ефективної соціальної адаптації, а низька або нестабільна — є фактором ризику появи тривожності, депресії та соціальної ізоляції [17]. Самооцінка є важливим компонентом міжособистісних стосунків, де її рівень

корелює з соціальним статусом, рівнем прийняття в групі та успішністю професійного самовизначення [15]. Збалансована самооцінка забезпечує адекватну поведінкову адаптацію в різних життєвих ситуаціях і сприяє формуванню суб'єктності особистості [6].

Сучасні наукові підходи до вивчення самооцінки розглядають її як багатокомпонентний психологічний конструкт із гетерогенними проявами. С. Мадсен та інші дослідники підкреслюють існування різних типів самооцінки, зокрема надійної (secure) і вразливої (fragile) самооцінки, що відрізняються стабільністю та впливом на поведінку [31]. Дослідники також розділяють явну (explicit) і неусвідомлену (implicit) самооцінку як двокомпонентну структуру, що взаємодіє, але має відмінні нейробіологічні механізми [32]. Дж. Марчія досліджує зв'язок самооцінки з ідентичністю, показуючи, що високий рівень самооцінки пов'язаний із сформованим статусом ідентичності [33]. Н. Брекетт пропонує теоретичне узагальнення, що самооцінка є результатом процесу само-підтвердження та підтримує соціальну стабільність [34]. К. Вітлі та інші наголошують на взаємозв'язках самооцінки із соціальними та індивідуальними факторами [35].

Сучасні дослідження підкреслюють тісний взаємозв'язок самооцінки з емоційним інтелектом, який включає здатність розпізнавати, розуміти та керувати власними емоціями і взаємодіями з іншими [28]. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє підтримці позитивної самооцінки і навпаки, низький — пов'язаний із фрустрацією і зниженням самооцінки. Здатність до саморегуляції емоцій і поведінки виступає як механізм підтримки стабільної самооцінки, що особливо важливо у мінливих умовах юнацького віку [29]. Резилієнтність, тобто психологічна стійкість і здатність відновлюватись після стресових ситуацій, відзначається як ключовий фактор, який підтримує адекватний рівень самооцінки і сприяє успішній адаптації в соціумі [30]. Разом ці компоненти формують складну систему забезпечення психічного здоров'я і соціального функціонування молоді.

Отже, сучасне розуміння самооцінки у юнацькому віці ґрунтується на інтеграції класичних психологічних концепцій із результатами новітніх досліджень, що враховують як соціальні, так і нейрофізіологічні аспекти, а також її взаємодію з ключовими особистісними ресурсами, такими як емоційний інтелект і резилієнтність, що забезпечує ефективний психоемоційний розвиток і соціальну адаптацію молодих людей.

1.2. Агресивність як особистісна характеристика: класифікації, форми, чинники виникнення

Агресивність — це стабільна особистісна характеристика, яка відображає схильність людини до агресивних дій у відповідь на зовнішні або внутрішні стимули. На відміну від агресії як окремого вчинку, агресивність визначає загальну тенденцію до ворожого або руйнівного реагування в міжособистісних ситуаціях. У психології це поняття розглядається як багатофакторне утворення, що формується на основі біологічних, соціальних, емоційних і когнітивних складників [3].

Теоретичні підходи до агресивності включають кілька напрямів. Психоаналітичний підхід, запропонований З. Фройдом, розглядає агресивність як природжений інстинкт смерті (Танатос), що вступає у конфлікт з інстинктом життя (Ерос). Агресія в цьому контексті є внутрішнім потягом, який або направляється на зовнішній об'єкт, або пригнічується й спричиняє аутоагресію [25]. Цей підхід наголошує на глибинних несвідомих мотивах агресивної поведінки.

Е. Фромм трансформував психоаналітичну концепцію, розрізняючи два типи агресії: біофільну — адаптивну, захисну, що виникає у відповідь на загрозу, та некрофільну — деструктивну, патологічну, яка виявляється в жорстокості, садизмі, знеціненні життя [2]. Така агресивність, на думку Фромма, є наслідком особистісної деформації та соціальної патології.

Поведінковий підхід (Б. Скіннер, Дж. Доллард, Н. Міллер) трактує агресивність як форму навченої поведінки, що закріплюється завдяки підкріпленню. Згідно з цією позицією, дитина, яка отримує бажане після агресивної дії (наприклад, увагу, ресурси, домінування), підвищує ймовірність повторення такої поведінки. Особливу роль у цьому процесі відіграє моделювання — спостереження за агресивною поведінкою дорослих або медіа-героїв [4].

Гуманістичний підхід (К. Роджерс, А. Маслоу) пояснює агресивність як наслідок фрустрації базових потреб — у любові, безпеці, самореалізації. За цією концепцією, агресія не є вродженою, а виникає через перешкоди на шляху до зростання особистості. А. Маслоу підкреслює, що агресія найчастіше зумовлена незадоволенням потреб другого і третього рівня — соціальних і потреб у повазі [13].

Когнітивний підхід (А. Бек, Д. Елліс, Л. Берковіц) акцентує увагу на когнітивних схемах, установках, атрибутивному стилі мислення. Людина з тенденцією до агресії схильна інтерпретувати нейтральні або двозначні дії інших як ворожі, що викликає відповідну реакцію. Саме переконання, очікування і когнітивні упередження є тригерами для агресивних проявів [8].

Класифікація агресивності у психології представлена низкою підходів, що дозволяють розкрити її складну й багатогранну природу. Одним із найвідоміших поділів є дихотомія, запропонована Л. Берковіцем, який розрізняє ворожу та інструментальну агресію. Ворожа агресія передбачає безпосередній емоційний імпульс — її основна мета полягає у завданні шкоди іншій особі, часто як емоційна відповідь на образу, несправедливість або загрозу. Натомість інструментальна агресія є цілеспрямованою та раціональною — вона використовується як засіб досягнення певної мети, наприклад, домінування, контролю або самозахисту, і не обов'язково супроводжується ворожими емоціями [8].

Більш деталізовану типологію агресивності запропонували А. Басс і

А. Дарке [2]. Вони виокремили п'ять основних форм, кожна з яких має свою специфіку прояву:

1. Фізична агресія — включає прямий фізичний вплив: удари, поштовхи, знищення речей або тілесні ушкодження. Цей тип є найбільш очевидним і соціально неприйнятним.

2. Вербальна агресія — виявляється у словесній формі: крик, образи, приниження, загрози. Вона може бути як прямою, так і завуальованою.

3. Непряма (опосередкована) агресія — проявляється у формі чуток, наклепів, маніпуляцій, які завдають шкоди об'єкту не безпосередньо, а через третіх осіб або обставини.

4. Аутоагресія — спрямована на самого себе. Це може бути самозвинувачення, самопокарання, навмисне завдання собі болю або шкоди, а також самоізоляція.

5. Негативізм — форма пасивного опору, коли індивід чинить опозицію нормам, вимогам або авторитетам без чіткої мотивації, іноді з метою самоствердження або демонстрації незалежності.

Крім того, у психологічній літературі виділяють активну та пасивну агресивність. Активна агресивність передбачає пряме вираження ворожості, як у фізичній, так і в вербальній формі. Пасивна агресивність є прихованою та менш очевидною: вона виявляється через уникнення обов'язків, навмисне зволікання, саботаж, демонстративну байдужість, ігнорування або іронічні зауваження.

Форми прояву агресивної поведінки можуть бути різноманітними залежно від контексту і психоемоційного стану особистості. Наприклад, фізична агресія виявляється у діях, що мають на меті завдання фізичної шкоди; вербальна — у словесних конфліктах, саркастичних висловлюваннях, критичних коментарях; пасивна — у мовчазному спротиві, відсутності реакції або прояві емоційної холодності. Непряма агресія часто набуває форми соціальних інтриг, а аутоагресія стає відображенням внутрішньої боротьби або

неусвідомленого самопокарання [12].

Варто також наголосити, що агресивність може існувати у соціально прийнятних формах. Наприклад, конструктивна критика, змагальність, рішучість або здатність відстоювати особисті кордони можуть мати агресивну природу, але не сприйматися як деструктивні. У таких випадках агресія виконує адаптивну функцію — допомагає індивіду відстояти себе, впливати на середовище та досягати цілей у прийнятний спосіб [19].

