



## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>Розділ 1. Теоретичні положення про агресію та самооцінку</b> .....	7
<b>1.1</b> Поняття, теорії та види агресії.....	7
<b>1.2</b> Загальний огляд поняття самооцінки як структурного компонента особистості.....	14
<b>1.3</b> Теоретична модель суб'єктивного благополуччя.....	23
Висновки до розділу 1.....	27
<b>Розділ 2. Методичне забезпечення організації дослідження і опис вибірки</b> .....	30
<b>2.1</b> Методичне забезпечення організації дослідження.....	30
<b>2.2</b> Опис вибірки.....	35
Висновки до розділу 2.....	38
<b>Розділ 3. Результати емпіричного дослідження та їх обговорення</b> .....	40
<b>3.1</b> Особливості розподілення результатів респондентів згідно обраних методик.....	40
<b>3.2</b> Кореляційні зв'язки між шкалами обраних методик.....	48
<b>3.3</b> Встановлення особливостей агресивної поведінки досліджуваних в залежності від соціально-демографічних показників.....	64
Висновки до розділу 3.....	79
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	83
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	90

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Зважаючи на ситуацію в нашій країні і світі в цілому, проблема агресії є одним з найбільш актуальних питань на даний момент. Станом на сьогодні, це набуло колосальних масштабів як в соціальному, так і в особистому плані кожної людини. Так чи інакше будь-яка деструктивна дія пов'язана з цим феноменом. Стрімкий зріст насилля, розгортання війни, розвиток терористичних актів, є безумовними доказами цього. Але, варто зазначити, що незважаючи на свою руйнівну природу, агресивна поведінка є невід'ємною частиною людської особистості і також виконує функції пристосування і захисту. А регуляція своїх агресивних імпульсів дуже важлива для розвитку і існування в соціумі. Ще здавна людство виявляло інтерес до розуміння агресії. Питання: «чому люди вибирають насилля?» цікавить психологів і вчених інших галузей до сих пір. А конкретної відповіді на це питання немає. Тому і в наш час агресія є предметом науково-практичних досліджень. А конкретної відповіді на це питання немає.

Самооцінка є складним особистісним утворенням і відноситься до фундаментальних властивостей особистості. У ній поміщається все те, що людина дізнається про себе від інших, і її власне розуміння своїх дій і особистісних якостей. Самооцінка виступає детермінантом якості життя особистості, її психологічного стану, фізичного стану і положення в соціумі. Вона визначає відносини людини з її оточенням, її критичність, вимогливість до себе, ставлення до успіхів і невдач. Тим самим самооцінка впливає на ефективність діяльності людини і розвиток її як повноцінної особистості.

Вивчення суб'єктивного благополуччя є дуже актуальним, оскільки на сьогоднішній день все більше людей починають звертати увагу на те, як саме вони відчують себе в світі і чи знаходяться в задоволенні від свого життя.

Суб'єктивне благополуччя визначається як стан задоволеності життям, яку оцінює людина самостійно на основі своїх уявлень, бажань і очікувань. Цей

підхід показує, що особистість являється безпосереднім творцем свого життя, і те, що робить її щасливою, може бути різним для різних людей. Сьогодні все більше науковців звертають увагу на суб'єктивне благополуччя і вивчають його з різних поглядів, таких як психологія, соціологія, медицина та інші.

Дослідження показують, що люди з високим рівнем суб'єктивного благополуччя мають краще здоров'я, більші можливості для досягнення успіху в сфері роботи та особистому житті, а також більш точно визначають свої мети та цілі. Однією з причин зростання інтересу до теми суб'єктивного благополуччя є зростання рівня стресу, тривоги та насилля в сучасному світі. Сприятливе психологічне кліматичне середовище може бути корисним як для особистісного розвитку, так і для соціальної адаптації.

Отже, вивчення суб'єктивного благополуччя особистості є дуже важливим і актуальним напрямком досліджень, а враховуючи індивідуальні параметри потреб людини, можна вплинути на збереження та зміцнення її здоров'я та забезпечити своєчасну та точну діагностику наявності проблем у сфері психічного здоров'я.

Розглянувши численні роботи, ми прийшли до висновку, що характер агресивної поведінки багато в чому визначається особливостями формування самосвідомості та самооцінки. Тобто, можна спостерігати взаємозв'язок самооцінки та агресивної поведінки.

Агресію як феномен, самооцінку як особистісне утворення людини, а також суб'єктивне благополуччя особистості вивчали наступні дослідники: Е. Фромм, З. Фрейд, А. Басс, А. Маслоу, Л. Берковиц, А. Бандура, О.В. Вознюк, Н. В. Алікіна, Р. Берон, Д. Ричардсон, Т. Туркот, К. Роджерс, Д. Майерс, Е. Аронсон, У. Джеймс, О. Степанюк, А. В. Захарова, О. Ю. Дроздов, М. Розенберг, А. В. Семиченко, Л. С. Виготський, Л. Сердюк, П. Р. Чамата, І. І. Чеснокова, Ф. Скіннер, А. Адлер, К. Хорні, Н. Міллер, Дж. Доллард, К. Лоренц, К. Ріфф, Е

Дінер, Н. Брендберн, М. Селігман, Т. Кашден, Л. Кінг, Р. Райан, Е. Дісі, Т. Данильченко, М. Феннел, Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер.

**Об'єкт дослідження:** агресивна поведінка дорослих осіб.

**Предмет дослідження:** взаємозв'язок рівня самооцінки і суб'єктивного благополуччя у людей з агресивною поведінкою.

**Мета дослідження:** дослідити взаємозв'язок рівня самооцінки і суб'єктивного благополуччя у людей з агресивною поведінкою.

Відповідно до мети визначені наступні **завдання:**

1. Проаналізувати теоретичну базу до визначення понять рівня самооцінки і суб'єктивного благополуччя у людей з агресивною поведінкою;
2. Підібрати психодіагностичний інструментарій для дослідження психологічних особливостей рівня самооцінки і суб'єктивного благополуччя у людей з агресивною поведінкою;
3. Провести діагностичну процедуру дослідження психологічних особливостей рівня самооцінки і суб'єктивного благополуччя у людей з агресивною поведінкою;
4. Проаналізувати результати експериментального дослідження;

**Методи дослідження:**

-теоретичні: аналіз, порівняння, систематизація й узагальнення психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження;

- емпіричні: тестування. Психодіагностичні методики: Тест агресивності (опитувальник Л. Г. Почебут), Методика визначення рівня самооцінки С. В. Ковальова, Шкала ворожості Кука-Медлей, Особистісний опитувальник Собчик, Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ.

Математична обробка була виконана за допомогою статистичної програми Jamovi.

**Теоретичне значення:** Тема про взаємозв'язок рівня самооцінки і суб'єктивного благополуччя у людей з агресивною поведінкою має велике теоретичне значення. Це поле дослідження привертає увагу вчених з різних галузей, таких як психологія, соціологія, криміналістика, а також викликає зацікавленість громадськості. Ця тема досліджує причини, які спонукають людину до агресивної поведінки та можливості запобігання цієї поведінки шляхом підвищення самооцінки і суб'єктивного благополуччя. Висновки дослідження можуть стати основою для розробки програм інтервенції, що допоможуть у підвищенні якості життя людей з агресивною поведінкою та зниження рівня їх агресивності.

**Практичне значення:** Матеріали кваліфікаційної роботи рекомендовано використовувати психологами, соціальними працівниками у роботі з агресивними людьми, а також викладачами при розробці методик та рекомендацій для роботи зі студентами. Дослідження зв'язку між рівнем самооцінки і суб'єктивного благополуччя можуть також сприяти розробці соціальних програм, які спрямовані на зменшення агресивної поведінки серед населення.

Отже, дослідження зв'язку між рівнем самооцінки і суб'єктивного благополуччя у людей з агресивною поведінкою може мати важливе практичне значення для покращення здоров'я та благополуччя окремої людини, а також для створення програм для зменшення рівня агресивної поведінки в суспільстві.

## **Розділ 1. Теоретичні положення про агресію та самооцінку.**

### **1.1 Поняття, теорії та види агресії.**

Проблема агресії завжди викликала зацікавленість у світових психологів. Такий інтерес зумовлений постійним потягом до агресивних дій як в окремої людини, так і суспільства взагалі. На думку, Е. Фромма, яку ми поділяємо, людина, з однієї сторони, як і інші тварини, веде боротьбу з представниками свого виду. Але, з іншої сторони, серед тисячі різних біологічних видів, які борються один з одним, тільки людина веде руйнівну боротьбу.[34, с.6] Провівши аналіз психологічної літератури, ми побачили, що різні психологи трактують агресію як поведінку, стан або ж властивість. Тобто спостерігається певна розбіжність у думках. Але поняття агресія і агресивна поведінка ототожнюється багатьма психологами. Тому ми будемо вживати агресію і агресивну поведінку в одному значенні. Але навіть у такому разі визначення поняття агресії у психологів різняться.

А. Басс, один з перших, хто визначив поняття цього явища вважав, що агресія – це будь-яке завдання шкоди людині. Він говорив, що з'ясувати наміри людини дуже важко, бо нападаючи на когось, агресори досить часто уявляють свої цілі неправильно і можуть керуватись не тільки прямим мотивом завдання шкоди, а й мати якусь іншу мету [4]. Таке визначення є досить дескриптивне, але тут опускається те, що агресія має бути цілеспрямована, адже ненавмисну шкоду важко назвати агресією. Тому Л. Берковіц вніс свої корективи. Психолог надавав великого значення саме наміру і мотивації агресивної поведінки. Він казав, що намір особи має значення, бо дантисти і хірурги також завдають людям страждань, але вони це роблять тільки з ціллю допомоги.[5] Відповідно він сформулював таке визначення : «агресія – це будь-яка форма поведінки, націлена на завдання кому-небудь фізичної чи психологічної шкоди» [5 с.24].

Згодом було сформульоване класичне психологічне визначення, яке звучало наступним чином: агресія- це поведінка, яка направлена на завдання шкоди людині або тварині ( Л. Берковіц, Д. Майерс, Е. Аронсон). Але, наприклад той же Е. Фромм додав, що агресія також може бути направлена на предмети. А такі психологи як Р. Берон та Д. Річардсон визначали агресію як: будь-яку форму поведінки, спрямовану на образу чи завдання шкоди іншій живій істоті, яка не бажає такого ставлення до неї.[41, с.26] Як ми бачимо вони не розділяли позиції Фромма, що агресія може бути направлена на неживий об'єкт. Вони вважали це просто емоційністю.

Наприклад, О.Ю. Дроздов пропонував окреме дисциплінарне поняття «агресіологія». Він стверджує, що агресивну поведінку необхідно вивчати як системну модель, яка має власні закономірності. При цьому агресивні дії можуть бути частиною складнішої системи (соціальної поведінки людини) і розглядатися як у плані нейронних мікросистем (агресивна поведінка пов'язана з психофізіологічними, біохімічними, нейрофізіологічними процесами регуляції і саморегуляції), так і зовнішніх взаємодій (агресивна поведінка виникає і розвивається у взаємодії "особистість – соціальна ситуація") [16].

Виходячи з вищезазначеного, ми сформулювали таке визначення агресії – це будь-яка форма поведінки, що може бути зумовлена зовнішніми або внутрішніми чинниками, яка спрямована на завдання фізичної або моральної шкоди іншій живій істоті, яка не бажала такого з нею поводження, або ж завдання шкоди неживим об'єктам.

В цілому виділяють три теорії причинності агресії:

- Вродженість і еволюційність агресії (З. Фрейд, Е. Фром, К. Лоранц і тд.)
- Агресія виникає через фрустрацію ( Л. Берковіц, Н. Міллер, Дж. Доллард і тд)
- Агресія є наслідком соціального наuczіння ( А. Бандура і тд)



З. Фрейд визначав, що тенденція до агресії є вродженою. На його думку, вона виникала внаслідок перешкоди отриманню задоволення і слугувала своєрідною розрядкою лібідо. Він не приділяв цій концепції належної уваги, тому що був повністю зосереджений на потязі до самозбереження і сексуальності. Але потім у своїй роботі «Я і Воно» Фрейд ввів два поняття «Ерос» - тяга до енергії життя і «Танатос» - тяга до енергії смерті. Потяг до смерті схиляє до саморуйнування, і агресія є механізмом, який сприяє перемиканню: руйнування направляється на інші об'єкти, наприклад, на інших людей. Накопичення такої енергії потребує постійної розрядки і не завжди залежить від впливу зовнішніх факторів. Таку модель агресії можна назвати гідравлічною. Тобто передумовою агресією були чисто біологічні фактори, присутній у нас всіх потяг до смерті. Так Фрейд пояснював виникнення агресії. [6]

К. Лоренц був перш за все етологом і визначав агресію з точки зору зрівняння людської поведінки з тваринною, і був прихильником еволюційної теорії розвитку. Також вважав, що агресія є біологічно обумовленою. Він називав справжньою агресією, тільки ту, яка відбувається в рамках одного виду, тобто внутрішньовидову. Лоренц вважав, що агресія є невід'ємною частиною людської природи і служить нам для виживання і захисту. І говорив, що внутрішньовидова агресія служить селекцією людського виду, встановлюючи соціальну ієрархію, по принципу: «виживає сильніший». Він писав: «насамперед слід зазначити, що згубна енергія агресивного інстинкту дісталася людині у спадок, а сьогодні вона пронизує її до мозку кісток; швидше за все ця агресивність була зумовлена процесом внутрішньовидового відбору, який тривав тисячоліттями і вплинув на наших предків..» [20]. Тобто він пояснює це так: людина є агресивною, тому що була агресивною раніше, а це передбачено її природою.

Е. Фромм у своїй роботі «Анатомія людської деструктивності» виділив 2 види агресії доброякісну і злоякісну. Доброякісною він називав агресію, яка виникає внаслідок оборони, захисту, тобто є реакцією на загрозу. Така агресія зумовлена

генетично. Її головним призначенням є захист індивіда і його роду. Оборонна агресія є складовою адаптації будь-якого біологічного виду. І сам механізм агресії у людей і тварин подібний, але Фромм підмітив одну особливість: якщо простими словами, то людина може проявляти оборонну агресію навіть коли немає загрози. Це часто залишається на її розсуд. Також Фромм вказує, що людина може бачити агресію навіть там де її немає. Разом з тим людина проявляє агресію, коли існує загроза її вітальним інтересам, а так як ця сфера більше розвинута у людей, тому прояви будуть сильніші. [34]

Фрустраційна теорія агресії. Ця теорія виникла в розрізі біхевіорального підходу, який був популярним на той час. І передбачає, що агресія виникає внаслідок розчарування, яке виникає через неможливість подолання зовнішніх перешкод на шляху до бажаного, тобто фрустрації. Тут уже не йде мова про непереборний потяг, як у теоріях Фрейда і Лоренца. Головним чинником у фрустраційній теорії є зовнішні фактори, які впливають на людину. Складовими фрустрації, на думку багатьох психологів, є мотивація, яка передуює досягненню певної мети і зовнішні перепони, які заважають в такому досягненні. А самою фрустрацією тоді буде психічний стан, який виникає внаслідок реальних або уявних зовнішніх перешкод, на шляху до цілеспрямованої мети. Дж. Долард і Н. Міллер вважали, майже завжди реакцією на фрустрацію є агресія, крім випадків коли є загроза покарання. Згодом Міллер додав, що бажання задовольнити інші неагресивні тенденції може бути сильнішим чим агресивна реакція.[41]

Л. Берковіц доповнив цю теорію. Агресія, на його думку є тільки одною з можливих реакцій на фрустрацію. Можуть бути також такі способи реагування: компроміс (спроба змінити ситуацію), нічогонероблення, а також замикання в собі. Він акцентує увагу на тому, що реакція на агресію залежить також від сформованих у індивіда способів реагування на фруструючу ситуацію. Сама гіпотеза «фрустрація – агресія» має такий вигляд:

- досягнення мети індивіда блокується зовнішніми факторами;

- внаслідок цього виникає фрустрація, яка викликає почуття гніву;
- а вже гнів спонукає до прояву агресивної поведінки.[5]

Ми можемо відслідкувати, що психолог вказав також на емоційні фактори і роль ставлення індивіда до фруструючої ситуації, яка може спровокувати агресію.