Агресивність як особистісна характеристика формується під впливом різних чинників і виявляється у широкому спектрі поведінкових проявів. Одним із провідних біологічних чинників є спадкова схильність, що пов'язана з індивідуальними особливостями нервової системи та нейрофізіологічною збудливістю. Дослідження вказують на роль гормонального фону, зокрема рівня тестостерону та кортизолу, у схильності до агресивної поведінки [3]. Знижений поріг фрустрації, підвищена імпульсивність та знижена здатність до самоконтролю є типовими проявами біологічного підґрунтя агресивності.

До психологічних чинників відносять особистісні риси, які можуть сприяти агресивній поведінці. Серед них — низький рівень емпатії, високий рівень тривожності, невротизм, схильність до підозрілості або ворожого приписування намірів іншим. Індивіди з неадекватною або заниженою самооцінкою часто виявляють агресивність як компенсаторну реакцію на внутрішнє напруження або відчуття меншовартості [17]. Особливе значення має рівень розвитку емоційного інтелекту, оскільки труднощі в розпізнаванні й регуляції емоцій здатні посилювати ворожу реактивність.

Соціальні чинники охоплюють мікро- і макросередовище, у якому розвивається особистість. Агресивна поведінка часто формується внаслідок моделювання відповідних зразків у сім'ї, серед однолітків або через медіа. Авторитарний стиль виховання, насильство в родині, нехтування емоційними потребами дитини або відсутність чітких меж у взаєминах — все це може провокувати стратегії реагування, що включають агресивні компоненти.

Агресивність також активізується в умовах соціальної несправедливості, дискримінації або фрустрації потреб [25].

Когнітивні фактори визначають спосіб обробки інформації та інтерпретації соціальних сигналів. Установки, очікування, схеми атрибуції впливають на сприйняття ситуації як загрозової або принизливої, що, у свою чергу, може викликати агресивну реакцію. Наприклад, людина з установкою «світ небезпечний» з більшою ймовірністю реагуватиме агресивно в неоднозначних обставинах [13].

Ситуативні чинники стосуються умов, які безпосередньо провокують прояв агресії. До них належать перевтома, фізичний біль, алкогольне або наркотичне сп'яніння, тиск соціального оточення. Експериментальні дослідження демонструють, що навіть зміна температури повітря або тиснява можуть спричинити зростання агресивної поведінки. Ізоляція, конкуренція, відчуття приниження або безсилля також здатні провокувати агресивну відповідь [34].

Особливу увагу слід приділити агресивності у юнацькому віці. Це період активного формування особистісної ідентичності, пошуку меж дозволеного та бажаного, а також реакції на внутрішні й зовнішні виклики. У цей час загострюється потреба в самоствердженні, що може супроводжуватись агресивними реакціями, особливо в умовах фрустрації чи низької соціальної підтримки. Нестабільність емоційної сфери, підвищена чутливість до оцінок, відсутність навичок конструктивної комунікації — усе це сприяє виникненню ворожих або імпульсивних проявів [7]. Дослідження також свідчать про гендерні відмінності: хлопці частіше вдаються до фізичної агресії, тоді як дівчата — до вербальної або непрямой [21].

У сучасних умовах, особливо в контексті соціальної турбулентності, економічної нестабільності, воєнних дій та втрати базової безпеки, молодь стикається з підвищеним навантаженням на психіку. Це може сприяти розвитку агресивних форм поведінки як засобу самозахисту або протесту.

Вивчення чинників агресивності в цьому віці дає змогу краще зрозуміти витоки девіантної поведінки й сформувані ефективні профілактичні стратегії.

У результаті агресивність постає як багатофакторна особистісна характеристика, яка потребує комплексного аналізу. Її форми, причини та динаміка змінюються залежно від віку, контексту та рівня психологічної зрілості. Це створює необхідне підґрунтя для подальшого вивчення зв'язку агресивної поведінки з рівнем самооцінки, що буде розглянуто у наступних підпунктах.

1.3. Взаємозв'язок самооцінки з агресивною поведінкою в контексті особистісного розвитку

Взаємозв'язок між самооцінкою та агресивною поведінкою має складну багатовимірну природу, яка відображає вплив як базових особистісних установок, так і емоційно-когнітивних механізмів. У науковому дискурсі ця проблема розглядається з позицій психодинамічних, гуманістичних та сучасних інтегративних підходів, що пояснюють, яким чином характеристики самооцінки можуть детермінувати агресивні реакції [17].

Згідно з концепцією Карла Роджерса, ключову роль у регуляції поведінки відіграє структура «Я-концепції», яка складається з реального образу «Я» та уявлення про ідеальне «Я». Дисбаланс між цими елементами створює когнітивно-емоційний конфлікт, що провокує напругу, дезадаптацію й, у ряді випадків, сприяє виникненню агресивних дій [11]. Чим більшою є розбіжність між внутрішніми уявленнями про себе і очікуваними ідеалами, тим сильнішими можуть бути реакції фрустрації, які трансформуються у зовнішню або внутрішню агресію як механізм компенсації.

Дослідження психологічних особливостей особистості з низьким рівнем самооцінки показують, що агресивна поведінка нерідко виконує функцію захисного механізму, спрямованого на відновлення внутрішньої рівноваги.

Агресія у таких випадках може слугувати способом самоствердження, компенсації почуття меншовартості, проявом реактивного захисту проти домінуючого відчуття уразливості [7]. При цьому низький рівень самооцінки часто корелює зі слабкою емоційною регуляцією, імпульсивністю та схильністю до емоційного вибуху — що значно підвищує ризик проявів вербальної чи фізичної агресії.

Певною мірою парадоксальним виглядає той факт, що агресивність може також бути характерною для осіб із на перший погляд високою, але вразливою або нестабільною самооцінкою. Це явище пояснюється концепцією нарцисичної вразливості: за зовнішньою впевненістю може ховатися глибоке внутрішнє напруження, викликане потребою підтримувати ідеалізований образ себе [9]. У разі загрози цьому образу — критики, відмови визнання, соціального виключення — включаються механізми агресивного захисту. Такі реакції можуть мати форму відкритого конфлікту, приниження інших, домінування або ж пасивної ворожості.

Самооцінка є ключовим чинником у регуляції поведінки та відіграє суттєву роль у формуванні агресивних проявів, особливо в умовах емоційної нестабільності. Вона функціонує як внутрішній регулятор, що визначає спосіб реагування особистості на соціальні стимули, оцінку власного значення та рівень терпимості до фрустрацій [16].

Один із найпоширеніших механізмів агресивної поведінки пов'язаний із низьким рівнем самооцінки. У таких випадках агресія виступає реакцією компенсації почуття неповноцінності, пригніченості чи втрати контролю [7]. Самозахист через агресію дозволяє короткочасно знизити внутрішню напругу, відновити уявну суб'єктивну перевагу або дистанціюватися від психологічно болісних переживань. Порушення імпульсного контролю, властиве низькій самооцінці, спричиняє підвищену вірогідність неконтрольованих агресивних дій, що мають реактивний характер і не завжди усвідомлюються як ворожі [13].

Особливої уваги заслуговує феномен вразливої самооцінки — ситуації, коли висока самооцінка не має стабільного підґрунтя. За зовнішньою впевненістю ховається внутрішня чутливість до критики, що викликає захисну агресію. Такі особистості сприймають зауваження або незначне ігнорування як загрозу «Я-концепції», реагуючи емоційно, імпульсивно, іноді з рисами вербального чи невербального нападу [9].

Особливе місце у взаємозв'язку самооцінки з агресією займає нарцисизм. Агресія, що виникає як відповідь на загрозу ідеалізованому образу себе, є характерною для нарцисичних особистостей. Критика, недооцінка або відмова у визнанні сприймаються як руйнівний вплив на життєво важливу структуру «Я» [29]. У таких випадках агресивна поведінка активізується через проєкцію — перенесення внутрішнього конфлікту назовні, а також розщеплення уявлення про себе на «ідеальне» і «дефектне».

Нарцисична лють — ще один різновид деструктивної емоційної відповіді, що виникає внаслідок порушення стабільності самооцінки. Вона характеризується інтенсивністю, непропорційністю до подразника, схильністю до руйнівних дій. У цьому контексті значну роль відіграють захисні механізми: заперечення, витіснення, раціоналізація. Вони не лише маскують глибинну вразливість, але й перетворюють внутрішню тривогу у зовнішню конфліктність, що утруднює побудову адекватних міжособистісних стосунків [10].

Цей зв'язок між самооцінкою та агресивністю знайшов підтвердження і в емпіричних дослідженнях. Наприклад, у вибірках студентської молоді виявлено, що як низький, так і завищений рівень самооцінки (особливо з ознаками нестабільності) є предикторами агресивної поведінки [27]. Самооцінка в таких випадках виступає як медіатор між внутрішньою емоційною нестабільністю та зовнішніми реакціями, що знижують відчуття загрози образу «Я». Встановлено, що при стабільно адекватній самооцінці агресивні імпульси значно рідше переходять у дію, оскільки така особистість

має розвинені механізми саморефлексії, стійкості й конструктивного вирішення конфліктів [17].

Отже, взаємозв'язок між рівнем і стабільністю самооцінки та агресивною поведінкою є складним і багатофакторним. Низька самооцінка сприяє виникненню імпульсивної, реактивної агресії, у той час як нестабільна або надмірно завищена — стимулює нарцисичну лютю та агресію захисного типу. Ці прояви особливо посилюються у випадках психоемоційної напруги, коли на перший план виходить потреба у збереженні внутрішньої стабільності та самоповаги.

Висновки до розділу 1

Проведений теоретичний аналіз дозволив окреслити ключові уявлення про природу самооцінки, агресивної поведінки та особливості їх взаємозв'язку в межах особистісного розвитку. Самооцінка розглядається як важливе психологічне утворення, що формується у процесі взаємодії особистості з навколишнім середовищем і виступає внутрішнім орієнтиром у ставленні до себе. В її структурі виділяють когнітивний компонент (знання про себе), емоційний (ставлення до себе) та поведінковий (самопрезентація), кожен із яких відіграє роль у регуляції поведінки, соціальній адаптації, розвитку мотивації та стабілізації Я-образу.

Агресивна поведінка постає як складний психологічний феномен, у якому поєднуються біологічні, соціальні та емоційні чинники. Вона може бути усвідомленою або імпульсивною, прямою чи непрямую, зовнішньо чи внутрішньо спрямованою. Її функції варіюються від самозахисту та зняття напруги до досягнення контролю чи домінування. Сучасні наукові підходи підкреслюють важливість індивідуального досвіду, емоційної чутливості та контекстуальних чинників у формуванні агресивної поведінки.

У центрі уваги опинився взаємозв'язок між самооцінкою та агресією. Було встановлено, що низький рівень самооцінки часто супроводжується почуттям тривоги, непевності, безпорадності. У таких умовах агресія може проявлятися як захисна реакція або спроба компенсувати внутрішню вразливість через приниження інших чи емоційний спалах. Ці реакції зазвичай не є цілеспрямованими, а радше реактивними. Вони виникають у відповідь на загрозу психічній рівновазі.

Особливе місце посідає так звана вразлива самооцінка. Це поверхнево висока, але нестійка оцінка себе, яка супроводжується страхом втратити соціальне схвалення, надмірною чутливістю до критики, внутрішніми коливаннями між самозвеличенням і сумнівами. Агресивна поведінка в такому разі стає інструментом відновлення позитивного образу себе у відповідь на загрозу зовнішньої оцінки.

Агресія також виявляється у контексті нарцисизму. Загроза ідеалізованому уявленню про себе провокує емоційно насичену реакцію. У такому стані агресія спрямовується на тих, хто викликає відчуття небезпеки для «Я». Це може бути як зовнішній вибух, так і внутрішнє руйнування. У структурі нарцисичної агресії особливу роль відіграє нарцисична лють — інтенсивна емоційна реакція на фрустрацію, яка супроводжується порушенням самосприйняття. Її супроводжують захисні психологічні механізми: проєкція, витіснення, заперечення, що трансформують внутрішню нестабільність у зовнішній прояв.

У підсумку, аналіз наукових джерел показав, що агресивна поведінка тісно пов'язана з типом і рівнем самооцінки. Нестійка самооцінка, емоційна вразливість, незадоволеність собою та прагнення до визнання формують психологічне підґрунтя для виникнення агресивних реакцій.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ НА ПРОЯВИ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ

2.1. Організація дослідження та методичне забезпечення

У межах емпіричного етапу було визначено ключові параметри дослідження, що дали змогу комплексно проаналізувати вплив самооцінки на агресивну поведінку юнацтва. Враховуючи актуальність проблематики в умовах сучасних соціокультурних трансформацій, акцент було зроблено на глибину та валідність обраних методик і релевантність досліджуваної вибірки.

Об'єктом дослідження виступила самооцінка як цілісне психологічне утворення, що формує уявлення індивіда про власну значущість, здатність до саморегуляції та адаптації. Предметом є зв'язок між рівнем самооцінки та проявами агресивності в осіб юнацького віку, що перебувають на етапі активного особистісного становлення.

Метою дослідження визначено виявлення особливостей впливу самооцінки на схильність до агресивної поведінки у студентської молоді. Для її досягнення було сформульовано такі завдання:

1. Проаналізувати наукові підходи до розуміння природи самооцінки, її структури та механізмів формування.
2. Визначити психологічні характеристики агресивної поведінки, її форми, прояви та причини.
3. Обґрунтувати можливий вплив самооцінки на агресивність на теоретичному рівні.
4. Провести емпіричне дослідження рівня самооцінки та агресивної поведінки в юнаків і виявити взаємозв'язок між ними.
5. Розробити психологічні рекомендації щодо профілактики агресивної поведінки шляхом розвитку адекватної самооцінки.

Для забезпечення валідності результатів було використано систему методів, що охоплюють як теоретичний, так і емпіричний рівень аналізу. Теоретичні методи включали аналіз, систематизацію, узагальнення та порівняння сучасних концепцій самооцінки й агресивності, представлених у вітчизняній та зарубіжній психології.

У якості емпіричних інструментів застосовано три методики. Першою є шкала самооцінки М. Розенберга, класичний психодіагностичний метод, розроблений у 1965 році для оцінки загального рівня позитивного ставлення індивіда до себе. Ця методика є однією з найвідоміших і найчастіше вживаних у світовій психологічній практиці, зокрема у вивченні юнацького віку, коли формування самооцінки є особливо динамічним і вразливим процесом.

Опитувальник складається з 10 тверджень, спрямованих на виявлення ступеня згоди респондента з власною значущістю, повагою до себе, задоволеністю собою. Половина з них сформульована у позитивній формі (наприклад: «Я вважаю себе гідною(им) поваги людиною»), інша — у негативній (наприклад: «Іноді я думаю, що я ні на що не здатен(на)»), що дозволяє знизити соціально бажану відповідь і підвищити надійність результатів.

Оцінювання здійснюється за 4-бальною шкалою: від «цілковито погоджуюсь» до «цілковито не погоджуюсь». Максимальна сума балів становить 40, мінімальна — 10. При цьому інтерпретація результатів поділяється на три рівні:

- Високий рівень самооцінки (від 31 до 40 балів) свідчить про позитивне самосприйняття, впевненість у собі, прийняття себе з власними недоліками;
- Середній рівень (від 21 до 30 балів) характеризується відносною стабільністю, але можливими сумнівами у власній значущості за умов стресу чи критики;
- Низький рівень (менше 20 балів) відображає проблеми з

прийняттям себе, підвищену самокритику, тривожність, схильність до депресивних станів.

Особливістю методики є її універсальність і надійність у застосуванні до різних вікових і соціальних груп, що дає змогу використовувати її у дослідженнях як загального рівня самооцінки, так і змін у самосприйнятті під впливом зовнішніх чинників. У контексті цього дослідження шкала М. Розенберга дає змогу не лише виявити рівень самооцінки студентської молоді, а й зіставити ці показники з рівнем агресивності та психоемоційним станом. Це, у свою чергу, дозволяє зробити висновки про потенційні внутрішні чинники агресивної поведінки, зумовлені особистісною оцінкою власної цінності.