Берковіц ще визначав, що чим сильніші агресивні зовнішні стимули, тим ймовірніша агресія. І також неочікуваність ситуації з більшою ймовірністю могла викликати агресивну реакцію.[5]. Будь-яка аверсивна подія (нездійсненне бажання, особистісна образа, біль) може спровокувати агресивну реакцію. Навіть депресивний стан підвищує ймовірність агресивної поведінки. Це стосується як фізичного болю, так і психічного аспекту: суб'єкт, який повсякчас перебуває у стані внутрішнього незадоволення, болю, образи, схильний до заздрощів, ревнощів і т. ін., що прискорює виникнення агресивної реакції.

В цілому Берковіц вважав, що агресивна реакція залежить від: ставлення індивіда до ситуації, його вивчених реакцій і також сили зовнішніх агресивних стимулів. Але він ще говорив: «не зважаючи на те, що я критично ставлюся до традиційної концепції агресивного інстинкту, я звичайно не відкидаю роль біологічних процесів» [5; с. 474]. Виходить, що незважаючи на те, що він був прихильником біхевіоризма, психолог не заперечував роль біологічних факторів, які можуть впливати на агресію.

Ще однією теорією, яка базувалась на принципах біхевіоризма була теорія соціального научіння. Від всіх інших відрізнялась твердженням, що агресія формується у процесі впливу соціального оточення. Прихильником цієї теорії був А. Бандура, він вважав, що агресивна поведінка здобувається способом навчання, спостереженням за такою поведінкою і заохоченням суспільством. У концепції А. Бандури висувається принцип цілісної інтерпретації агресії на основі трьох чинників: 1) способів засвоєння подібних дій; 2) чинників, що провокують їхню появу; 3) умов, за яких вони закріплюються [37 с. 48].

Емпіричним доказом теорії слугує його відомий експеримент з лялькою Бобо.

В експерименті брали участь тридцять шість хлопчиків і тридцять шість дівчат віком від трьох до шести років. Контрольна група складалася з дванадцяти хлопчиків і дванадцяти дівчаток. Роль людини, яку треба було наслідувати займали один дорослий чоловік і одна доросла жінка.

Двадцять чотири дитини спостерігали, як жінка і чоловік агресивно нападають на іграшку — ляльку Бобо. Дорослі били ляльку молотком і підкидали в повітря, вигукуючи: «Я тобі дам». Інша група з двадцяти чотирьох дітей спостерігала за неагресивною поведінкою щодо ляльки Бобо. Третя контрольна група не спостерігала за жодною моделлю поведінки. І коли дітей запросили до кімнати з цією лялькою, то відбувалось наступне: діти, які спостерігали агресивні моделі поведінки, більше імітували агресивне ставлення до ляльки Бобо, ніж діти контрольної групи, які спостерігали не агресивні моделі поведінки.

Цей експеримент показав важливість методу спостереження для формування агресивної поведінки, діти буквально копіювали ту поведінку, яку бачили. І спростував те, що поведінка в цілому зумовлена тільки системою заохочень і покарань.

Щодо сучасних дослідників, то вони притримуються еkleктичного підходу. Де різні теорії не виключають одна одну, а доповнюють. Наприклад А. Маслоу говорив, що агресія має багато джерел – культура, середовище, навчання, біологічні фактори, незадоволення базових потреб тощо.[10]

Н. Алікіна, наша співвітчизниця, вважала, що кожний випадок агресії слід розглядати в рамках соціально-економічного, соціо-культурного, мікросоціального, вікового та індивідуально-психологічного контексту подій.[22]

Види агресії. Вище ми вже висвітлювали певні види агресії, наприклад: доброякісну і злоякісну агресію Еріха Фромма. Л. Берковіц, який також

неодноразово згадувався, мав своє бачення цього питання. Він виділяв інструментальну і емоційну агресію.

Емоційна агресія – це агресія, яка спричинена інтенсивними внутрішніми фізіологічними та моторними реакціями індивіда. Внутрішнє збудження стимулює агресію (або агресивну тенденцію), що викликає спроби заподіяти шкоду жертві.[5] Приклад: мама, яка прийшла з роботи, де попередньо на неї накричав її керівник, вдарила свою дитину, коли побачила, що та не помила посуду. Скоріше за все, вона не хотіла цього робити і не встигла це передбачити. Подібна ситуація відбувається, коли має місце, вбивство на підґрунті ревнощів (внаслідок сильного душевного переживання). Людина не хотіла цього робити і не контролювала себе в цей момент, через сильне емоційне збудження.

Інструментальна агресія – це агресія, яка виступає для людини певним інструментом для досягнення своїх цілей. Шкода, яка завдається є не єдиною метою.[5] Наприклад, коли воюють вуличні банди за територію, ціллю є встановити домінацію одної з них, а не просто завдання шкоди. Батьки, які б'ють дитину для того щоб її чогось навчити. Відмінність полягає в мотивах людини, яку ціль вона переслідує і емоційному стані індивіда. Але слід зазначити, що часто в одній і тій же ситуації ці два види агресії поєднуються.

Класичну класифікацію видів агресії запропонував А. Басс. Він виділяв такі критерії:

- фізична або вербальна;
- пряма або непряма;
- активна або пасивна.

І з цих трьох критеріїв виділяють такі типи агресії: фізична-активна-пряма (нанесення фізичної шкоди); фізична-активна-непряма (вбивство за замовленням); фізична-пасивна-пряма( мирний мітинг); вербальна-активна-пряма(словесна образа); вербальна-активна-непряма( поширення чуток) вербальна пасивна пряма( ігнорування людини); вербальна-пасивна-непряма(

відмова захистити людину, яку незаслужено критикують).[4 с. 29]. Як я вже згадувала раніше його теорія не є повною через те, що він опускає роль наміру, але його класифікацією типів агресії користуються і зараз.

## **1.2 Загальний огляд поняття самооцінки як структурного компонента особистості.**

Важливою складовою особистості людини є самооцінка. Це явище має великий вплив на усі сфери життя людини, на її сприйняття себе і світу взагалі. Від того, яка вона, буде залежати те, як людина взаємодіє з соціумом і проявляється в ньому. Сформована адекватна самооцінка являється показником психологічного благополуччя людини. Також самооцінка напряду зв'язана із потребою у самоствердженні, що визначається відношенням рівня домагань особистості, до того на що вона дійсно претендує. Це складний, багатоаспектний феномен, дослідженням якого займалися як психологи, соціологи, так і філософи, і педагоги. Крім того, існують різні підходи до розуміння сутності самооцінки, а це свідчить про її складність і багатогранність як психологічного феномену. Зазвичай дану концепцію розглядають в контексті самосвідомості. Самосвідомість визначають як здатність людської психіки усвідомлювати власні якості, властивості і ознаки. Вона охоплює: знання людини про своє життя, аналіз свого досвіду, відношення до самої себе і людей взагалі, розуміння своїх можливостей, знаходження шляхів їх реалізації, а також регуляція своєї поведінки, вибір найбільш прийняттого її варіанту. Самооцінка є ядром самосвідомості, на нашу думку.

Теорія Л.С. Виготського розглядає самооцінку, як компонент самосвідомості особистості в концепції діяльності і спілкування: «Всі процеси самосвідомості носять опосередкований характер оскільки вони розвиваються в діяльності людини і її спілкування з іншими людьми»[17, с 174].

Наш український вчений П. Р. Чамата вважав самооцінку також елементом самосвідомості і розробив свою теорію. Перш за все Чамата приділяє увагу змісту самосвідомості. «Усвідомлюючи себе, людина пізнає свої фізичні і психічні властивості, створює уявлення про свою психофізичну особистість, про своє «Я», що відрізняється від усього того, що є «не – Я» [ 35, с 228]. Тобто вчений звертає увагу на те, що самосвідомість має активний характер. І ця активність проявляється в діяльності, яка спрямована на зміну себе. Він також акцентує, що самосвідомість людини тісно взаємодіє із зовнішнім світом: « ... у своїй діяльності людина входить у найрізноманітніші відносини із зовнішнім предметним світом та іншими людьми, впливаючи на них і сама зазнаючи його впливу» [ 35, с.229]. Далі розкривається самооцінка як елемент самосвідомості. «Усвідомлення людиною своїх взаємовідносин із зовнішнім світом та іншими людьми, що виражається в її здатності визначати своє місце в цьому світі, виділяти себе з нього, протиставляти себе йому, правильно оцінювати своє відношення до інших людей і відношення їх до себе і тд.,допомагають їй правильно оцінювати себе.»[ 35, с.229]

Ми тут бачимо певну замкнену направленість самооцінки, а саме: пряму залежність оцінювання ставлення індивіда до інших, від оцінювання ставлення інших людей до нього. За словами Чамати, це допомагає правильно оцінювати себе. Також вчений відносив самооцінку до пізнавальної форми свідомості і співвідносив її із самоаналізом, самоспівчуттям і самокритикою.

І.І Чеснокова також була прихильницею теорії, що самооцінка є елементом самосвідомості. Говорячи про самооцінку в контексті самосвідомості, вона зазначає: «Узагальнені результати пізнання самого себе й емоційно-ціннісне ставлення до себе закріплюються у відповідну самооцінку, яка включається у систему регуляції поведінки, у формі саморегулювання»[36,с.318]. Отже, Чеснокова відводить самооцінці роль саморегуляції поведінки, яка поєднує емоційно-ціннісне ставлення і самопізнання.

П. Р. Чамата першим розкрив становлення самооцінки. Саму ж концепцію «самооцінки» перший розглянув У. Джеймс. Він її визначав як «образ самого себе» і вважав складовою частиною «я-концепції». «Я-концепцію» він розглядав як певний потік свідомості, який має двояку природу: Я, яке пізнає і Я, яке пізнається. Тобто людське-Я виступає водночас і об'єктом і суб'єктом. Я, яке пізнає, або «емпіричне-я» включає в себе:

- складові елементи («фізичне-я» - фізична форма, зовнішній вигляд; «соціальне-я» - певний соціальний статус, роль в соціумі; «духовне-я» - психологічні особливості особистості);
- почуття і емоції, які виникають через ці складові елементи (самооцінка);
- вчинки людини. [14]

Відтак самооцінка розумілась як ставлення до себе через призму цих трьох складових елементів Я, що тягне за собою певну поведінку. Очевидно, що Джеймс першим дав зрозуміти, що на людину впливають не тільки зовнішні чинники, а й її ставлення до себе. Також психолог виокремив причинно-наслідкову модель когнітивного, емоційного і поведінкового компоненту.

«Я-концепція» - це продукт самосвідомості. Певне динамічне уявлення про себе і його оцінка. Воно формується у соціальній взаємодії з іншими людьми, є відносно стійким, але в той же час динамічним і унікальним психологічним ядром особистості. Р. Бернс також вважав самооцінку елементом «Я-концепції». Р. Бернс розглядав «Я-концепцію» наступним чином. «Я-концепція» - це «сукупність всіх уявлень індивіда про себе разом з їх оцінкою». Були також виділені такі три складові: «образ Я» - когнітивний аспект, уявлення індивіда про самого себе; самооцінка - афективна оцінка цього уявлення, яка може мати різну інтенсивність, тому що конкретні якості «образу-я» можуть викликати більш чи менш сильні емоції, пов'язані з їх прийняттям; поведінкова реакція - конкретні дії, які можуть бути викликані «образом Я» і самооцінкою, реалізуються в продуктивній діяльності та спілкуванні з оточуючими.[6] Отже,



на думку психолога самооцінка виконує певні функції самовідношення, емоційного ставлення до себе і являється невід'ємним компонентом «Я-концепції».

К. Роджерс дав наступне визначення поняттю «Я-концепція» - складається з уявлень про власні характеристики і здібності індивіда, уявлень про можливості його взаємодії з іншими людьми та з оточуючим світом, ціннісних уявлень, пов'язаних з об'єктами чи діями і уявлень про мету чи ідеї, які можуть мати позитивну чи негативну спрямованість. Він дотримується принципу зв'язку між «Я-ідеальним» та «Я-реальним». Вчений вважає, що варіативність самооцінки ґрунтується на внутрішній узгодженості – стані конгруентності [26]. З цього визначення ми бачимо, що, на думку Роджерса «Я-концепція» включає не лише сприйняття себе реального, а й уявлення, про те, яким людина могла би бути. А самооцінку розумів як структурний компонент «Я-концепції» особистості, яка формується у процесі соціалізації через взаємодію з іншими значимими людьми і відповідно до особливостей цієї взаємодії у людини складається певна оцінка самої себе. Для того, щоб сформувалася позитивна «Я-концепція» та самооцінка необхідно, щоб індивід почував себе прийнятим.[26] Виходячи з вищезазначеного, на думку Роджерса, важливу роль у формуванні самооцінки відіграє соціум, а вміння побудувати взаємодію з іншими – є важливим і чи не єдиним чинником позитивної самооцінки.

За А.Адлером формування самооцінки відбувається через переживання неповноцінності і безпорадності в порівнянні з іншими людьми в дитинстві, що, на думку психолога, є «початком тривалої боротьби за досягнення переваги над оточенням, а також прагненням до досконалості і бездоганності » . Прагнення до переваги стає основною мотиваційною силою людини.

Абрахам Маслоу розглядає самооцінку через описану ним ієрархію потреб, серед яких з самооцінкою він пов'язує два рівні: це потреба у приналежності та любові й потреба у самоповазі. Психолог вважав, що люди, базові потреби яких

задоволені, особливо в ранні роки свого життя, можуть протистояти теперішньому або зриву цих потреб в майбутньому просто тому, що вони мають сильний, здоровий структурований характер як результат базового задоволення.

А. Леонт'єв стверджує, що самооцінка – це істотна умова, завдяки якій людина трансформується в особистість. Самооцінка – це мотив, який має змогу спонукати людину до відповідності її рівню очікувань і вимог оточуючих і рівню власних домагань.[19, с.123]

К. Хорні вважала, що самооцінка є складним особистісним утворенням і відноситься до фундаментальних властивостей особистості. У ній відображається те, що людина довідується про себе від інших, і її власна активність, спрямована на усвідомлення своїх дій і особистісних якостей.

Певної уваги заслуговує тлумачення самооцінки у взаємозв'язку із самоповагою, яка була запропонована в роботах М. Розенберг (M. Rosenberg). Науковець трактував самооцінку «як позитивну або негативну настанову, спрямовану на специфічний об'єкт, званий «Я» [42, с. 55]. На думку автора, самооцінка відображає ступінь розвитку в індивіда почуття самоповаги, відчуття власної цінності і позитивного ставлення до всього того, що входить в сферу його «Я». Тому низька самооцінка передбачає неприйняття себе, самозаперечення, негативне ставлення до своєї особистості [42].