Другим емпіричним інструментом, застосованим у дослідженні, став опитувальник агресивності Басса–Даркі, який є однією з найпоширеніших і найбільш валідних методик для вивчення багатовимірної структури агресивної поведінки. Методика була розроблена Арнольдом Басом і Альбертом Даркі в середині XX століття й адаптована для українськомовного середовища з урахуванням мовних і культурних особливостей. Її головна мета — всебічно охарактеризувати особистісну схильність до агресії, визначаючи не лише інтенсивність, а й форми агресивних проявів.

Опитувальник складається з 75 тверджень, на які респондент відповідає «так» або «ні», орієнтуючись на власну поведінку, реакції та відчуття у типових життєвих ситуаціях. Зміст питань побудований таким чином, щоб зафіксувати як очевидні, так і опосередковані прояви агресивності, включаючи внутрішню напругу, емоційне напруження, імпульсивність тощо.

Методика охоплює вісім шкал, які дозволяють виявити диференційовану картину агресивної поведінки:

- Фізична агресія — виявляється у прямому використанні сили проти інших: удари, штовхання, фізичне насильство.
- Вербальна агресія — включає словесні образи, погрози, крик, різкі

висловлювання.

- Гнів — свідчить про інтенсивні емоційні реакції, втрату самоконтролю, імпульсивність.
- Ворожість — виражає негативне ставлення до інших, підозрілість, очікування ворожих дій з боку оточення.
- Негативізм — проявляється у свідомому протистоянні соціальним вимогам, опозиційності, спротиві авторитету.
- Роздратування — відображає схильність до легкого збудження, нетерплячості, підвищеної чутливості до подразників.
- Непряма агресія — включає дії, спрямовані не безпосередньо на об'єкт фрустрації: плітки, сарказм, уникання, пасивно-агресивна поведінка.
- Аутоагресія — характеризує схильність до самоосуду, самопокарання, самознецінення або навіть самопошкодження.

Кожна шкала має окрему кількісну оцінку, яка дозволяє проаналізувати як загальний рівень агресивності, так і переважаючі її форми у конкретного респондента. Така багатофакторна структура дає змогу не лише виявити відкриту (експресивну) агресію, а й зафіксувати латентні, приховані або опосередковані реакції, які часто залишаються непоміченими в повсякденній поведінці.

У контексті цього дослідження методика Басса–Даркі є надзвичайно цінною, оскільки дозволяє зіставити рівень самооцінки з конкретними типами агресивної поведінки, що значно підвищує точність і глибину інтерпретації результатів. Також вона дає змогу виявити зв'язки між емоційною регуляцією, особистісними установками й соціальною взаємодією, що особливо актуально в юнацькому віці, коли емоційна нестабільність поєднується з активним пошуком ідентичності.

Третім емпіричним інструментом у структурі дослідження виступив опитувальник САН (самопочуття, активність, настрій), який було використано як допоміжний засіб для фіксації поточних емоційних станів респондентів. Його основна функція — надати контекст до основних результатів, отриманих за шкалами самооцінки та агресивності, оскільки емоційний фон безпосередньо впливає на особистісну регуляцію поведінки.

Методика САН дозволяє оперативно оцінити три ключові параметри психоемоційного стану:

- Самопочуття — характеризує суб'єктивне відчуття фізичного стану, енергії, наявності або відсутності дискомфорту, втоми, соматичних проявів напруги.
- Активність — фіксує рівень загальної динаміки психічних процесів, мотиваційної налаштованості, життєвого тону, бажання діяти.
- Настрій — відображає емоційне тло, домінуючі афекти (оптимізм, пригніченість, тривожність, роздратованість тощо).

Опитувальник складається з 30 шкал-семантичних диференціалів, на яких респондент оцінює свій стан за семибальною шкалою від одного полюса до іншого (наприклад, від «бадьорий» до «млявий»). Завдяки цій структурі інструмент надає кількісну та якісну інформацію про тимчасові зміни психоемоційного стану, що можуть мати вплив на самопрезентацію, реакції на соціальні подразники та рівень агресивності.

У контексті дослідження опитувальник САН використовувався не для встановлення стабільних особистісних характеристик, а радше як індикатор ситуативного стану респондентів під час проходження основних методик. Це дозволяє враховувати контекстуальні фактори — наприклад, фізичну втому, емоційне напруження або знижений настрій — які можуть спотворити результати або підсилити прояви певних тенденцій, зокрема підвищеної агресивності або схильності до самознецінення.

Таким чином, включення методики САН забезпечило психометричне розширення базових даних та підвищення точності інтерпретацій, дозволяючи не лише виявити кореляційні зв'язки між самооцінкою та агресією, а й контролювати вплив поточного емоційного стану на результати тестування. Це особливо важливо у дослідженні молодіжної вибірки, яка демонструє високу емоційну лабільність і чутливість до середовищних чинників. Для кількісної обробки даних було застосовано метод кореляційного аналізу із розрахунком коефіцієнта Пірсона. Це дозволило встановити статистично значущі взаємозв'язки між рівнем самооцінки, емоційним станом і різними типами агресивності.

Вибіркова сукупність дослідження включала 50 студентів віком від 17 до 22 років, які навчаються у закладах вищої освіти м. Миколаєва. Структура вибірки була збалансованою за гендерною ознакою: 25 осіб чоловічої статі та 25 осіб жіночої. Участь у дослідженні була добровільною, з попереднім інформуванням респондентів про цілі та зміст процедури. Також усі учасники надали згоду на обробку персональних результатів.

2.2. Аналіз результатів взаємозв'язку самооцінки та агресивної поведінки

Методика М. Розенберга дала змогу оцінити рівень загальної самооцінки студентів та визначити тенденції до самоприйняття, самознецінення або гіперкомпенсації. В анкетуванні взяли участь 50 респондентів віком від 17 до 22 років (25 юнаків та 25 дівчат). За критеріями шкали було виділено три рівні самооцінки: високий — понад 30 балів; середній — від 21 до 29 балів; низький — 20 балів і менше.

Отримані дані свідчать про те, що більшість студентів мають середній рівень самооцінки, що загалом відповідає нормальній адаптації до соціального середовища та відносно стабільному уявленню про себе. Такий рівень

дозволяє зберігати психоемоційну рівновагу та адекватно реагувати на міжособистісні взаємодії, не демонструючи виражених агресивних чи компенсаторних реакцій.

Натомість 24 % учасників продемонстрували низький рівень самооцінки, що є психологічно значущим показником, з огляду на потенційно вищий ризик захисної або фрустраційної агресії. Особи з таким рівнем можуть проявляти ворожість у відповідь на почуття невпевненості або знецінення з боку оточення. Їх агресія часто набуває пасивно-опосередкованих форм, спрямованих на збереження психічної рівноваги.

Лише 10 % респондентів виявили високу самооцінку. Це може мати як позитивне тлумачення (усвідомлення власної цінності, автономність), так і ризиковане (нестабільне «Я», нарцисична чутливість до критики). У випадку фрустрації або порушення образу себе така група може демонструвати реактивну агресію, зокрема вербального або демонстративного характеру. Узагальнені результати наведено на рис. 2.1.

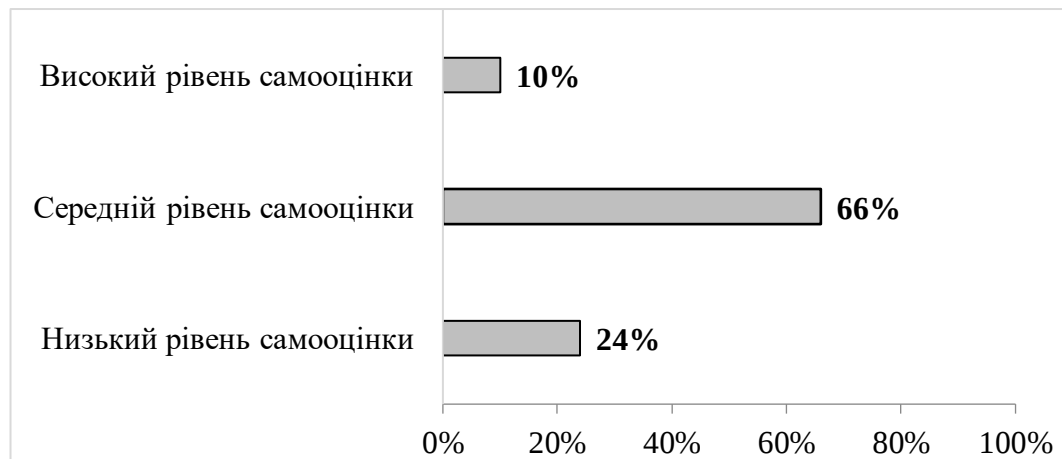


Рис. 2.1. Розподіл учасників за рівнем самооцінки

Методика Басса–Даркі дозволила виявити рівень та форми агресивної поведінки серед студентів. Інструмент охоплює вісім шкал: фізична агресія, вербальна агресія, гнів, ворожість, негативізм, роздратування, непрямая агресія

та аутоагресія. За кожною шкалою було визначено три рівні: низький, середній та високий. Узагальнений розподіл результатів наведено в табл. 2.1.