Такий психолог як Ю.Б. Гіппенрейтер самооцінку розуміє як продукт відображення суб'єктом інформації про себе в співвідношенні з певними цінностями та зразками, який існує в єдності таких компонентів: усвідомлюваного і неусвідомлюваного, афективного і когнітивного, загального і приватного, реального і того що демонструє. [11] Беррес Фредерік Скінер пов'язував зазначене поняття з досвідом особистості, з якого людина черпає уявлення про себе.

Узагальнюючи, самооцінка це певне знання індивіда про себе, яке не є статичним і залежить від багатьох факторів. Це певний досвід, який склався в

людини на фоні взаємодії з іншими, зрівняння з ними. Це певна емоційна оцінка себе, своїх здібностей і навичок. Також можна припустити, що самооцінка є засобом самовираження, тобто створення в оточуючих більш приємного ставлення до себе. Головними функціями, що виконуються самооцінкою є:

- регуляторна, на основі якої відбувається розв'язання задач особистісного вибору;
- захисна, що забезпечує відносну стабільність і незалежність особистості;
- мотиваційна, сприяє розвитку цілей, ідеалів, мотивів;
- орієнтаційна, орієнтування в ситуаціях оцінювання себе, своїх можливостей, своєї діяльності в групі.

Види самооцінки. Розрізняють актуальну (те, чого людина вже досягла) та потенційну (те що людина здатна досягнути). Також самооцінка може бути високою і низькою, адекватною та неадекватною, та розрізнятися за ступенем стійкості, критичності та самостійності. [17] На нашу думку, тут буде доцільно знову згадати концепцію У. Джеймса про самооцінку. За цією концепцією людина може бути задоволена або незадоволена собою. Самовдоволення особистості в житті зумовлюється тим, як співвідносяться між собою її реалізовані та потенційні домагання. І зважаючи на це він вивів певну формулу самоповаги: Самоповага = Успіх/Домагання. Чим вищий рівень домагань, тим важче їх задовільнити. Якщо людина часто зазнає невдачі, то це може сильно вплинути на її рівень домагань, він може значно понизитись.

Адекватною називають самооцінку, яка дозволяє людині правильно співвідносити свої можливості із завданнями, які їй даються. При такій самооцінці індивід критичний до себе, правильно співвідносить свої можливості із своїми реальними навичками, в тій чи іншій сфері, вміє ставити перед собою доступні цілі, тобто намагається об'єктивно оцінювати свої сили. Така людина аналізує не тільки своє відношення до тієї чи іншої дії, а й

ставлення свого оточення. До оптимальної самооцінки відносять "високий рівень" самооцінки і "вище за середнього рівня" (це тоді, коли людина дійсно поважає себе, цінує і задоволена своїми успіхами. [10] Як зазначає В. А. Семиченко, психологічно найбільш сприятливою для особистості є адекватно висока самооцінка. Адже «високий ступінь збігу з еталонною моделлю, який властивий особистості, підтримується й оточуючими» [21, с. 47]. Також самооцінка буває неадекватно завищена або занижена. Це такий вид самооцінки, який спотворює внутрішній світ індивіда, що також відображається на бачені світу взагалі. Неадекватна самооцінка може негативно впливати на емоційно-вольову сферу особистості. І, на жаль, це сильно впливає не тільки безпосередньо на людину, в якій така самооцінка, а й також на її оточення. Якщо ж особистість оцінює себе вище, ніж інші, то така самооцінка є неадекватно завищеною. За даними С.П. Тищенко «... завищена самооцінка призводить до переоцінки людиною своїх можливостей, в результаті чого вона стає некритичною, зарозумілою, нетерплячою до критики» [31, с. 4].

Людина із заниженою самооцінкою зазвичай занижує свої реальні досягнення. Вона невпевнена в собі і своїх силах, боїться ризикувати, з острахом відноситься до оцінювання з боку інших і їх критики. В таких людей низький рівень поваги до себе, вони часто бачуть себе гіршими за інших. Також бояться помилок і втрати контролю. Інколи такі люди схильні до того, щоб постійно догоджати іншим, адже бояться осуду і самотності.

Якщо ж завищена самооцінка, то навпаки - значущість досягнень об'єктивно переоцінюється. Такі люди мають спотворення уявлення про себе із нахилом в бік завищення. Таким людям властиво: непохитна впевненість у своїй правоті, звинувачення у невдачах оточуючих, відчуття постійного суперництва, самолюбівання і тд.

Ступінь критичності самооцінки. Уміння бачити не тільки свої позитивні сторони, досягнення, а й свої негативні сторони і невдачі - свідчить про наявність

самокритичності. В свою чергу це призводить до незадоволення собою. Але це є корисним механізмом, адже завдяки самокритичності ми розуміємо певні межі і враховуємо суспільно-прийнятну норму.

Визначивши поняття самооцінки в психології, її види та складові, слід звернути увагу на чинники формування самооцінки особистості. На думку Т. Павлової, структура сім'ї має першочерговий вплив на формування самооцінки у дітей. Залежно від моделі виховання самооцінка може формуватися як позитивна, і негативна. Відсутність одного члена сім'ї (мати, батько) може зумовлювати виникнення у дитини низького рівня самооцінки. Через це дитина може почуватися певною мірою приниженою, незахищеною, обділеною. У неповній сім'ї діти не відчувають повністю захищеними, у тому числі коханими. Батьки, що виховують дітей наодинці, нерідко стають, озлобленими і не виявляють необхідні дитині любов і турботу, що призводить до формування у дитини відчуття слабкості, нікчемності, самотності, що здатне знизити самооцінку дитини до краю і завдати непоправної шкоди психологічному здоров'ю. Т. Павлова наголошує, що формування адекватної, позитивної самооцінки залежить саме від відносин батьків до дитини, їх виховання. Мова йде про такі кроки батьків по відношенню до власних дітей:

- 1) виховання дитини з необхідною їй любов'ю та турботою;
- 2) переконання дитини в позитивному відношенні до неї інших людей;
- 3) формування почуття впевненості дитини у здатності до різних видів діяльності;
- 4) формування почуття своєї значимості;
- 5) заохочення прояву ініціативи з боку дитини по відношенню до певного виду діяльності;
- 6) розвиток у дитини віри у власні сили;

7) допомога у формуванні об'єктивної оцінки дитиною власних сил, а також переваг та недоліків [24, с. 18].

На думку А. Толоконіна, низька самооцінка виникає, якщо від дитини вимагають слухняності, вчать підлаштовуватися під інших і бути охайними, безконфліктно взаємодіяти з оточуючими. Якщо дитині багато що забороняють, не враховують її право на власну думку, це викликає неадекватну оцінку. Якщо батьки кажуть, що в неї нічого не вийде, вона недостатньо освічена і тому подібні речі, то поступово дитина думатиме, що так і є, адже хто краще за мами знає, як правильно. Середня самооцінка (адекватна) самооцінка формується, якщо батьки приймають по відношенню до дитини поблажливу та покровительську позицію. Вони терпимі до поведінки дітей, але дають їм самостійно діяти і приймати рішення, оскільки це викликає занепокоєння. Набути самостійного досвіду і розкриватися поза домом дитині заважають. Висока самооцінка з'являється, якщо дитина проживає у виплаченій і солідарній сім'ї, де підтримують і поважають один одного. В очах дитини, батьки успішні, мати позитивно ставиться до себе та чоловіка. У таких сім'ях діти охоче слідує заданим їм зразкам поведінки, відчують впевненість у своїх силах. Вони не піддаються стресам, доброзичливі, живуть за принципом реалістичної оцінки себе, виховують сильні та слабкі сторони [32, с. 253].

Л. Бороздіна визначає, що у житті людини не менш важливим є вплив соціального оточення на формування її самооцінки. Уявлення людей про себе, на основі думок оточуючих, впливає на формування певного рівня самооцінки. Це особливо стосується колективної оцінки, яка має ще більший вплив, ніж оцінка однієї людини. Під впливом сприятливих думок самооцінка підвищується, несприятливих – знижується.

Існують такі принципи, які впливають на формування самооцінки особистості:

1. Принцип інтеріоризації чужих оцінок. Інтеріоризація чужих думок передбачає і соціальне порівняння, і атрибутивні процеси, коли люди спочатку

приписують іншим те чи інше ставлення до себе, а потім уже приймають або відкидають його як оцінку, і відбір інформації відповідно до вже існуючого Я і ціннісними критеріями.

2. Принцип соціального порівняння. Мова йде про порівняння особистості з іншими людьми, які її оточують. Тобто співвіднесення позитивних та негативних рис особистості зі своїми [7, с. 59].

Отже, ми бачимо що на формування самооцінки сильно впливає: структура сім'ї, батьківське виховання, атмосфера в сім'ї, а також місце в соціумі, порівняння себе з іншими, колективна оцінка.

### **1.3 Теоретична модель суб'єктивного благополуччя.**

Суб'єктивне благополуччя виступає досить чітким критерієм якості життя особистості. Цей феномен являється одним із основних чинників фізичного і психічного здоров'я. Доброякісне функціонування людини не можливе без певного рівня суб'єктивного благополуччя. Це стан задоволення власним життям і почуття щастя, який являється необхідним аспектом для забезпечення повної якості життя. Цей стан зокрема може відображати суб'єктивну оцінку нашого життя, задоволеність цілями, цінностями та відносинами.

Перші кроки до вивчення суб'єктивного благополуччя були зроблені К. Ріффом, Н. Брендберном, а також Е. Діннером. І згодом їхні праці отримали сильне розповсюдження через вихід на психологічну арену позитивної психології М. Селігмана, К. Патерсона та інших. Через те що для визначення цього терміну використовують різні терміни, такі як: задоволеність життям, психологічне благополуччя, щастя і тд.., виникає певна плутанина із тлумаченням цього феномену у працях різних психологів. І це суттєво ускладнює дослідження суб'єктивного благополуччя.

Н. Брендбурн перший ввів поняття «психологічного благополуччя», що означало певне суб'єктивне відчуття щастя і задоволеності життям, на основі

чого уже утворювались інші тлумачення цього феномену. Відповідно до теорії Брендбурна психологічне благополуччя є певним співвідношенням між позитивними і негативними аспектами життя особистості. Формула представляється наступним чином: якщо переважають негативні аспекти над позитивними, значить така людина не щаслива і не може повністю отримувати задоволення від життя, і навпаки – якщо рівень позитивних аспектів вищий, ніж негативний, то така особистість є цілком благополучною. Але вчений зробив суттєве зауваження щодо своєї ж теорії: навіть якщо визначити рівень позитивних афектів, неможливо встановити інтенсивність негативних афектів, тому що він може бути і рівним і нижчим і вищим позитивному. Отже, позитивні і негативні афекти, згідно його теорії не взаємопов'язані. І загалом його теорія розглядається як утримання певного балансу між «щастям і нещастям» [38]

Е. Діннер опираючись на працю Брендбурна висунув уже поняття «суб'єктивного благополуччя». Але психолог не ототожнював ці два поняття а визначав їх як частина і ціле – психологічне благополуччя суб'єктивного. Діннер вважав, що благополуччя складається із таких чинників як: когнітивна і емоційна сторона самосприйняття. Чим більший рівень суб'єктивного благополуччя тим нижчої інтенсивності буде тривога і депресія, а показник якості життя буде вищим. Структура суб'єктивного благополуччя була такою: задоволеність життям, приємні і неприємні емоції, що загалом створює рівень благополуччя. Тобто ми знову бачимо, що тут оперуються категоріями задоволення і нездоволенням, «поганим» і «хорошим»[42]

У працях М. Селінгера виділялись ще такі складові благополуччя: смисл, захопленість, позитивні емоції, досягнення, відносини з іншими. Він робить акцент саме на досягненні успіху, укріплення відносин і нічого не зазначає про іншу сторону і стверджує, що єдине чого прагне людина – це досягнути успіху у всіх цих складових. Як бачимо тут уже розглядається одна сторона, а саме



позитивна, що на мою думку робить дане тлумачення благополуччя неповним. Це пов'язано з розквітом позитивної, гуманістичної психології.[44]

Згодом було сформовано два підходи до розуміння поняття «благополуччя»: гедоністичний і евдемоністичний. В рамках гедоністичного підходу поняття «благополуччя» ототожнюється із терміном «задоволення», що пішло ще з античних часів. Основною інтенцією особистості, на думку прихильників цього підходу, було отримання задоволення, як такого, що приносить фізичну і тілесну насолоду. Якщо провести паралель із більш сучасними напрямками психології ( психоаналізу і біхевіоризму), ми відслідковуємо, що начебто єдиним прагненням людини є усунення певного дискомфорту, задля отримання задоволення. Н. Бредберн і Е. Діннер поклались у свої теоріях благополуччя саме на гедоністичну модель.

Евдомонізм виник завдяки Аристотелю. Він заперечує, що задоволення є першопричиною щастя і називав «гедоністичне щастя – вульгарним ідеалом», настоюючи на тому, що такий підхід робить з людей рабів своїх бажань. Щастя за Аристотелем – це протистояння спокусі до прагнень відчуттів і насолод, шляхом самообмеження, самодисципліни, звільнившись від пут зовнішнього світу, а свобода, яка при цьому отримується це розумність, яка рівна справжній чесноті.[39] Базовою ідеєю евдомонізму є уявлення про сенс життя і самореалізація, а саме благополуччя так ніби відходить на другий план, і являється наслідком осмисленого життя. На перший план виходить реалізація людини як творця свого життя, проявлення власної індивідуальності і постійне прагнення до розвитку. На основі цього підходу К. Ріфф розробила власну теорію складових психологічного благополуччя:

- самосприйняття – свідомий підхід людини до свого «Я», прийняття всіх його сторін;

- позитивні стосунки з іншими людьми – вміння співчувати, добре розвинута емпатія, відкритість до спілкування і побудови стосунків, бажання і вміння адаптуватись під різні життєві ситуації;
- автономність – здатність діяти і мислити незалежно від думки оточуючих;
- управління довкіллям – можливість створення умов, які підходять для досягнення своїх цілей, підтримання своїх цінностей і задоволення потреб;
- ціль – осмислений зв'язок минулого, теперішнього і майбутнього;
- особистісний ріст – постійний розвиток людини як особистості. [43]

Отже, К. Ріфф вважає, що усвідомлення самого себе, досягнення цілей, вибирання шляху, який повністю відповідає цінностям особистості, уже означає, що людина «психологічно-благополучна», не згадуючи про отримання задоволення від життя і позитивних емоцій. На нашу думку, тут повністю упускається аспект задоволення (гедоністичних потреб), і тому картина К. Ріфф про психологічне благополуччя є неповною і ціннісна складова є лише його частиною.

Як часто буває, об'єднавши ці два підходи щодо розуміння суб'єктивного благополуччя ми отримуємо цілісне уявлення про нього. Так вважали: Т. Кашден, Л. Кінг, Р. Райан, Е. Дісі і інші. Вони дотримувались думки, що варто зосередитись на вивченні конкретних складових благополуччя, а не проводити паралель між двома різними підходами.[39]

І тому визначення суб'єктивного благополуччя, на нашу думку, має звучати наступним чином – це певний показник інтенції особистості до реалізації основних складових позитивного функціонування, їх рівень можливості інтеграції в життя людини, слідуючи своїм цінностям і отримуючи певне задоволення, і позитивні емоції, почуття. А психологічне благополуччя є частиною суб'єктивного.

Одним із вагомих факторів суб'єктивного благополуччя є самооцінка особистості. Позитивне ставлення до себе, усвідомлення своїх можливостей, реалістичний рівень домагань, відношення до людей і рівень їх ставлення до себе, дає змогу людині якісно функціонувати, а це те, з чого складається самооцінка. Якщо людина може позитивно ставитися до себе, мати високу самооцінку і переконання в своїх здібностях, то вона може відчувати більше задоволення і щастя в житті. Вона може бути більш впевненим у власних здібностях, більш сміливим, здатним до нових викликів, швидше реагувати на стимули та швидше адаптуватися до нових умов. Навпаки, коли у людини низька самооцінка, вона може відчувати незадоволеність життям, поганий настрій, стрес або депресію. Вона може бути більш прив'язаною до своїх недоліків та помилок, боятися нових викликів та уникає можливостей для розвитку чи досягнення мети.

Отже, самооцінка важливий чинник, що впливає на суб'єктивне благополуччя людини. Якщо людина відчуває внутрішню гармонію, вона може бути більш задоволеною в житті, бути більш позитивною, здатною до досягнення успіху і прогресу в різних сферах життя.

## Висновки до розділу 1.

Агресія – це будь-яка форма поведінки, що може бути зумовлена зовнішніми або внутрішніми чинниками, яка спрямована на завдання фізичної або моральної шкоди іншій живій істоті, яка не бажала такого з нею поводженням, або ж завдання шкоди неживим об'єктам. Існує багато теорій виникнення агресії, але сучасні дослідники дотримуються еkleктичного підходу – де загальноприйняті теорії не виключають, а доповнюють одна одну. Класичною класифікацією видів агресивної поведінки є класифікація А. Басса. Він виділяє: фізичну-активну-пряму (нанесення фізичної шкоди); фізичну-активну-непряму (вбивство за замовленням); фізичну-пасивну-

пряму( мирний мітинг); вербальну-активну-пряму(словесна образа); вербальну-активну-непряму( поширення чуток) вербальну пасивну пряму( ігнорування людини); вербальну-пасивну-непряму( відмова захистити людину, яку незаслужено критикують).

Самооцінка це певне знання індивіда про себе, яке не є статичним і залежить від багатьох факторів. Це певний досвід, який склався в людини на фоні взаємодії з іншими, зрівняння з ними. Це певна емоційна оцінка себе, своїх здібностей і навичок. Також можна припустити, що самооцінка є засобом самовираження, тобто створення в оточуючих більш приємного ставлення до себе. До складу самооцінки входять два компоненти: когнітивний та емоційний. Когнітивний компонент формується під впливом думок інших людей, емоційний, в свою чергу, є рівнем самовдоволення особистості. Розрізняють актуальну (те, чого людина вже досягла) та потенційну (те що людина здатна досягнути). Також самооцінка може бути високою і низькою, адекватною та неадекватною, та розрізнятися за ступенем стійкості, критичності та самостійності. Найбільш несприятливою є неадекватна занижена самооцінка. На формування самооцінки впливають: структура сім'ї, батьківське виховання, атмосфера в сім'ї, а також місце в соціумі, порівняння себе з іншими, колективна оцінка.

Також одним із важливих факторів функціонування особистості є її суб'єктивне благополуччя. Цей феномен охоплює багато сфер діяльності психіки людини, особливо самооцінку. Адже суб'єктивне благополуччя це про відношення до себе і до світу. І від ставлення до своєї особистості і своєї діяльності певною мірою залежить і її благополуччя. Тобто щастя формується, якимось чином із внутрішнього прийняття і зовнішнього підкріплення своєї особистості. Також на суб'єктивне благополуччя сильно впливає рівень домагань і їх можливість реалізації. І тут, ми можемо помітити, що існують,

певні зв'язки благополуччя, самооцінки і агресії. Адже самооцінка залежить від задовільнення особистісних домагань, а агресія часто виникає саме через фрустрацію, тобто через незадоволеність або нереалістичний рівень домагань особистості.

## **Розділ 2. Методичне забезпечення організації дослідження і опис вибірки.**

### **2.1 Методичне забезпечення організації дослідження.**

**Мета дослідження:** дослідити взаємозв'язок рівня самооцінки і суб'єктивного благополуччя у людей з агресивною поведінкою.

#### **Гіпотеза:**

- існування кореляції рівня самооцінки та суб'єктивного благополуччя із рівнем агресивної поведінки особистості.

#### **Були поставлені такі завдання цього дослідження:**

1. Підібрати психодіагностичний інструментарій для дослідження психологічних особливостей суб'єктивного благополуччя та самооцінки у людей з агресивною поведінкою;
2. Провести діагностичну процедуру дослідження психологічних особливостей суб'єктивного благополуччя та самооцінки у людей з агресивною поведінкою;
3. Проаналізувати результати експериментального дослідження;
4. Здійснити аналіз результатів дослідження, сформулювати висновки.

Тест агресивності (Опитувальник Л.Г. Почебут). Ця методика застосовувалась нами для того, щоб визначити рівень агресивної поведінки, що притаманний для наших респондентів. А також для виокремлення видів агресивної поведінки, які є більш вираженими у опитуваних. І в подальшому для порівняння рівня агресивної поведінки, її виду із самооцінкою і суб'єктивним благополуччям.

В загальному, методика використовується з метою діагностики агресивної поведінки особистості, а саме визначити індивідуальний стиль поведінки людини в стресових ситуаціях і особливості пристосування до умов соціального

середовища. Вона складається із 40 тверджень-запитань, на які потрібно відповісти – «так/ні» або «+/-». Оцінюються наступні шкали методики:

- Вербальна агресія (ВА) – словесні образи, агресивний тон;
- Фізична агресія (ФА) – застосування фізичної сили до іншої людини;
- Предметна агресія (ПА) – перенесення агресії на неживі предмети.
- Емоційна агресія (ЕА) – підозрілість, відчуження, ворожість по відношенню до інших людей.
- Самоагресія (СА) – агресія направлена в бік самого себе.

Відповідно до ключа підраховуються отримані бали за кожною окремою шкалою та визначаються рівні прояву того чи іншого виду агресії: високий, середній та низький рівні прояву агресії особистості. На основі отриманих результатів за кожною окремою шкалою визначається загальний показник агресивності шляхом сумування всіх балів за шкалами: визначається низька, середня та висока агресивність.[29]

Методика визначення рівня самооцінки С. В. Ковальова. Дозволяє визначити рівень самооцінки респондентів від низького до високого, що потрібно нам для дослідження. Методика включає в себе 32 судження, до яких необхідно висловити своє відношення запропонованими варіантами відповідей відповідно до частоти виникнення заявлених ситуацій у респондента: «дуже часто»; «часто»; «іноді»; «рідко»; «ніколи». Результати розраховуються завдяки підрахунку суми балів за усіма твердженнями та вказують на вияв у респондента одного з трьох рівнів самооцінки. Даний тест відноситься до моношкальних методик. За даною методикою визначаються наступні рівні самооцінки:

1. Високий рівень. Людина, зазвичай не схильна сумніватись, адекватно відноситься до критики і тверезо оцінює свої дії;
2. Середній рівень. Людина з таким рівнем самооцінки часто недооцінює себе, часто сумнівається у чомусь, а також іноколи відчуває певний дискомфорт у взаємодії з іншими людьми.

3. Низький рівень. Людина, як правило, сприймає критику в свій адрес близько до серця, часто боїться висловлювати власну думку і схильна догоджати іншим, що робить її досить невпевненою і сором'язливою особистістю.[33]

Індивідуальний типологічний опитувальник Собчик (ІТОС) - це психологічний тест, який дозволяє визначити тип особистості людини за певними характеристиками. У нашому дослідженні він потрібен для того, щоб розібратись, які характеристики більш виражені у людей з агресивною поведінкою. Ведуча властивість, за Л.М. Собчик, являє собою сильну якість особистості, можливо навіть акцентуацію характеру, що залежить від типу нервової діяльності, а саме задатків нервової системи. Вона визначає індивідуальні властивості механізмів адаптації та стиль мислення.

Індивідуально-особистісна тенденція впливає на створення вищих рівнів напрямів особистості – піраміду цінностей, соціальної спрямованості, особистісної мотивації. Фундаментом для цієї структури є самосвідомість, ядро якої складає усвідомлене «Я» в контексті соціальних відносин [30].

Шкали опитувальника ІТО, за якими визначаються індивідуальні відмінності особистості:

-брехня – нещирість, свідоме або несвідоме приховування інформації;

-агравация – свідоме прагнення вказати на наявність тих чи інших властивостей характеру;

-екстраверсія – прояв відкритості досвіду, схильність до комунікабельності, надання переваги спілкування із великою кількістю співрозмовників. Люди з екстравертним типом особистості зазвичай суттєво домінують в групових ситуаціях, вони підтримують та стимулюють спільну діяльність та суспільство;

-спонтанність – недостатня обдуманість у висловлюваннях. В нормі свідчить про рішучість і бажання захищати свої інтереси. Підвищені бали можуть вказувати на егоцентризм, нетерплячість і схильності до необдуманих вчинків;



-агресивність – прояв активних, негативних емоцій, уперте відстоювання своїх поглядів. В нормі свідчить про вміння відстоювати себе, активність позиції, направленості особистості на результат, впевненість у собі, високий рівень домагань. Якщо ця шкала є підвищеною то може спостерігатись:

неконтрольоване вираження гніву, жорстокість, завдання шкоди собі або іншим.

-ригідність – неподатливість, твердість та відстоювання власних поглядів, установок, принципів. В нормі це: стійкість до стресу, акуратність. При завищених балах – невизнання чужої думки, упертість, суб'єктивізм.

-інтроверсія – скромність та стриманість, направлення до внутрішніх переживань, уявлень, перебування у світі власних ідеальних цінностей, ілюзій, фантазій; В нормі: схильність до певної пасивності. При високих показниках – підвищена інертність, важкість прийняття рішень, схильність до уникнення і ігнорування проблем;

-сензитивність – чутливість особистості до навколишнього світу, песимістичність, схильність до рефлексії. В нормі: емпатійність, вразливість, чуйність особистості. Високі бали можуть свідчити про невротичну структуру особистості, а також схильність людини жертвувати собою.

-тривожність – перебільшене хвилювання, емоційність, відчуття незахищеності. В нормі: обережність при прийнятті рішень, відповідальність, інтуїція. У азі високих балів – боязкість, невпевненість у собі;

-лабільність – швидка зміна емоційного стану, емотивність, перемінність настрою, сентиментальність; При завищених показниках схильність до демонстрації, перебільшення наслідків, драматизація.

Автор методики розробила кругову діаграму та об'єднала шкали в чотири полярні пари: 1) екстраверсія - інтроверсія, 2) спонтанність - сензитивність, 3) тривожність - агресивність, ; 4) лабільність-ригідність. Отже, на кожен

виражену тенденцію стає протилежна тенденція, вона може врівноважувати іншу тенденцію, яка стоїть на протилежному полюсі [30]. Методика являється актуальною і сьогодні, що виявилось поштовхом для використання її в нашому дослідженні.

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman) Безпосередня методика, яка замірює загальний рівень благополуччя, і деяких його складових.

Включає три субшкали: 1) «психологічне благополуччя» (здатність контролювати своє життя, відчувати оптимізм з приводу майбутнього, впевненість у своїх власних думках і переконаннях, рости і розвиватися як особистість тощо); 2) «фізичне здоров'я та благополуччя» (задоволеність фізичним здоров'ям, якістю сну, здатністю працювати та здійснювати свою повсякденну життєву активність, займатись спортом і відпочивати, відсутність депресії, тривоги тощо); 3) «стосунки» (комфортність у ставленні та спілкування з іншими людьми, наявність щасливих дружніх і особистих відносин, здатність звернутись за допомогою до інших, задоволеність своїм сексуальним життям тощо) (Pontin, Schwannauer, Tai, & Kinderman, 2013). Складові шкали цієї методики і підштовхнули нас до використання цієї методики Як і оригінальна методика «The BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)», модифікована методика складається з 24 пунктів, але на відміну від неї використовується не 4-бальна, а 5-бальна оціночна шкала.[1]

Шкала ворожості Кука-Медлей розроблена на основі відповідної шкали ММРІ. Ще одна допоміжна методика для більш точного вимірювання агресивної поведінки та її проявів у респондентів.

Методика є опитувальником, призначеним для діагностики схильності до прихованої ворожої і агресивної поведінки. Опитувальник складається із 27 тверджень. За підсумками діагностики обчислюється рівень цинізму,

агресивності і ворожості. Для нашого дослідження ця методика є актуальною адже ми аналізуємо саме агресивну поведінку, а цинізм і ворожість є її складовими. А яскрава вираженість цих двох характеристик (цинізм і ворожість) можуть свідчити про приховану агресію людини до себе або до оточуючих, що може бути зумовлено певним рівнем її самооцінки і впливати на її суб'єктивне благополуччя. [2]

Дослідження відбувалась завдяки соціальним мережам, дистанційно. Були створені гугл-форма, а також анкета для загального ознайомлення із респондентами. Аналіз був проведений за допомогою програми Jamovi. Також були зроблені сумування результатів для визначення загального рівня агресивної поведінки, самооцінки і суб'єктивного благополуччя. Потім був проведений ранговий кореляційний аналіз r-Спірмена тих і тих результатів. А також здійснювався пошук зв'язку соціально-демографічних показників із агресивною поведінкою.

## 2.2 Опис вибірки

Після збору даних перше, до чого ми приступили – опис вибірки за соціально-демографічними показниками, котрі були зібрані під час заповнення анкети. Вибірка складалась з 63 осіб, третина з яких – чоловіки, решта – жінки.