Табл. 2.1.

Рівні прояву агресії за шкалами методики Басса–Даркі

Шкала агресії	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Фізична агресія	42 %	52 %	6 %
Вербальна агресія	34 %	58 %	8 %
Гнів	38 %	54 %	8 %
Ворожість	30 %	64 %	6 %
Негативізм	46 %	50 %	4 %
Роздратування	36 %	58 %	6 %
Непряма агресія	40 %	56 %	4 %
Аутоагресія	48 %	48 %	4 %

Отримані результати свідчать, що найбільш типовими формами агресії серед опитаних є вербальна агресія, гнів, ворожість і роздратування, які мають найвищу частку середнього рівня прояву (50–64 %). Така тенденція демонструє переважання непрямих та емоційно забарвлених форм агресії над відкритими деструктивними діями.

Фізична агресія здебільшого має низький (42 %) або середній рівень (52 %), а високий рівень виявлено лише в 6 % випадків. Це свідчить про низьку толерантність до відкритої агресії в соціальному середовищі молоді. Аналогічну динаміку спостережено і щодо непрямой агресії та негативізму, де високі рівні майже не зафіксовано.

Цікавою є картина аутоагресії, яка розподілилася майже порівну між низьким та середнім рівнями. Незначна частка осіб з високою аутоагресією (4 %) дозволяє припустити, що в цій віковій групі переважає конструктивна форма емоційного самозбереження, хоча присутність середніх значень свідчить про потребу підтримки психоемоційного балансу.

Загалом, переважання середніх показників на більшості шкал вказує на наявність прихованої напруги, яка може реалізовуватись через вербальні або емоційні реакції. Це підтверджує важливість формування емоційної саморегуляції та підтримки психосоціальної стійкості в студентському середовищі.

Методика САН застосовувалась як допоміжний інструмент для діагностики загального психоемоційного стану учасників дослідження. Її результати дозволяють з'ясувати, наскільки самопочуття, рівень активності та емоційний фон (настрій) можуть впливати на рівень агресивності чи змінювати сприйняття власної цінності. Респондентів було поділено на три групи відповідно до рівнів за кожною шкалою: низький, середній та високий. Результати візуально представлено на рис. 2.2.

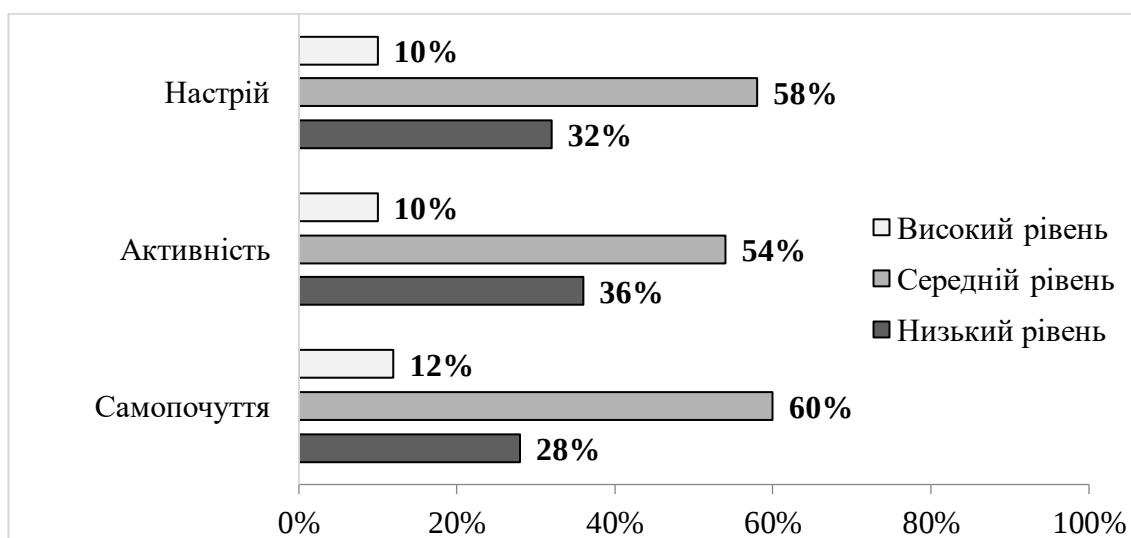


Рис. 2.2. Рівні психоемоційного стану за методикою САН

Аналіз показав, що середній рівень за всіма трьома шкалами переважає, зокрема у таких показниках, як самопочуття (60 %) та настроїв (58 %). Це свідчить про відносну емоційну стабільність студентів, яка, однак, може бути порушена під дією стресогенних факторів або міжособистісних конфліктів.

Низький рівень активності виявлено у 36 % учасників, що може вказувати на внутрішню втому, перевтому або знижений життєвий тонус,

характерний для періодів адаптаційної нестабільності в юнацькому віці. Порівняно високі показники низького настрою (32 %) також потребують уваги, оскільки вони можуть стати тлом для емоційно забарвленої реактивної агресії.

Високі показники виявлялися рідше — у межах 10–12 %, переважно серед тих, хто демонстрував позитивне самопочуття та високий тонус. Це відповідає нормі для загальної популяції студентів, але водночас підтверджує, що лише незначна частина респондентів має ресурси для повноцінної емоційної саморегуляції.

Отримані результати свідчать про помірний емоційний фон більшості учасників, що дозволяє говорити про їх відносну адаптованість до повсякденного стресу, але також вказує на потенційні ризики зниження настрою чи активності, які можуть стати тригерами для агресивної поведінки — особливо в умовах низької або нестабільної самооцінки.

Показники методики САН будуть використані для порівняння з даними самооцінки й агресивності, аби визначити, наскільки ситуативний емоційний стан впливає на схильність до агресивних проявів і механізми самосприйняття у юнацькому віці.

Для виявлення взаємозв'язків між рівнем самооцінки, агресивними проявами та психоемоційним станом респондентів було застосовано кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона. Розрахунки дали змогу встановити як прямі, так і обернені зв'язки між шкалами, що підтверджує складну структуру психологічної регуляції поведінки у юнацькому віці.

Отримані дані свідчать про складний і багатофакторний характер взаємозв'язку між самооцінкою, проявами агресивної поведінки та ситуативними емоційними станами. Найбільш показовим є стійкий зворотний зв'язок між рівнем самооцінки та аутоагресією ($r = -0.53$). Цей результат підтверджує, що особи з низьким рівнем прийняття себе мають схильність до самозвинувачення, внутрішньої напруги та саморуйнівної поведінки. Такий

тип агресії носить прихований характер і часто супроводжується емоційним вигоранням, самоізоляцією чи депресивними тенденціями.

Також важливою є кореляція між самооцінкою та ворожістю ($r = -0.46$), яка вказує на те, що знецінення власного «Я» може викликати підвищену підозрілість, цинізм і очікування негативного ставлення з боку оточення. У результаті формується тенденція до проєкції власного невдоволення на зовнішній світ, що може призводити до зростання ворожих намірів, емоційної холодності та конфліктної поведінки.