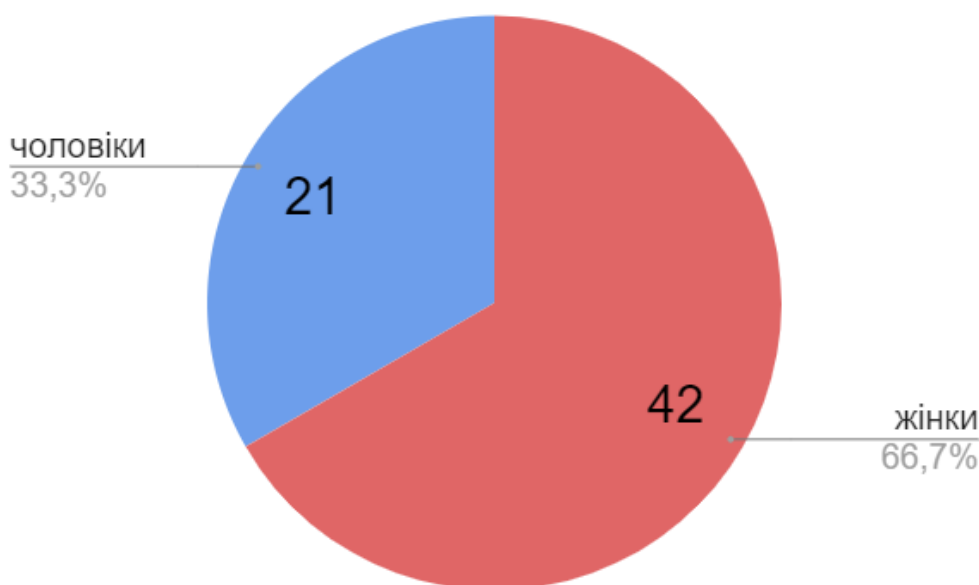


Рис. 2.1.1 Розподіл вибірки за статтю

За віком вибірка варіюється від 18 до 40 років. Серед категорій, котрі були запропоновані в анкеті, найбільшою виявилась категорія 21 – 25 р. (54% вибірки), частки інших категорій представлені на рис. 2.1.2

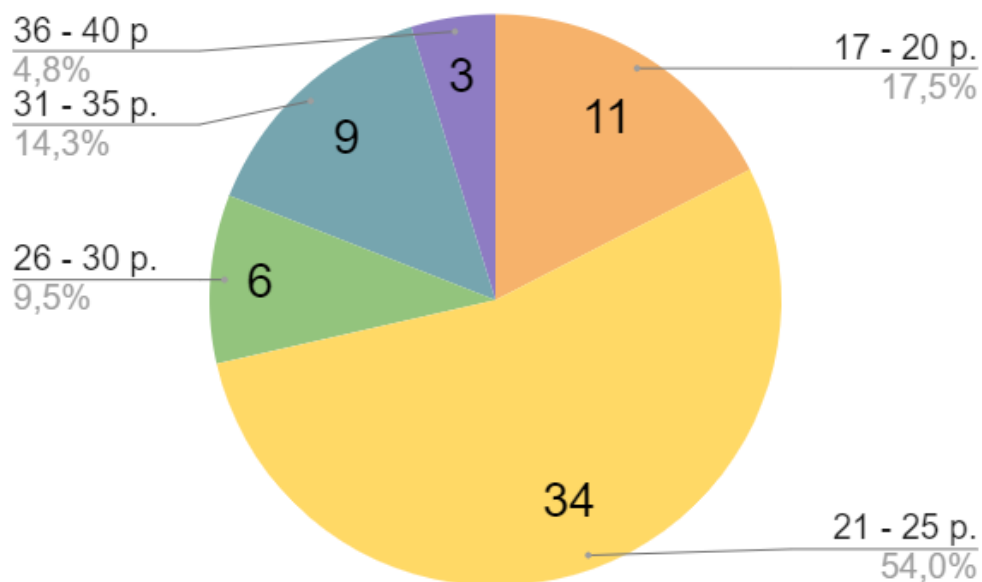


Рис. 2.1.2 Розподіл вибірки за віковими категоріями

За сімейний статусом вибірка достатньо рівномірно розподілена на три категорії: ті, хто не мають партнера, хто знаходиться у відносинах та хто знаходиться в шлюбі.

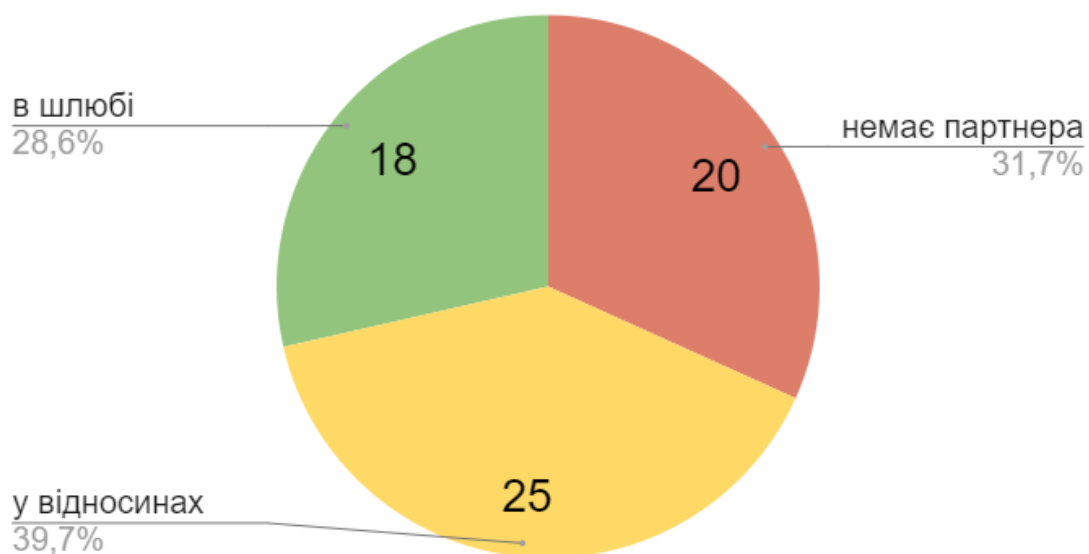
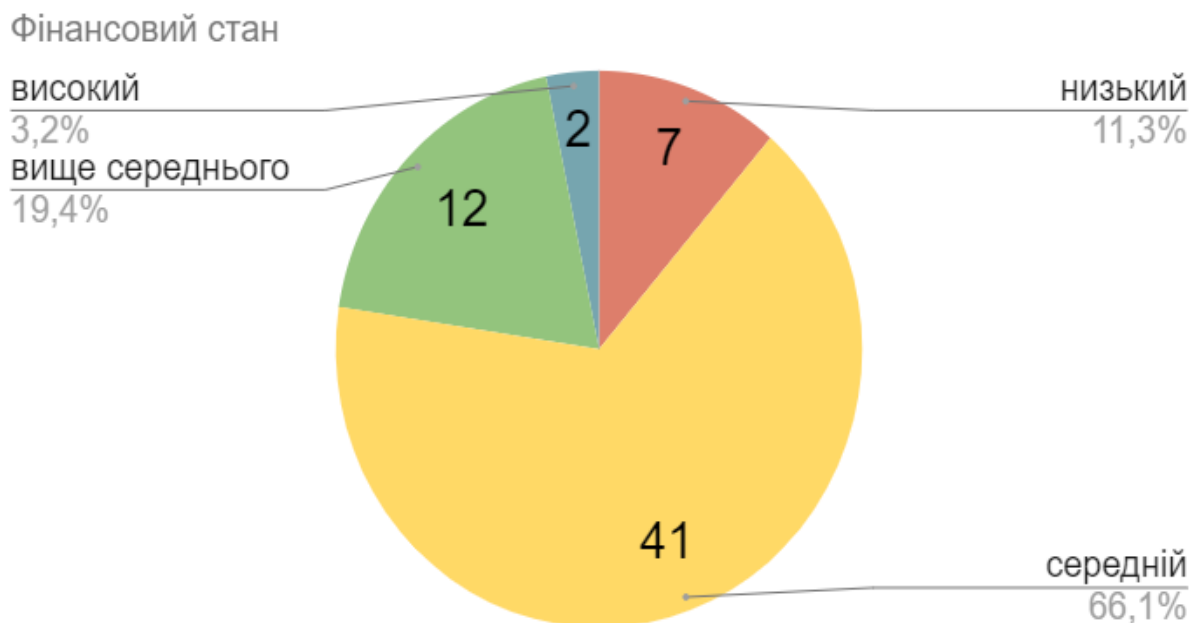


Рис. 2.1.3 Розподіл вибірки за сімейним статусом

За фінансовим станом були запропоновані категорії:

- низький (вистачає тільки на базові потреби)
- середній (вистачає на базові потреби, гаджети і деколи відпочинок)
- вище середнього (вистачає здебільшого на все бажане)
- високий



Більшість вибірки (66%) має середній рівень фінансового стану

Рис. 2.1.4 Розподіл вибірки за фінансовим станом

Серед анкетних даних містилось питання про освіту, що складалось з 5 варіантів відповідей, що при подальшому аналізі були розбиті на 4 категорії: 1 – базова (шкільна), 2 – вища (бакалавр) та професійно-технічна, 3 – повна вища (спеціаліст, магістр), 4 – дві вищі і більше.

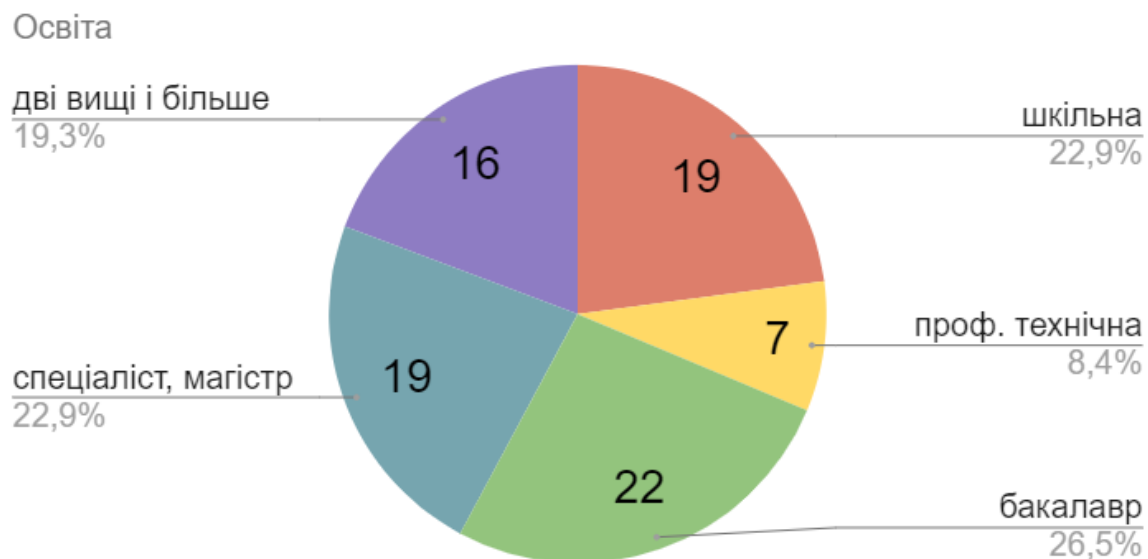


Рис. 2.1.5 Розподіл вибірки за рівнем освіти

Більшість вибірки (81 %) не мають дітей.

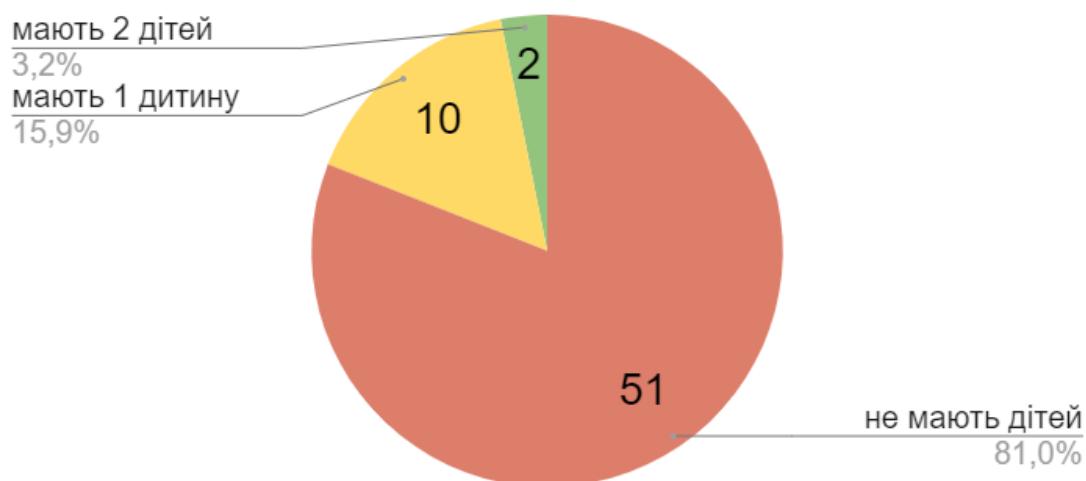


Рис. 2.1.6 Розподіл вибірки за кількістю дітей

Висновки до розділу 2.

Для дослідження ми обрали наступні психодіагностичні методики: Тест агресивності (опитувальник Л. Г. Почебут), Методика визначення рівня самооцінки С. В. Ковальова, Шкала ворожості Кука-Медлей, Особистісний опитувальник Собчик, Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя

БІБІСІ. Тест агресивності (Опитувальник Л.Г. Почебут). Всі ці методики є актуальними для нашого дослідження а також є валідними і широко застосовуються у психологічних досліджень. Вибірка складається із 63 особи, більшість з яких жінки - 66.7% (42 особи), а решта чоловіки. Найбільшу частину вибірки займають люди від 21-25 років. Більшість немає дітей, має середній фінансовий стан і середню освіту.

## Розділ 3. Результати емпіричного дослідження та їх обговорення.

### 3.1 Особливості розподілення результатів респондентів згідно обраних методик.

Методика «Види агресивності» Л.Г.Почебут. За результатами проведення цього тесту загальний результат рівня агресії виглядає наступним чином: (46 особи) 73% складають люди із середнім рівнем агресії; (13 осіб) 21% складають люди із низьким рівнем агресії; (4 особа) 6% - високий рівень агресії (діаграма 3.1.7)

Діаграма 3.1.7 – Рівень агресивної поведінки респондентів



Як показав аналіз результатів дослідження у осіб дорослого віку переважає середній рівень агресивності. Це свідчить про продуктивність агресії у більшості респондентів, це дає змогу краще розв'язувати проблеми, вирішувати конфлікти, проявляти рішучість та наполегливість та високу ступінь адаптивності більшості респондентів.



Після кількісного аналізу загальних результатів були отримані наступні показники що наведені в таблиці 3.1.8 Групові результати за методикою Почебут.

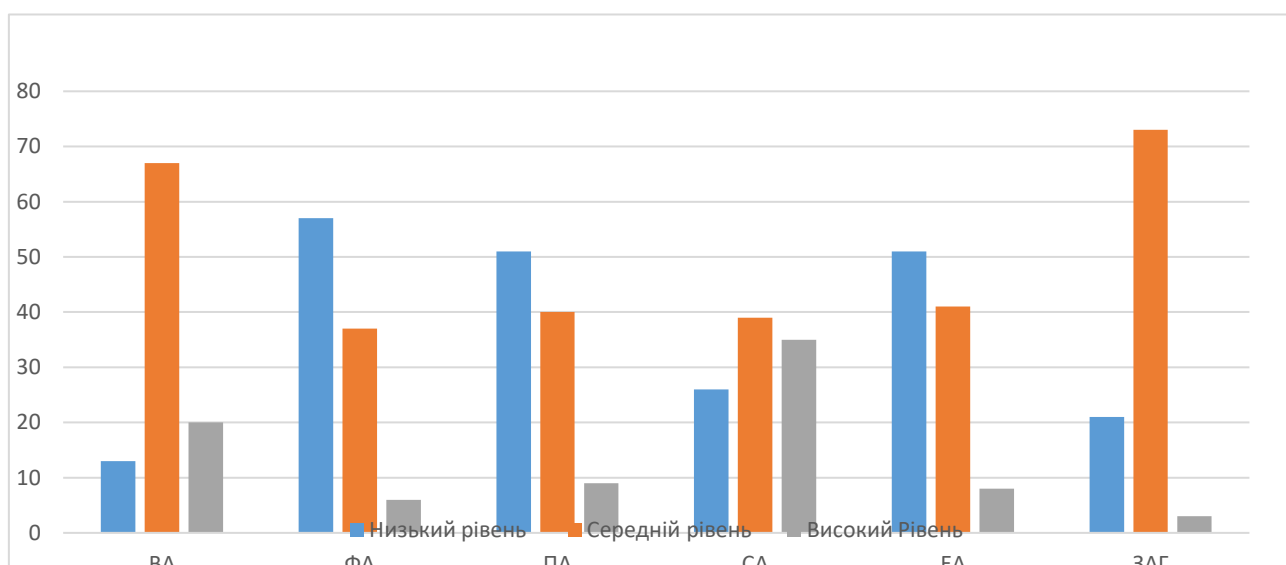
Таблиця 3.1.8 - Групові результати за методикою Почебут

Показники	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%
Вербальна агресія	8	13	42	67	13	20
Фізична агресія	36	57	23	37	4	6
Предметна агресія	32	51	25	40	6	9
Самоагресія	16	26	25	39	22	35
Емоційна агресія	32	51	26	41	5	8

Як ми бачимо показники розподілились наступним чином: у більшості респондентів вербальна агресія на середньому рівні – 67% (42 осіб); Такі люди часто використовують ненормативну лексику, різні словесні образи. Фізична агресія в більшості респондентів знаходиться на низькому рівні – 57% (36 осіб); Предметна агресія також не сильно виражена, тільки в 8% (5 осіб) вона висока; Тобто для них не властиве використання грубої фізичної сили для подолання суперечок, або відстоювання своєї точки зору. А також не проглядаються викиди своїх негативних емоцій на оточуючі предмети, або, наприклад, під час гніву розкидати все навкруги себе чи кидати в інших. Показники самоагресії розподілились так: у 39% (25 осіб) середній рівень самоагресії, 35% (22 осіб) високий рівень, всі інші низький. Ми бачимо що вираженість самоагресії у наших респондентів досить висока. Це означає, що багато опитуваних схильні

до самозвинувачення і вони радше будуть направляти свою злість проти себе, залишати її в середині, а не у зовнішній світ ; Емоційна агресія також в більшості на низькому рівні і середньому рівнях – 51% (32 особи) і 41% (26 осіб). Для більш наочного представлення, наводимо наступний рисунок 3.1.9

Рисунок 3.1.9 Групові результати за методикою «Види агресивності»  
Л.Г.Почебут



У опитуваних, які мають середній рівень (73% - 46 осіб) агресії відслідковується помірне вираження майже всіх видів агресії, її загалом, агресивність у них можна розглядати як адаптивний фактор, що, дозволяє адекватно реагувати на загрози і активізувати резервні можливості з метою подолання труднощів. У респондентів із низьким рівнем агресії (21% - 13 осіб) вербальні реакції та застосування фізичної сили майже не спостерігаються. Таких людей за часту можна описати як спокійних та врівноважених, вони звикли вирішувати негативні ситуації без застосування агресії. Можуть інколи виявляти опосередковану агресію, наприклад, ігнорувати прохання чи вимоги від родичів та інших людей, часто затягують із відповіддю, реагують на все занадто емоційно або вперто. У людей із високим рівнем агресії можна замітити сильну схильність до самоагресії. (39% - 25 осіб). Такий рівень самоагресії вказує на сильну незадоволеність собою та своїми діями, такі люди можуть дуже часто

піддаватися негативним переживанням, якщо відчують агресивне відношення до себе. Також людям із високим рівнем агресії притаманна предметна агресія, а це означає, що вони часто зривають злість на неживих предметах.

**Методика визначення рівня самооцінки С. В. Ковальова.** Результати по цій методиці виглядають наступним чином: низький рівень самооцінки 67% (42 особи), середній рівень самооцінки 30% ( 19 осіб) і високий рівень самооцінки 3% (2 особи) діаграма 3.7 рівень самооцінки респондентів:

Діаграма 3.1.10 - рівень самооцінки респондентів



За даними, які продемонстровані на діаграмі 3.1.10 ми бачимо, що найбільша частина опитуваних має низький рівень самооцінки. Це означає, що уявлення про себе часто є суперечливими та нестійкими, а сама людина є невпевненою у собі. З низьким рівнем самооцінки людина болісно переносить критичні зауваження на свою адресу, проявляє ознаки конформізму, страждає від страхів соціальної спрямованості. Також такі люди мають відчуття своєї недостатньої цінності, відсутності власних досягнень та компетентності. Часто мають негативні думки про себе, може відчувати себе непотрібною або незначущою,

ставити перед собою завдання, які вона не може виконати. Також є такі ознаки низької самооцінки:

- страх, нездатність брати на себе відповідальність;
- нахил до перебільшення недоліків та недостач;
- схильність до серйозних самокритичних оцінок своїх здібностей;
- схильність до порівняння з іншими та переоцінки успіхів інших та недоліків себе;
- втрата інтересу до нових класів та блокування нових навичок;
- депресія та тривожність.

Опитувані з середнім рівнем самооцінки схильні недооцінювати себе та свої здібності без достатніх на те підстав, які можуть прямо залежати від настрою людей, характеру стресової ситуації тощо. Але також їм притаманно: розуміння своїх сильних та слабких сторін;

- відчуття визнання своїх особистих успіхів та досягнень;
- прагнення до подальшого розвитку та самовдосконалення;
- бережливе відношення до свого здоров'я та добробуту;
- здатність приймати критику та користуватися нею для поліпшення своїх дій;
- наявність опорних точок та соціальної підтримки.

На даному рівні самооцінка часто може проявляти лабільні характеристики в залежності від зовнішніх обставин, таких як сильних стресових ситуацій, перевтоми, значимих оточуючих, які здатні здійснювати, як позитивний, так і негативний вплив.

Так, люди з високим рівнем самооцінки проявляють здатність адекватно та оптимістично реагувати на критику оточуючих, а також адекватно оцінювати свої досягнення та поведінку. Вони виявляються здатними до об'єктивного

самоспостереження та рефлексії, здатні поважати себе та свій досвід. Такі люди здатні не піддаватися на провокації оточуючих, вони менше залежать від чужої думки та схвалення, а їхнє ставлення до власних успіхів та невдач не співвідноситься прямо зі ставленням до себе як до особистості.

Основні ознаки людини з високим рівнем самооцінки:

- готовність брати на себе відповідальність, точно виконувати свою роботу та дозволяти іншим покладатися на себе;
- позитивний погляд на життя та активна позиція у вирішенні проблем;
- висока самодисципліна та цілеспрямованість в досягненні своїх цілей;
- здатність до позитивного сприймання, побудови позитивних стереотипів та позитивних діалогів з іншими людьми;
- прискорення відтворення основних процесів пізнання та прагматичні дії з використанням потенціалу своєї особистості.

**Модифікована шкала БІБІСІ.** Результати по даній методиці: у трьох ( шкала психологічного благополуччя – 43% (27 осіб) , шкала фізичного здоров'я – 41% (26 осіб) і шкала суб'єктивного благополуччя – 51% (32 особи)) із чотирьох шкал переважає середній показник рівня благополуччя, тільки шкала стосунків у більшості на низькому рівні - 42% (27 осіб). Середній рівень психологічного благополуччя можна розуміти як стан, коли людина не страждає від серйозних психологічних проблем, тобто у ній відсутні виражені симптоми стресу, депресії, тривоги або інших розладів. Водночас, людина з середнім рівнем психологічного благополуччя може не займатися активно саморозвитком або самопізнанням, не розвивати свій потенціал та не розглядати психологічні проблеми як предмет своєї уваги, бо не відчуває потреби у цьому або не бачить цього як пріоритетну справу. Але Усе ж таки, це не можна вважати песимістичним, адже відсутність виражених психологічних проблем є позитивним фактором для якісного, повноцінного життя людини.

Фізичне здоров'я на середньому рівні можна розуміти як стан, коли людина не має серйозних захворювань і обмежень у фізичній активності, але також не займається особливими зусиллями для підтримки свого фізичного стану, такими як активний спорт чи здорове харчування. Людина з середнім рівнем фізичного благополуччя може бути достатньо задоволеною своїм станом здоров'я, однак в той же час можуть бути присутні деякі незначні фізичні дисфункції або захворювання. Щоб підтримувати фізичне здоров'я на середньому рівні, необхідно звертати увагу на раціональне харчування, регулярну фізичну активність, здоровий спосіб життя, а також належну організацію робочого та відпочинкового режиму.

Суб'єктивне благополуччя на середньому рівні може означати, що людина переживає позитивні емоції, почуває себе задоволеною життям, але не досягла своїх максимальних потенціалів, не реалізувала настільки наскільки їй під силу, не розглядає життя як повністю якісне. Людина з таким рівнем суб'єктивного благополуччя може жити без серйозних проблем і стресів, але не займається особливими зусиллями для досягнення високої якості життя. Для підвищення суб'єктивного благополуччя на середньому рівні, людина може займатися саморозвитком, пошуком сенсу, навчанням, соціальними зв'язками та іншими сферами, які сприяють розвитку та задоволенню від життя.

Низький рівень задоволення стосунками може вказувати на проблеми з комунікацією та взаємодією з близькими людьми. Це може бути пов'язано з недостатньою кількістю, якістю або довірою до своїх стосунків з іншими людьми. Така тенденція може бути досить стресовою для людини та впливати на загальний рівень благополуччя та щастя.

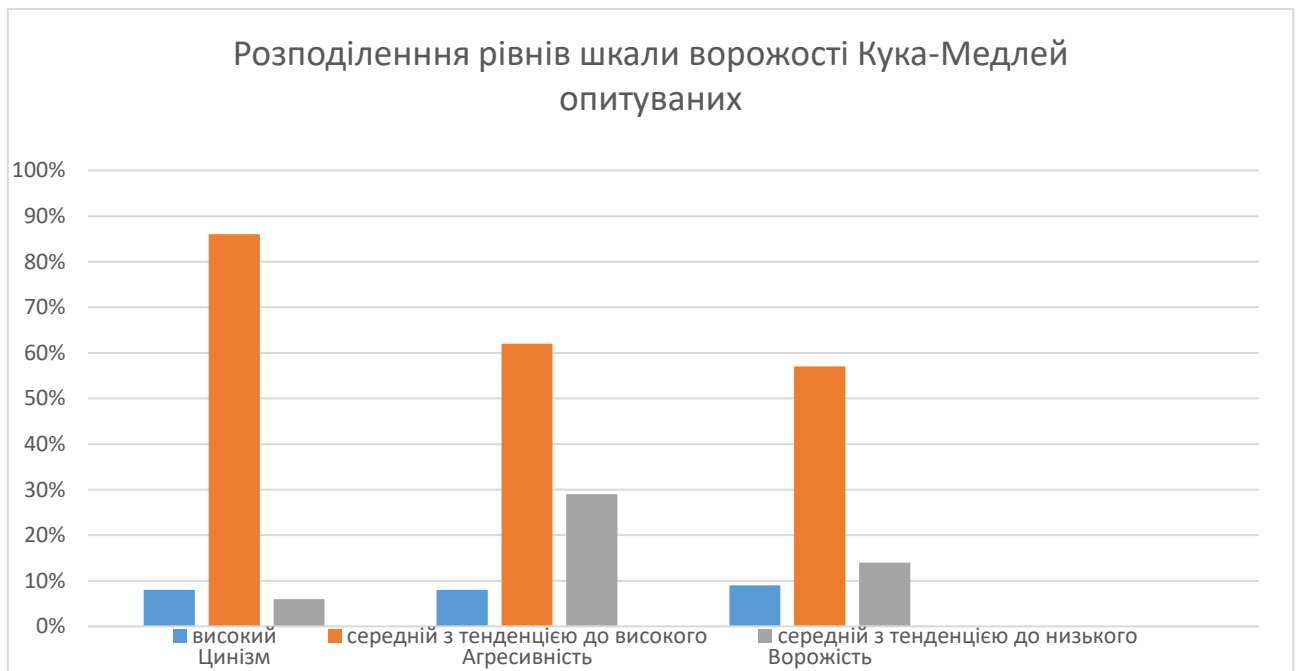
Таблиця 3.1.11 - Групові результати за методикою БІБІСІ

Показники	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
-----------	----------------	-----------------	----------------

	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%
Психологічне благополуччя	23	37	27	43	13	20
Фізичне здоров'я	28	45	26	41	9	14
Стосунки	27	42	24	38	12	20
Суб'єктивне благополуччя	20	31	32	51	11	18

### **Шкала ворожості Кука Медлей**

Провівши дослідження, використовуючи дану методику, ми отримали наступні результати: по шкалі цинізму – найбільший відсоток займають опитувані з середнім показником з тенденцією до високого – 86%( 54 особи), 8% (5 людей) – мають високий показник і 6% (4 людини) – середній з тенденцією до низького. По шкалі агресивності: 62% (39 осіб) - займають опитувані з середнім показником з тенденцією до високого, знову 8% ( 5 осіб) - високий показник, і 29% (16 людей) - середній з тенденцією до низького. Шкала ворожості: 57% (36 осіб) займають опитувані з середнім показником з тенденцією до високого, 9% ( 6 осіб) - високий показник, і 14% (9 людей) - середній з тенденцією до низького. Результати відображені на діаграмі 3.1.12



Діаграма 3.1.12

### 3.2. Кореляційні зв'язки між шкалами обраних методик

Оскільки основна мета нашої роботи – дослідити зв'язки рівня самооцінки і суб'єктивного благополуччя у людей з агресивною поведінкою, в першу чергу ми дослідили кореляційні зв'язки шкал методик самооцінки та суб'єктивного благополуччя зі шкалами методик, що характеризують агресивну поведінку. Оскільки вагома частина шкал не виявились нормально розподіленими, проводячи кореляційний аналіз, ми застосовували коефіцієнт кореляції Спірмена.

Досліджуючи кореляційні зв'язки опитувальника для визначення самооцінки Ковальова зі шкалами опитувальника агресивності Л.Г. Почебут, було встановлено, що самооцінка позитивно корелює з трьома шкалами опитувальника агресивності: предметна агресія (коэф. Спірмена = 0.313\*\*,  $p = 0.025$ ), емоційна агресія (коэф. Спірмена = 0.486\*\*\*,  $p < 0.001$ ) та самоагресія (коэф. Спірмена = 0.773\*\*\*,  $p < 0.001$ ), що зазначено в таблиці 3.2.1



Варто зазначити, що чим більший бал по шкалі « Самооцінка» тим нижчий її рівень. Тобто, виходячи з даних кореляцій: низький рівень самооцінки збільшує рівень агресивної поведінки, по вказаним шкалам.

Причини агресивності часто криються в особливостях особистості, зокрема самооцінки. Предметна агресія у людини виражається схильністю виражати свою агресію на зовнішніх предметах і свідчить про агресії визначає погані адаптаційні можливості особистості. Зазвичай це стається, коли емоції беруть верх і людина не контролює свою поведінку. Тобто вона не повністю правильно оцінює ситуацію. Ми знаємо, що самооцінка має певні емоційні і когнітивні компоненти, зокрема певне ставлення до себе, а також розуміння своїх навичок, здібностей, а також свого досвіду. Чим нижча самооцінка у людини тим гірше в неї відношення до себе і тим більше йде накопичення агресії. І тут вона вибирає виплескувати свої емоції на зовні, щоб їй ставало легше, або ж навпаки направляти агресію всередину себе.

Самоагресія свідчить про певну незадоволеність собою і низьку самоповагу, що виявляється у діях, які несуть шкоду для цієї ж людини і зазвичай свідчить про необ'єктивне ставлення до себе. Вони часто можуть займатися безпідставним обвинуваченням себе, можуть навіть мотивувати себе таким чином (принижуючи себе). Також дуже часто не визнають своїх досягнень, тому рівень домагань у них дуже низький. Люди, які використовують самоагресію як регуляцію стресу відносяться до себе із певною зневагою, в них можуть бути проблеми із прийняттям, адекватним оцінюванням себе і своїх вмінь. Тому аналіз взаємозв'язків видів агресії і самооцінки показав позитивну кореляцію у цьому випадку.

Емоційна агресія – свідчить про замкнутість і відчуженість. Таким людям часто важко спілкуватись, адже підозра і настороженість часто заважає їм будувати якісну комунікацію. Вони загалом вороже і з підозрою ставляться до світу і вважають, що інші до них відносяться так само. Це являється

дезадаптивним способом переживання стресу, що може також свідчити про певну нестабільність самооцінки.