Значущі обернені кореляції також спостерігаються між самооцінкою і фізичною ($r = -0.41$) та вербальною агресією ($r = -0.38$), що засвідчує: низька самооцінка супроводжується зниженням толерантності до фрустрацій та схильністю до імпульсивної, часто непродуктивної агресії. Це може проявлятися у вигляді брутальних слів, звинувачень або навіть фізичної конфронтації в умовах стресу.

Особливої уваги заслуговує взаємозв'язок самооцінки з емоційними компонентами стану. Найвищий прямий зв'язок встановлено між самооцінкою та настроєм ($r = 0.51$), що відображає залежність сприйняття себе від емоційного тла. Позитивний настрій, як правило, супроводжується позитивною оцінкою власної значущості, тоді як пригнічений — стимулює самокритику і формує відчуття непотрібності. Також значущі зв'язки встановлено між самооцінкою і самопочуттям ($r = 0.47$), а також активністю ($r = 0.44$), що свідчить про цілісність емоційної, фізіологічної та когнітивної складових у структурі самооцінки.

У межах шкал агресивної поведінки виявлено сильні прямі кореляції між фізичною та вербальною агресією ($r = 0.55$), що є ознакою спільного механізму ескалації емоційного напруження в зовнішні прояви. Аналогічно простежуються зв'язки між ворожістю, гнівом і непрямою агресією, що дозволяє говорити про полікомпонентну природу агресивності як рисової характеристики.

Показники аутоагресії мають зворотний зв'язок з усіма показниками емоційного стану, зокрема з настроєм ($r = -0.52$), що підтверджує гіпотезу про тісну взаємодію депресивних проявів із самозапереченням та почуттям провини. У поєднанні з даними про самооцінку, це створює чітку картину: особи з низьким емоційним тонусом та негативною «Я»-концепцією можуть становити групу ризику щодо формування як зовнішньої, так і внутрішньої агресії.

Візуально результати представлено у табл. 2.2.

Табл. 2.2.

Кореляція між шкалами самооцінки, агресивності та емоційного стану

Шкала	Само оцінка	Фіз. агрес.	Верб. Агрес.	Ворож ість	Ауто агрес.	С	А	Н
Самооцінка	—	-0.41	-0.38	-0.46	-0.53	0.47	0.44	0.51
Фіз. агресія	-0.41	—	0.55	0.48	0.32	-0.36	-0.33	-0.30
Верб. агресія	-0.38	0.55	—	0.50	0.28	-0.31	-0.29	-0.33
Ворожість	-0.46	0.48	0.50	—	0.42	-0.45	-0.41	-0.49
Аутоагресія	-0.53	0.32	0.28	0.42	—	-0.50	-0.47	-0.52
Самопочуття	0.47	-0.36	-0.31	-0.45	-0.50	—	0.61	0.58
Активність	0.44	-0.33	-0.29	-0.41	-0.47	0.61	—	0.54
Настрій	0.51	-0.30	-0.33	-0.49	-0.52	0.58	0.54	—

Отже, загальна динаміка виявлених кореляцій вказує на те, що низький рівень самооцінки та порушення емоційного фону є потужними предикторами деструктивних поведінкових реакцій. Позитивна самооцінка, навпаки, функціонує як буфер, що знижує інтенсивність агресивних проявів і сприяє кращій соціальній адаптації. Це підкреслює необхідність психологічних інтервенцій, спрямованих на стабілізацію самооцінки, розвиток емоційного інтелекту та формування здорових копінг-стратегій у молодіжному середовищі.

2.3. Психологічні рекомендації щодо корекції агресивної поведінки через розвиток адекватної самооцінки

Агресивна поведінка часто є наслідком порушень у системі самосприйняття особистості. Психологічні дослідження доводять, що нестабільна або викривлена самооцінка може провокувати імпульсивні реакції, труднощі у регуляції емоцій і проблеми в соціальній взаємодії. З іншого боку, адекватна, внутрішньо прийнята самооцінка слугує буфером, який послаблює вплив фрустраційних чинників, знижує потребу в домінуванні, покращує соціальну адаптацію і зменшує ймовірність застосування агресії як захисної чи маніпулятивної стратегії поведінки.

Корекція агресивних тенденцій через розвиток стабільної самооцінки передбачає використання комплексу психолого-педагогічних і терапевтичних впливів. Насамперед ідеться про формування цілісного образу «Я», що включає прийняття як сильних, так і вразливих сторін особистості. Встановлено, що критичним етапом є подолання розриву між реальним і ідеальним «Я», який часто провокує внутрішнє напруження та емоційні вибухи у спілкуванні [5].

Першим кроком є формування стабільної самооцінки через підтримку позитивного, але реалістичного «Я-концепту». Робота в цьому напрямі має охоплювати ідентифікацію деструктивних переконань про себе, їхню заміну на конструктивні твердження, розвиток самоприйняття і толерантності до власних обмежень. Підтримка реалістичного образу себе дає змогу знизити рівень внутрішнього конфлікту та зменшує схильність до зовнішньої агресії як способу самоствердження [16].

Наступним критично важливим напрямом є розвиток емоційного самоконтролю. Актуальним стає навчання технікам усвідомлення, розпізнавання та регуляції емоцій. У практиці ефективними виявляються методи майндфулнесу, дихальні вправи, візуалізація, прийоми когнітивно-

поведінкової терапії, спрямовані на заміну імпульсивних установок більш адаптивними. Показано, що розвиток емоційної регуляції прямо корелює зі зменшенням вербальної та фізичної агресії в підлітковому віці [30].

Окрему увагу слід приділити формуванню навичок конструктивної соціальної взаємодії. У багатьох випадках агресивна поведінка є реакцією на відчуття загрози чи непорозуміння в міжособистісних стосунках. Рекомендовано впроваджувати програми, спрямовані на розвиток емпатії, активного слухання, асертивності, навичок вирішення конфліктів. Психологічні тренінги соціальної компетентності значно знижують потребу в агресії як засобі комунікації [25].

Важливо також працювати над формуванням відчуття внутрішньої ефективності — переконання в тому, що особистість здатна впоратися з труднощами без використання сили чи психологічного тиску. В цьому контексті особливо ефективними є вправи на розвиток самоефективності, подолання невпевненості, зміцнення самоконтролю. Показано, що підвищення психологічної стійкості зменшує рівень агресивних реакцій і водночас підсилює емоційну автономність особистості [5], [28].

Індивідуальна та групова психотерапія також відіграє важливу роль. Зокрема, когнітивно-поведінкова терапія, методика керованого гніву (anger management), а також тренінги емоційної регуляції демонструють високу ефективність у роботі з агресивною поведінкою підлітків, студентської молоді та осіб із деструктивними моделями спілкування. Такі програми часто включають роботу з тригерами, автоматичними думками, формування альтернативних поведінкових стратегій [2], [31].

Успішність корекції значною мірою залежить від соціального оточення. Сімейна підтримка, адекватні педагогічні стратегії, безпечне шкільне чи академічне середовище — усе це сприяє формуванню здорового самооцінювання. Позитивні стосунки з дорослими, ясні й послідовні межі, відсутність приниження та неконструктивної критики є фундаментом для

емоційної стабільності. Створення «контейнерного» простору, в якому емоції приймаються та проживаються, знижує потребу у зовнішніх захистах — включно з агресією [9].

Одним із найделікатніших напрямів є робота з нарцисичною вразливістю, яка може проявлятися через агресивність як засіб захисту свого «Я». У таких випадках рекомендовано поєднувати підтримку стабільної самооцінки з розвитком критичного мислення щодо себе, емоційної гнучкості та навичок конструктивної соціальної взаємодії. Це особливо актуально для молоді з високим рівнем нестабільної самооцінки, яка коливається між гіперкомпенсацією та самозапереченням [7].

Значну ефективність у роботі з підлітками і молоддю демонструють також творчі підходи: арт-терапія, казкотерапія, бібліотерапія, драматерапія. Вони надають можливість безпечного вираження фрустрацій, тривог і агресивних імпульсів, дозволяють сформувати більш цілісний образ себе та полегшують процес саморефлексії. Творча діяльність активує внутрішні ресурси, сприяє зниженню напруги та формуванню позитивного емоційного фону [43], [4].