Досліджуючи кореляційні зв'язки модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя Бібісі зі шкалами опитувальника агресивності Л.Г. Почебут, було встановлено негативну кореляцію зі шкалою самоагресії трьох шкал:

- психологічне благополуччя (коеф. Спірмена =  $-0.277^*$ ,  $p = 0.049$ );
- фізичне здоров'я (коеф. Спірмена =  $-0.386^{**}$ ,  $p = 0.005$ )
- суб'єктивне благополуччя (коеф. Спірмена =  $-0.373^{**}$ ,  $p = 0.007$ ).

Також зазначено в таблиці 3.2.1

На нашу думку, не дивно, що відслідковується саме негативна кореляція шкали самоагресії і шкал благополуччя. Це означає, що нижчий рівень самоагресії передбачає вищий рівень благополуччя.

Самоагресія - це порушення психічного стану, яке проявляється у напрямі внутрішнього агресивного поведінки людини до себе. Ця проблема може значно впливати на психологічне благополуччя людини та стати причиною різних психічних труднощів, таких як тривожність, депресія, низька самооцінка, почуття внутрішньої порожнечі та безнадії, та інші.

Психологічне благополуччя включає у себе різні аспекти життя людини, такі як задоволеність життям, емоційний стан, соціальні відносини, самовизначення, вміння співчувати собі та іншим. Якщо ж людина часто направляє агресію проти себе, то значить в неї проблеми із самоспівчуттям, а отже, може постраждати і саме благополуччя. Направлення агресії на себе, насправді тільки демотивує, або ж мотивація являється досить короткостроковою. Розуміння своїх емоцій і почуттів, розвиток саморегуляції та самоконтролюючих навичок, а також прийняття позитивних життєвих цінностей, є ключовими аспектами психологічного благополуччя. А самоагресія може порушити ці аспекти життя людини, що може призвести до

глибокого стресу, емоційної нестабільності. Люди, які стикаються з даними проблемами, часто відчують себе незахищеними, втраченими та невдахами.

Цікаво являється те, що дослідження показало, що самоагресія також шкідлива не тільки для психічного здоров'я, а й для фізичного і це відзначається і у наших результатах. У людей, в яких підвищений рівень самоагресії можуть бути проблеми зі сном, через певну тривогу і прокручування в голові подій, які сталися за день, харчові розлади, адже людина може наказувати себе вживанням або відмовою від їжі, що може бути певним актом самоагресії, також у таких людей може підвищитись ризик, щоб захворіти на такі хвороби як діабет, серцево-судинні захворювання. Також самоагресія у гірших випадках може призводити до депресії, що в свою чергу може призвести до зниження м'язового тону, часті втомлюваності і тд.

При пошуку кореляцій, ми можемо зробити певний висновок, що найбільше на самооцінку і суб'єктивне благополуччя впливає саме самоагресія. Агресія направлена на себе знижує шанси на високе суб'єктивне благополуччя, і це показує негативна кореляція із трьома шкалами із чотирьох. Також як показав аналіз взаємозв'язку самоагресії і самооцінки, вона значно знижує самооцінку, це показує навіть те, що із всіх взаємозв'язків коефіцієнт кореляції Спірмена самооцінки і самоагресії є найбільшим -  $r = 0.773.$ , що в свою чергу може впливати на суб'єктивне благополуччя. Отже, можна зробити деякий висновок, що аутоагресія досить негативно впливає на більшість із сфер нашого життя.

Таблиця 3.2.1

**Кореляційні зв'язки шкал опитувальника для визначення самооцінки Ковальова та модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя Бібісі зі шкалами опитувальника агресивності Л.Г. Почебут**

		Вербальна агресія	Фізична агресія	Предметна агресія	Емоційна агресія	Самоагресія
--	--	----------------------	--------------------	----------------------	---------------------	-------------

Самооцінка	коэф.					
	Спірмена	0.182	-0.221	0.313 *	0.486 ***	0.773 ***
	p	0.200	0.120	0.025	< .001	< .001
Психологічне благополуччя	коэф.					
	Спірмена	-0.110	-0.048	0.061	-0.076	-0.277 *
	p	0.444	0.738	0.669	0.594	0.049
Фізичне здоров'я та благополуччя	коэф.					
	Спірмена	-0.170	0.013	-0.059	-0.192	-0.386 **
	p	0.232	0.925	0.679	0.177	0.005
Стосунки	коэф.					
	Спірмена	-0.127	-0.034	0.201	0.011	-0.229
	p	0.376	0.811	0.157	0.941	0.105
Суб'єктивне благополуччя	коэф.					
	Спірмена	-0.153	-0.009	0.077	-0.104	-0.373 **
	p	0.285	0.948	0.593	0.468	0.007

Досліджуючи кореляційні зв'язки модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя Бібісі зі шкалами шкали ворожості Кука Медлей, було встановлено:

- Цинізм негативно корелює зі шкалами психологічне благополуччя (коэф. Спірмена = -0.304\*,  $p = 0.030$ ), фізичного здоров'я та благополуччя (коэф. Спірмена = -0.327\*,  $p = 0.019$ ) та зі шкалою суб'єктивного благополуччя (коэф. Спірмена = -0.338\*,  $p = 0.015$ ).  
Результати показані в таблиці 3.2.2

Дані кореляції означають що при зниженні цинізму рівень трьох шкал, які вказані вище підвищується.

Цинізм - це нахил до демонстрації скептицизму, негативних оцінок та гострого іронічного погляду на події та людей. Циніки, як правило, ставляться до світу дещо негативно і доводять несправедливість та

негативність різних подій. Це може проявлятися в формі жорстокості, сарказму, насмішок над іншими людьми, доводів безнадійності, негативного відношення до соціальних норм та традицій. Він часто відображає той факт, що людина стикається з різними проблемами та невдачами у житті та відчуває себе розчарованою. У таких випадках людина може відвертатися від своїх особистих страхів та тривог, використовуючи цинізм як механізм захисту від неприємних емоцій.

Надлишок цинізму має негативний вплив на психологічне благополуччя.

Адже якщо почати зловживати цим механізмом захисту, це може призвести до втрати соціальних зв'язків, нерозуміння своїх емоцій, знецінення багатьох речей, проблем із регулюванням своїх емоцій. Також такі люди закриті від інших, недовірливі і сприймають світ в більшості як загрозу. Все це застосовується ними задля збереження свого «внутрішнього спокою», бо цинізм, наче знеболює негативні емоції і почуття, але з часом можна взагалі втратити чутливість.

Цинізм і фізичне здоров'я. Цинізм як і самоагресія може призводити до проблем зі сном, втомлюваності і зайвої тривожності, що значно впливає на фізичний стан здоров'я.

Цинізм і суб'єктивне благополуччя. Отже ми бачимо, що загалом цинізм має негативний вплив на задоволеність життям. Це заважає особистості бути більш відкритим до світу, шукати та присвоювати новий досвід, будувати комунікацію із собою і іншими людьми, а також певним чином впливає і на фізичне здоров'я особистості.

- Ворожість негативно корелює з тими ж самими шкалами: психологічне благополуччя (коэф. Спірмена =  $-0.304^*$ ,  $p = 0.030$ ), фізичного здоров'я та благополуччя (коэф. Спірмена =  $-0.330^*$ ,  $p = 0.018$ ) та зі шкалою суб'єктивного благополуччя (коэф. Спірмена =  $-0.335^*$ ,  $p = 0.016$ ).

Ворожість і психологічне благополуччя. Ворожість - це прояв негативних відчуттів, налаштувань та поведінки щодо іншої людини або групи людей, зазвичай без обґрунтування та на підставі невірних уявлень або дискримінації. Ворожнеча може мати різні форми, такі як відчуття ненависті, заздрості, образи, дискримінації або насильства.

Існує тісний зв'язок між ворожістю та психологічним благополуччям. Коли людина переживає такі стани, це може призвести до розладу її психологічного стану, може спричинити сильний стрес, і загалом підвищує рівень тривожності. Багато людей, коли знаходяться у цьому стані, відчувають себе незахищеними. Це може стати причиною низької самооцінки та негативного сприйняття себе самого. З іншого боку, люди з високим рівнем психологічного благополуччя зазвичай не проявляють ворожості до інших людей. Їхня позитивна налаштованість та довіра до життя та довкілля дозволяє їм бачити глибше та зрозуміліше інші точки зору та сприйняття.

Ворожість може мати шкідливий вплив на фізичне благополуччя людини. Довготривалий стрес, який супроводжує цей стан, може призвести до розвитку різних захворювань, включаючи серцево-судинні захворювання, артеріальну гіпертензію, хронічні болі та інші проблеми зі здоров'ям. Це може призвести до травматичного досвіду.

Ворожість може викликати стрес та напруження, що негативно впливає на психічне і фізичне здоров'я людини. Унаслідок цього знижується суб'єктивне благополуччя, зростає рівень тривоги, депресії та незадоволеності своїм життям.

Коли людина перебуває в оточенні ворожих, на її думку, людей, вона може відчувати відчуження, неповноту, страх та невизначеність. Зменшується віра в себе та свої можливості, знижується рівень задоволення життям. У такій ситуації людина може не знайти позитивних моментів та перспектив, що можна було б реалізувати в іншому випадку.

Досліджуючи кореляційні зв'язки опитувальника для визначення самооцінки Ковальова зі шкалами шкали ворожості Кука-Медлей, було встановлено, що самооцінка позитивно корелює з двома шкалами:

- Цинізм (коеф. Спірмена = 0.327,  $p = 0.019$ )
- Ворожість (коеф. Спірмена = 0.354,  $p = 0.011$ )

Цинізм і рівень самооцінки. Кореляційний аналіз показав, що зі збільшенням шкали цинізму, збільшується шкала самооцінки, а рівень самооцінки, згідно ключа зменшується. Це може пояснюватись тим, що при використанні цинізму як певного захисного механізму, людина часто невпевнена у відносинах з іншими людьми і їх щирому позитивному ставленні до неї. В неї може бути навіть певний страх, який буде ховатись за маскою «циніка». А, як ми пам'ятаємо, однією із складових самооцінки є ставлення інших до певної особистості, а в такій ситуації відносини взагалі будуть вважатися недовірливими і ставлення буде досить суперечливе, як у людини до інших, так і в інших до цієї людини.

Ворожість і рівень самооцінки. Ворожість як і цинізм має ту саму кореляцію із рівнем самооцінки. Емоційний стан людини тісно пов'язаний із сприйняттям життя в цілому та способом, яким людина ставиться до інших. Люди з низькою самооцінкою можуть виявляти ворожість, оскільки вони більш схильні відчувати загрозу та переживають за свою роль в соціальних відносинах. Захищаючись від можливої негативної оцінки, вони можуть проявляти настороженість та агресію. Також можуть боятися, що їх побачать "меншими" або "гіршими" за інших, тому їх можуть турбувати конфліктні ситуації, в яких їх авторитет може піти на спад. Через це, вони можуть проявляти ворожість на захист свого авторитету і підвищення своєї самооцінки.

Отже, можна зробити висновок, що підвищений рівень цинізму і ворожості, що є невід'ємними складовими агресивної поведінки, знижують рівень самооцінки і внаслідок цього суб'єктивне благополуччя, адже такі його

складові як: психологічне благополуччя, фізичне здоров'я мають прямий зв'язок із самооцінкою людини. А задоволеність життям напряду залежить від стосунків з іншими, а при завищених показниках цих двох шкал людські відносини значно страждають через недовіру, невпевненість і страх до інших.

Таблиця 3.2.2

**Кореляційні зв'язки шкал опитувальника для визначення самооцінки Ковальова та модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя Бібісі зі шкалою ворожості Кука Медлей**

		Цинізм	Агресивність	Ворожість
Самооцінка	коеф. Спірмена	0.327 *	0.078	0.354 *
	р	0.019	0.588	0.011
Психологічне благополуччя	коеф. Спірмена	-0.304 *	0.070	-0.304 *
	р	0.030	0.625	0.030
Фізичне здоров'я та благополуччя	коеф. Спірмена	-0.327 *	-0.063	-0.330 *
	р	0.019	0.661	0.018
Стосунки	коеф. Спірмена	-0.136	-0.092	-0.163
	р	0.340	0.519	0.253
Суб'єктивне благополуччя	коеф. Спірмена	-0.338 *	-0.012	-0.335 *
	р	0.015	0.933	0.016

Досліджуючи кореляції шкал індивідуально-типологічного опитувальника Собчик зі шкалами опитувальник агресивності Л.Г. Почебут, було встановлено:



- Фізична агресія негативно корелює зі шкалами екстраверсія (коєф. Спірмена = -0.324\*,  $p = 0.020$ ), сензитивність (коєф. Спірмена = -0.368\*\*,  $p = 0.008$ ), тривожність (коєф. Спірмена = -0.310\*,  $p = 0.027$ ), емотивність (коєф. Спірмена = -0.301\*,  $p = 0.032$ ) та позитивно корелює зі шкалою агресивність (коєф. Спірмена = 0.331\*,  $p = 0.018$ ).

- Емоційна агресія позитивно корелює зі шкалами спонтанність (коєф. Спірмена = 0.338\*,  $p = 0.015$ ) та агресивність (коєф. Спірмена = 0.361\*\*,  $p = 0.009$ ).

- Самоагресія позитивно корелює зі шкалою агравація (коєф. Спірмена = 0.346\*,  $p = 0.013$ ), спонтанність (коєф. Спірмена = 0.335\* ,  $p = 0.016$ ) та емотивність (коєф. Спірмена = 0.351\* ,  $p = 0.012$ ).

Зазначено в таблиці 3.2.3

Фізична агресія і екстраверсія. Наше дослідження показало, що люди з більш високими рівнями екстраверсії можуть демонструвати менше фізичної агресії у порівнянні з іншими людьми, що і показали результати пошуку взаємозв'язку. Ключовим фактором такої поведінки може бути, зокрема, те, що вони зазвичай легко знаходять контакт з іншими людьми і швидко входять в розв'язання конфліктних ситуацій в суспільних групах, зневажаючи або, як мінімум, знижуючи рівень фізичної агресії. Їхні запити і потреби зазвичай є комунікативні та соціальні, а не фізичні.

Фізична агресія і сензитивність. Сензитивність - це властивість людини сприймати подразники більш ретельно і глибоко, ніж інші люди. Це можуть бути різні види подразників, включаючи звукові, візуальні, дотикові і запахові. Люди з високою сензитивністю можуть відчувати біль при незначному тиску, бути більш чутливими до специфічних ароматів або звуків, а також бути більш провідними до емоцій та настрою інших людей. Сензитивність може мати як позитивні, так і негативні наслідки. Люди з високою сензитивністю можуть

бути більш креативними, емпатичними і здатними до глибокого розуміння інших людей, що може їх спонукати не використовувати фізичну агресію. Однак, вони також можуть мати тенденцію до переживання тривоги, стресу і перенавантаження емоційно мозкової діяльності.

У загальному розумінні сензитивність можна розглядати як складову чутливості людини, що виявляється у здатності відчувати і переживати біль і радість, реагувати на різноманітні сигнали зовнішнього світу. Люди з підвищеною сензитивністю мають дещо підвищену вираженість емпатії і співчуття до інших, що може призводити до того, що вони будуть уникати завдання насильства і конфліктів і через це здатні більше контролювати себе. Також сензитивні люди часто бажають зберігати хороші відносини з людьми, розуміти їх точку зору, виходячи з їхніх же позицій. Вони більш схильні вирішувати конфлікти мирним шляхом і не завдавати комусь фізичної шкоди, можливо це також зв'язано з тим, що сензитивні особистості часто ставлять себе на місце інших.