Профілактична складова таких втручань полягає у формуванні позитивного образу «Я», почуття цінності, прийняття, а також навичок поведінки в конфліктних ситуаціях. Запровадження психологічних програм, орієнтованих на розвиток самоповаги, стає ефективним інструментом первинної та вторинної профілактики агресії, знижуючи ризик як відкритих, так і латентних форм насильства [17], [24].

Узагальнюючи вищезазначене, корекція агресивної поведінки через розвиток адекватної самооцінки передбачає цілісний підхід. Він охоплює когнітивний, емоційний, поведінковий і соціальний компоненти особистості. Ключовим принципом є не пригнічення агресії, а формування таких внутрішніх орієнтирів, які роблять її непотрібною як форму захисту чи впливу. Гармонійна самооцінка слугує базою для емоційного самоконтролю,

впевненості в собі, емпатійного спілкування та конструктивного вирішення конфліктів. Усі ці якості — основа зрілої особистості, здатної функціонувати ефективно, без деструктивних форм самоствердження.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було представлено повну організаційну модель проведення емпіричного дослідження, яке мало на меті вивчити вплив самооцінки на прояви агресивної поведінки в осіб юнацького віку. Застосований комплекс психодіагностичних методик: тест М. Розенберга, опитувальник Басса–Даркі та САН-опитувальник, дозволив отримати глибоку картину емоційно-поведінкових характеристик досліджуваних та виявити ключові зв'язки між самооцінкою, формами агресії та психоемоційним станом.

За результатами аналізу даних було встановлено, що більшість студентів мають середній або високий рівень самооцінки, тоді як низький рівень зафіксовано лише в окремих випадках. Водночас виявлено, що навіть при загалом достатньо позитивній самооцінці частина респондентів демонструє ознаки вербальної агресії, гніву та ворожості, що свідчить про існування внутрішніх суперечностей і емоційної нестабільності.

Аналіз за методикою Басса–Даркі дозволив виокремити не лише найчастіші форми агресивності, а й визначити їхню структуру. Виявлено, що найбільш поширеними є вербальна агресія, роздратування та непряма агресія, які можуть проявлятися навіть за відсутності відкритих конфліктів. Це вказує на те, що агресивність у молоді здебільшого реалізується у соціально прийнятних або маскованих формах. У деяких учасників зафіксовано високі рівні гніву й аутоагресії, що вимагає особливої уваги у практичній роботі психолога.

Дані САН-опитувальника показали, що емоційний стан істотно впливає як на самооцінку, так і на схильність до агресивних дій. Погіршення настрою, самопочуття або зниження активності пов'язане з підвищенням емоційної напруженості, що може виступати каталізатором агресивної поведінки.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність значущих зв'язків між рівнем самооцінки та агресивністю. Зокрема, зворотні кореляції між самооцінкою та шкалами аутоагресії, ворожості, фізичної та вербальної агресії свідчать про те, що зниження позитивного образу «Я» може виступати тригером деструктивних емоційно-поведінкових реакцій. Одночасно виявлено прямий зв'язок самооцінки з позитивними показниками емоційного стану, що підкреслює важливість інтеграції емоційного самопочуття в механізм самоприйняття.

У результаті емпіричного аналізу підтверджено припущення про те, що самооцінка виконує функцію важливого регулятора агресивної поведінки. Недостатній або нестабільний рівень самооцінки може сприяти формуванню як зовнішньої, так і внутрішньої агресії. Натомість адекватна та позитивна самооцінка сприяє зниженню конфліктності, розвитку конструктивного способу вираження емоцій і формуванню здорових соціальних взаємин. Це створює підґрунтя для розробки психологічних програм підтримки молоді, спрямованих на розвиток стійкої самооцінки, емоційної саморегуляції та профілактику агресивних тенденцій.

ВИСНОВКИ

У межах кваліфікаційної роботи було всебічно розглянуто взаємозв'язок між самооцінкою та агресивною поведінкою осіб юнацького віку. На основі теоретичного аналізу й емпіричних результатів вдалося отримати цілісне уявлення про те, яким чином характеристики самооцінки впливають на формування агресивних тенденцій, їхню інтенсивність і форми прояву.

Перший розділ роботи було присвячено аналізу наукових підходів до розуміння феномену самооцінки, її функціонального навантаження, механізмів формування в юнацькому віці, а також специфіки агресивної поведінки. Показано, що самооцінка є не лише інтегральною характеристикою особистості, а й важливим чинником емоційної регуляції, соціальної адаптації та поведінкового вибору. Теоретичні підходи до агресивності розкрили її багатовимірний характер: як природну, соціально обумовлену й психологічно регульовану форму активності. Було проаналізовано типології агресії (ворожа, інструментальна, аутоагресія тощо) і з'ясовано, що багато форм агресії можуть бути реактивними щодо зниженого самосприйняття, фрустрації потреб або порушення внутрішньої цілісності «Я».

Другий розділ представив емпіричне дослідження впливу самооцінки на прояви агресивної поведінки у молоді. У роботі взяли участь 50 студентів віком 17–22 років. Для збору емпіричних даних було використано тест М. Розенберга для діагностики рівня самооцінки, опитувальник Басса–Даркі для вивчення рівня та типів агресії, а також САН-опитувальник для оцінки ситуативного емоційного стану. Результати показали, що студенти з низькою самооцінкою мають вищі показники агресивності, особливо за шкалами аутоагресії, гніву, ворожості. Натомість особи з високим рівнем позитивної самооцінки частіше демонструють стриманість, соціально прийнятні форми активності, а агресивні імпульси переважно не набувають деструктивного характеру.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих зв'язків між самооцінкою і різними формами агресивності, що дало змогу емпірично обґрунтувати теоретичні положення. Зокрема, зниження самооцінки асоціюється з підвищенням рівня аутоагресії, вербальної агресії, роздратування. Такі результати свідчать про важливість психологічної підтримки молоді у сфері формування адекватного, стабільного образу «Я».

У підсумку, встановлено, що самооцінка виступає критично важливим чинником регуляції агресивної поведінки. Її рівень, стабільність та структура безпосередньо впливають на поведінкові реакції особистості в стресових, конфліктних чи емоційно насичених ситуаціях. Розуміння цих закономірностей дає підстави для розробки ефективних психопрофілактичних і корекційних програм, які мають бути спрямовані на розвиток адекватної самооцінки, формування навичок емоційної саморегуляції, посилення особистісної стійкості.

Отримані результати мають практичну цінність у сфері освітньої психології, консультування, молодіжної профілактики та педагогіки. Вони можуть бути використані у роботі психологів освітніх закладів для діагностики ризикованої поведінки, планування тренінгових програм, формування безпечного освітнього середовища, де формування здорового ставлення до себе стане основою для конструктивного соціального функціонування молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондаревич С., Суслік Л. Вплив гендерних стереотипів на формування самооцінки особистості. *Наукові праці міжрегіональної академії управління персоналом. психологія*. 2022. № 3 (52). С. 27–35.
URL: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2021.3.4> (дата звернення: 09.06.2025).
2. Ворона С. В. Феномен агресивної поведінки в підлітковому віці. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*. Харків, 2019. С. 294–296.
3. Вус Д. С. Проблема агресії у психології: теоретичний аналіз : тези доп. IX Міжнародної наукової конференції (Прага, Чехія, 31 травня 2021 року).
URL: <https://www.inter-nauka.com/issues/conf-2021/may1/7323> (дата звернення: 09.06.2025).
4. Гречковська Л. П. Психологічні фактори динаміки агресивної поведінки підлітків. *Бібліотека методичних матеріалів. Відділ освіти Старосинявської РДА*. Стара Синява, 2014. URL: <https://vseosvita.ua/library/embed/01002r4r-99a2.doc.html> (дата звернення: 09.06.2025).
5. Гриценюк А. Самопізнання та самооцінка як засіб самовиховання : thesis. 2009.
URL: <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/16393> (дата звернення: 09.06.2025).
6. Гуцуляк О. П. Прояв індивідуально-психологічних особливостей в самооцінці осіб юнацького віку. *Current trends and factors of the development of pedagogical and psychological sciences in ukraine and eu countries*. 2020.
URL: <https://doi.org/10.30525/978-9934-588-80-8-1.6> (дата звернення: 09.06.2025).

7. Єрмоленко М. В. Особливості самооцінки та її вплив на прояви агресивної поведінки у підлітковому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. Т. 2. С. 154–159. URL: <https://doi.org/10.31812/psychology.v2i.7528> (дата звернення: 09.06.2025).
8. Зошій І. В. Дослідження агресивності особистості: психолого-педагогічний аналіз. *Теорія і практика управління в умовах суспільних викликів і трансформацій : матер. доп. Всеукр. наук.-практ. конф.* Львів : Львівський інститут ПрАТ «ВНЗ «МАУП», 2019. С. 18–21.
9. Клименко М. Нарцисична саморегуляція особистісного самоздійснення. *Psychology of personality*. 2020. Т. 9, № 1. С. 44–51. URL: <https://doi.org/10.15330/ps.9.1.44-51> (дата звернення: 09.06.2025).
10. Комар О., Дячук П., Роєнко Л. Педагогічні умови формування самооцінки молодших школярів в освітній діяльності. *Theoretical foundations of pedagogy and education*. 2021. Р. 787–832. URL: <https://doi.org/10.46299/iscg.2021.mono.ped.iii.8.11> (date of access: 09.06.2025).
11. Кріль Т. В. Вплив самооцінки особистості на формування позитивної «Я-концепції». *Сучасне українське студентство: проблеми та ціннісні орієнтації : тези доп. XIII Всеукр. наук. конф. студентів та молодих вчених, м. Хмельницький, 26 березня 2020 р.* Київ : Талком, 2020. С. 160–163.
12. Лопатін С. В. Особливості агресивної поведінки підлітків з різним рівнем самооцінки. *Актуальні питання психології, економіки та управління : зб. тез допов. на Всеукр. наук.-практ. конф.* Слов'янськ : ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2019. 104 с.
13. Маликіна Н. І. Психологічні чинники виникнення агресивної поведінки у осіб юнацького віку. *Актуальні проблеми психології в умовах кризових ситуацій : зб. наук. праць / ред. колегія: Вольнова Л. М., Ковчина І. М., Панченко М. В., Брожек Т. Р.* Київ, 2022. С. 28–29.

14. Мельничук М. Вплив стосунків юнаків із батьками на становлення їх самооцінки. *Молодий вчений*. 2021. № 6 (94). С. 120–122. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-6-94-26> (дата звернення: 09.06.2025).
15. Погорілий С. О. Особливості самооцінки юнацького віку. *Актуальні проблеми юриспруденції та психології : матер. II Всеукр. наук.-практ. конф. (Дніпро, 30 вересня 2021 р.)* Дніпро : ВНПЗ «Дніпровський гуманітарний університет», 2021. С. 184–189.
16. Попович І. С. Самооцінка – стрижневий компонент соціальних очікувань особистості. *Актуальні питання сучасної педагогіки та психології : наукові дискусії : матер. міжнар. наук.-практ. конф. (м. Львів, 26–27 верес. 2014 р.)* Львів : ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2014. С. 55–58.
17. Потюк С. В. Психологічні особливості самооцінки, її вплив на агресивність у ранньому юнацькому віці. *Слобожанський науковий вісник. серія: психологія*. 2024. № 2. С. 51–55. URL: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.2.10> (дата звернення: 09.06.2025).
18. Ричак В. Девіантна поведінка в сучасному суспільстві. *Україна і світ: гуманітарно-технічна еліта та соціальний прогрес : матер. Всеукр. наук.-теорет. конф. студ. і аспірантів, 29 вересня 2022 р.* Харків : НТУ «ХПІ», 2022. С. 466–469. URL: <http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/59744> (дата звернення: 09.06.2025).
19. Рубель Ю. В. Профілактика асоціальної поведінки у студентів. *Актуальні проблеми діяльності закладів освіти у контексті формування життєвих перспектив особистості : матер. Всеукр. наук.-практ. конф., 24 листопада 2020 р. (м. Київ, м. Кременчук). II Ч. Кременчук, 2021.* С. 141–145.
20. Самооцінка та рівень домагань особистості людини : thesis / Ю. Ю. Усік та ін. 2014. URL: <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/34755> (дата звернення: 09.06.2025).

21. Сергієнко Н. П., Степура А. А. Особливості прояв агресивності військовослужбовців залежно від рівня самооцінки. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 6, Т. 2. С. 172–176. DOI: <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.6-2.30> (дата звернення: 09.06.2025).
22. Сидоренко Ю. Соціально-психологічна адаптація як фактор формування самооцінки студентів до навчання у зво. *Міжгалузеві диспути: динаміка та розвиток сучасних наукових досліджень*. 2020. URL: <https://doi.org/10.36074/10.07.2020.v2.06> (дата звернення: 09.06.2025).
23. Сидоркіна А. О., Цілінко І. О. Психологічні особливості самооцінки у юнацькому віці. *Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості : зб. наук. праць за матер. II Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Херсон, 26–27 верес. 2019 р.)* Херсон : ФОП Вишемирський В. С., 2019. С. 295.
24. Сідоров О. О. Психологічні механізми взаємозв'язку суїцидальних тенденцій з рівнем самооцінки у студентському середовищі : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2015. 215 с.
25. Фархутдінова Ю. Н. Внутрішній конфлікт як одна з причин агресивної поведінки підлітків. *Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. 2010. Вип. 10.
26. Чала Т. М., Тарасова Т. Б. Розвиток самосвідомості та самооцінки підлітка : thesis. 2008. URL: <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/15771> (дата звернення: 09.06.2025).
27. Шилин Д. С. Психологічні особливості самооцінки в юнацькому віці. *Інсайт : психологічні виміри суспільства : матер. міжнар. конф.* Херсон : ВД «Гельветика», 2019. Вип. 1(16). С. 302–304. URL: <http://ekhsuir.kspu.edu/handle/123456789/8817> (дата звернення: 09.06.2025).

28. Chebykin O., Kosianova O., Voloshina I. Research on aggressiveness with attitudes to your and other people's deception in adolescence. *Science and education*. 2019. Vol. 2019, no. 3. P. 14–20. URL: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2019-3-3> (date of access: 09.06.2025).
29. Chebykin O., Kosyanova O., Kozynska D. Features of the interrelationship between self-esteem and deception in adolescents with various mechanisms of psychological defense. *Science and education*. 2024. No. 4. P. 71–82. URL: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2024-4-10> (date of access: 09.06.2025).
30. Liu M., Wu L., Ming Q. How does physical activity intervention improve self-esteem and self-concept in children and adolescents? Evidence from a meta-analysis. *Plos one*. 2015. Vol. 10, no. 8. P. e0134804. URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0134804> (date of access: 08.06.2025).
31. Low family satisfaction and depression in adolescence: the role of self-esteem / V. Stavropoulos et al. *Journal of educational and developmental psychology*. 2015. Vol. 5, no. 2. URL: <https://doi.org/10.5539/jedp.v5n2p109> (date of access: 08.06.2025).
32. Sánchez-Queija I., Oliva A., Parra Á. Stability, change, and determinants of self-esteem during adolescence and emerging adulthood. *Journal of social and personal relationships*. 2016. Vol. 34, no. 8. P. 1277–1294. URL: <https://doi.org/10.1177/0265407516674831> (date of access: 08.06.2025).
33. Shantibala Devi K., Zevina Chanu N. Relationship between Self-Esteem and Aggressive Behaviour among Youths. *Journal of Medical Science and Clinical Research*. 2019. Vol. 7, Issue 3. DOI: <https://dx.doi.org/10.18535/jmscr/v7i3.04> (дата звернення: 09.06.2025).
34. Shcherban T., Bretsko I., Varna V. Features of aggressive behavior in adolescent age. *Social work and education*. 2022. Vol. 9, no. 3. P. 422–433. URL: <https://doi.org/10.25128/2520-6230.22.3.8> (date of access: 09.06.2025).

35. Transdiagnostic ecological momentary intervention for improving self-esteem in youth exposed to childhood adversity / U. Reininghaus et al. *JAMA psychiatry*. 2023. URL: <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2023.4590> (date of access: 08.06.2025).

36. Wrangham R. W. Two types of aggression in human evolution. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America (PNAS)*. DOI: <https://doi.org/10.1073/pnas.1713611115> (дата звернення: 09.06.2025).