Фізична агресія і тривожність. Тривожність - це стан емоційної напруженості та некерованої тривоги, що виникає в результаті психологічного дискомфорту, супроводжуваного внутрішнім почуттям загрози або небезпеки. Це може бути наслідком страху перед невідомим, небезпекою, яка розгортається у майбутньому, а також бути пов'язано із психологічними труднощами чи конфліктами. На нашу думку, люди із підвищеним рівнем тривожності, мають нижчий рівень прояву фізичної агресії, через те що вони часто можуть у своїх думках забігати наперед і аналізувати свої вчинки, що може викликати страх за своє майбутнє.

Фізична агресія і емотивність. Емотивність або лабільність – це стан підвищеної емоційної чутливості, який виявляється в зміні настрою і поведінки людини під впливом зовнішніх чинників та ситуацій. Люди з лабільністю можуть швидко переходити від радісного настрою до сумного, а також бути

дуже чутливими до критики та несправедливості. Це пов'язано зі зниженою емоційною стійкістю і складними процесами в регуляції емоцій.

Емоційна агресія і спонтанність. Збільшення показника по шкалі емоційної агресії передбачає збільшення спонтанності. Спонтанність - це стан, коли людина вчиняє та реагує без дбайливого аналізу і попереднього планування. Коли емоційна реакція стає надто спонтанною, людина може втратити контроль над своїми діями і виразити свої емоції у формі агресії. Це може відбутися, наприклад, коли людина почувається дуже ображеною або засмученою і виражає свої емоції шляхом відчуття певної ворожості до опонента.

Самоагресія і агравація. Агравація може означати певне перебільшення проблем, загострення уваги на них, зациклювання. При такому розвитку подій, якщо сильно концентруватись на негативних емоціях і почуттях це може стати більш чим нестерпно і для певного полегшення людина може направляти агресію проти себе, для певної розрядки. Це може бути так званий селфхарм або ж просто саморуйнівні думки і поведінка.

Самоагресія і спонтанність. На нашу думку, тут позитивна кореляція може відслідковуватись лише в тому, що при вираженій спонтанності, людина не обдумує свої дії а тим більше наслідки від цих дій, тому причин в момент скоєння такої саморуйнівної поведінки вона не бачить, і не думає про це. Її головна задача полегшити емоційний біль, що часто стається спонтанно після викиду емоцій, через певні зовнішні проблеми.

Самоагресія і лабільність. Лабільність означає вразливість людини до змін зовнішнього середовища та внутрішнього стану. Люди з лабільністю можуть реагувати дуже гостро на стресові ситуації, не здатні до контролю свої емоції та дії. Такі люди дуже часто стикаються з різними формами депресії та

тривожності. На їхній емоційний стан значно впливають повсякденні ситуації. Самоагресія може бути проявом лабільності при стресових ситуаціях.

Люди з лабільністю можуть вчиняти самоагресію як спосіб зняти з себе стрес, позбавитись від депресивного стану або знайти вихід із застою.

Таблиця 3.2.3

**Кореляційні зв'язки шкал індивідуально-типологічного опитувальника Собчик зі шкалою опитувальник агресивності Л.Г. Почебут**

		Вербальна агресія	Фізична агресія	Предметна агресія	Емоційна агресія	Самоагресія
Брехня	коэф. Спірмена	0.268	-0.055	0.005	0.141	0.173
	р	0.057	0.699	0.970	0.324	0.225
Агравація	коэф. Спірмена	-0.033	0.008	0.086	0.271	0.346 *
	р	0.817	0.954	0.550	0.055	0.013
Екстраверсія	коэф. Спірмена	0.017	-0.324 *	0.184	0.072	0.007
	р	0.907	0.020	0.195	0.616	0.964
Спонтанність	коэф. Спірмена	0.156	0.081	0.266	0.338 *	0.335 *
	р	0.275	0.571	0.060	0.015	0.016
Агресивність	коэф. Спірмена	0.037	0.331 *	0.029	0.361 **	-0.075
	р	0.798	0.018	0.838	0.009	0.600
Ригідність	коэф. Спірмена	-0.182	-0.006	0.264	0.276	0.118

	p	0.200	0.969	0.061	0.050	0.411
Інтроверсія	коэф.					
	Спірмена	0.179	0.153	0.105	-0.116	0.111
	p	0.209	0.284	0.463	0.419	0.437
Сензитивність	коэф.					
	Спірмена	-0.138	-0.368 **	0.116	-0.254	0.120
	p	0.333	0.008	0.416	0.072	0.402
Тривожність	коэф.					
	Спірмена	-0.099	-0.310 *	0.009	0.032	0.101
	p	0.490	0.027	0.949	0.823	0.480
Емотивність	коэф.					
	Спірмена	0.034	-0.301 *	0.014	0.078	0.351 *
	p	0.811	0.032	0.923	0.588	0.012

Досліджуючи кореляції шкал індивідуально-типологічного опитувальника Собчик зі шкалами шкали ворожості Кука Медлей, було встановлено:

- Цинізм позитивно корелює зі шкалами агравація (коэф. Спірмена = 0.320\*,  $p = 0.022$ ), ригідність (коэф. Спірмена = 0.309\*,  $p = 0.027$ ), емотивність (коэф. Спірмена = 0.379\*\*,  $p = 0.006$ ), та негативно корелює зі шкалою екстраверсії (коэф. Спірмена = -0.356\*,  $p = 0.010$ ).

- Агресивність негативно корелює зі шкалою сензитивності (коэф. Спірмена = -0.483\*\*\*,  $p < 0.001$ )

- Ворожість позитивно корелює зі шкалою агравації (коэф. Спірмена = 0.375\*\*,  $p = 0.007$ ) та негативно корелює зі шкалою екстраверсії (коэф. Спірмена = -0.288\*,  $p = 0.041$ ).

Зазначено в таблиці 3.2.4

Цинізм, ворожість і агравація. Цинізм і ворожість, як згадувалось вище, може викликати в людині почуття гніву, роздратування та ворожнечі. Такі почуття можуть впливати на стан психіки та здоров'я людини. А це в свою чергу може погіршувати відношення людини до вже існуючих особистих проблем і робити на них акцент

Цинізм і ригідність. Цинізм та ригідність можуть між собою пов'язані, тому що цинізм може бути викликаний упередженнями та жорсткою негнучкістю у мисленні. Ригідність - це стан, коли людина дуже сильно тримається своїх переконань та думок, і не здатна оцінювати ситуації та погляди інших людей. Це може призвести до упереджених думок та негативного ставлення до інших, коли людина не хоче приймати або слухати інші думки. Цинізм може вибухнути як реакція на ригідність, коли людина вважає, що інші люди не сприймають те, що він або вона вважає правильним. Це може призвести до образливих коментарів та негативних відгуків, що погіршують стосунки з людьми. У свою чергу, ригідність може зробити людину менш пристосованою до змін, зменшити її емоційну інтелігентність та здатність спілкуватися з іншими, що може також призвести до цинізму.

Позитивна кореляція цинізму і емотивності. Цинізм може бути однією з проявів лабільності особистості. Люди, які виявляють цинізм, можуть бути більш вразливими до стресу та переживань, що можуть погіршувати їх настрої та ставлення до інших людей. Крім того, цинізм може бути застосований як спосіб захисту від світу, що може бути викликано страхом чи тривогою. Люди, які мають негативний та цинічний погляд на світ, можуть бути більш схильні до стресу і депресії. Тому, цинізм може бути одним з проявів лабільності особистості та впливати на її соціальні відносини та психологічний стан.

Цинізм, ворожість і екстраверсія. Наше дослідження показало, що знижений рівень екстраверсії може бути пов'язаний із збільшеним рівнем цинізму і ворожості в людини. Як уже неодноразово згадувалось, цинізм негативно впливає на сприйняття світу навколо, взаємодію з іншими людьми, а ворожість викликає сильну недовіру і позрілість. Людині із вираженою екстраверсією, зазвичай притаманні зовсім протилежні характеристики. Тому на нашу думку, для людина із підвищеним рівнем цинізму і ворожості досить мало ймовірно опинитися екстравертом.

Таблиця 3.2.4

**Кореляційні зв'язки шкал індивідуально-типологічного опитувальника  
Собчик зі шкалою ворожості Кука Медлей**

		Цинізм	Агресивність	Ворожість
Брехня	коэф. Спірмена	0.168	0.012	-0.119
	p	0.239	0.932	0.407
Агравачія	коэф. Спірмена	0.320 *	0.157	0.375 **
	p	0.022	0.272	0.007
Екстраверсія	коэф. Спірмена	-0.356 *	-0.133	-0.288 *
	p	0.010	0.352	0.041
Спонтанність	коэф. Спірмена	0.103	0.121	0.107
	p	0.472	0.396	0.455
Агресивність	коэф. Спірмена	0.019	0.248	0.018
	p	0.894	0.080	0.898
Ригідність	коэф. Спірмена	0.309 *	-0.025	-0.069
	p	0.027	0.861	0.632
Інтроверсія	коэф. Спірмена	0.185	-0.268	0.166
	p	0.193	0.058	0.246
Сензитивність	коэф. Спірмена	-0.247	-0.483 ***	-0.237

	p	0.081	< .001	0.094
Тривожність	коэф. Спірмена	-0.095	-0.152	-0.254
	p	0.509	0.288	0.072
Емотивність	коэф. Спірмена	0.379 **	0.055	0.211
	p	0.006	0.702	0.137

Отже, зрівнявши зв'язки ИТО Собчик із шкалами тесту Почебут і шкали ворожості Кука- Медлей, можна зробити певний висновок, що стосується людей із вираженими тенденціями до агресивної поведінки. Такі люди зазвичай схильні до низької самооцінки і кореляція із шкалами тесту Л.Г Почебут і шкали ворожості Кука-Медлей, показує нам це досить наочно. Їм притаманний низький рівень сензитивності ( певної чутливості і емпатії до інших), лабільність (емотивність), яка має сильний зв'язок із самоагресією і цинізмом, який використовується як захисний механізм, спонтанність, яка виражається в необдуманні своїх вчинків, певна ригідність і впертість, стояння тільки на своєму, а також самостійне загострення своїх проблем і зацикленість на них.

### **3.3. Встановлення особливостей агресивної поведінки досліджуваних в залежності від соціально-демографічних показників.**

Досліджуючи фактори впливу на виникнення агресивної поведінки у людей молодого віку, ми вирішили також дослідити вплив соціально-демографічних показників, тому збирали також відповіді на низку анкетних питань, за котрими встановимо відмінності в агресивній поведінці.

В першу чергу ми порівняли досліджуваних за статтю. Досліджуючи відмінність між жінками (42 особи) та чоловіками (21 особа), серед шкал опитувальника агресивності Л.Г. Почебут було встановлено відмінність між групами чоловіків та жінок за шкалами фізичної агресії (U критерій Манна-Уїтні = 187.5,  $p < 0.001$ ) та предметної агресії (t-критерій Уелча = 3.929,  $p <$



0.001). Згідно таблиці 3.3.1 у чоловіків більш виражена шкала фізичної агресії, а у жінок – предметна. Між іншими шкалами сильної різниці не визначається.

Рівень фізичної агресії може залежати від багатьох факторів, включаючи соціальні, культурні, біологічні та психологічні чинники. Проте, існує також кілька гіпотез, які більш детально пояснюють чому в чоловіків частіше спостерігається фізична агресія.

Один з факторів, які можуть впливати на рівень фізичної агресії в чоловіків, це біологічний фактор. Чоловіки мають більшу кількість тестостерону, що може призвести до нахилу до фізичної агресії. Тестостерон також може збільшувати жорстокість та нахил до ризику.

Соціально-культурні фактори також можуть впливати на рівень фізичної агресії у чоловіків. У багатьох культурах, чоловіки виховані таким чином, що їм дозволяється висловлювати свої емоції через фізичну агресію. Це може бути пов'язано із задоволенням від виразу своєї влади та контролю над іншими.

Психологічні фактори також можуть мати вплив на рівень фізичної агресії у чоловіків. Чоловіки можуть мати схильність до використання фізичної агресії як способу знайти вихід зі стресу або проявити себе. В той же час, жінки частіше використовують інші способи виразу своїх емоцій, такі як словесна агресія або пасивно-агресивна поведінка.

Проте, слід зазначити, що рівень фізичної агресії може бути дуже варійованим і залежати від індивідуальних особливостей кожної людини та навколишнього середовища.

Коли мова йде про "предметну" агресію, зазвичай мають на увазі агресію, що включає в себе використання предметів, таких як: палиці, важкі предмети та інші побутові предмети як знаряддя агресії. Щодо рівня предметної агресії у жінок та чоловіків, найбільш важливими факторами можуть бути соціальні та культурні норми. У багатьох культурах, жінкам зазвичай не дозволяється

використовувати фізичну агресію, у будь-який спосіб. Тому, якщо виникає ситуація, коли жінці потрібно відстоювати себе, їй може бути доступним тільки один спосіб – використання предметів як знаряддя агресії.

Існує думка, що жінки можуть використовувати такий варіант агресії частіше ніж чоловіки, але це не стосується до всіх осіб жіночої статі. Кожна людина виражає свої емоції по-різному, і це залежить від низки факторів, включаючи соціальні, культурні та психологічні чинники, а також індивідуальні особливості.

Таблиця 3.3.1

**Перевірка гіпотез про середні за шкалами опитувальника агресивності  
Л.Г. Почебут в групі чоловіків та жінок**

	Критерій	Статистика	Ступені свободи	p-рівень	Альтернативна гіпотеза
Вербальна агресія	U критерій Манна-Уїтні	425.0		0.818	чоловіки ≠ жінки
Фізична агресія	U критерій Манна-Уїтні	187.5		< .001	чоловіки ≠ жінки
Предметна агресія	t-критерій Уелча	3.929	58.4	< .001	чоловіки ≠ жінки
Емоційна агресія	U критерій Манна-Уїтні	389.5		0.443	чоловіки ≠ жінки
Самоагресія	t-критерій Стьюдента	0.276	61.0	0.783	чоловіки ≠ жінки

Середні значення в групах візуально представлені на рис. 3.3.2

Враховуючи середні рівні за шкалами в групах чоловіків та жінок, можемо стверджувати, що чоловіки мають вищий рівень фізичної агресії ніж жінки, а жінки мають вищий рівень предметної агресії ніж чоловіки.

Чоловіча агресія, яка виявляється через фізичні та вербальні прояви, більш помітна через те, що чоловіки мають більшу фізичну силу. Тож у них більше можливостей вчинити насильство, зокрема на вулиці та в сім'ї. Однак, це не означає, що у жінок агресивний потенціал нижчий, хоча вживання фізичної сили частина цього потенціалу.

Жіноча агресія більш виражена через невербальні, психологічні та емоційні прояви. Вона може виявлятися шляхом словесних нападів, засуджень, зневаження, приниження, заборон, несправедливої критики, жбурляння предметів, та інших форм психічного насильства. Жінки також можуть використовувати фізичну силу, але це менш рідкісний випадок.

Іншими словами, жінки та чоловіки можуть виявляти агресію у різних формах та проявляти її через різні канали. Але за більшістю шкал вагомої різниці між чоловічою і жіночою агресією майже не відслідковується.

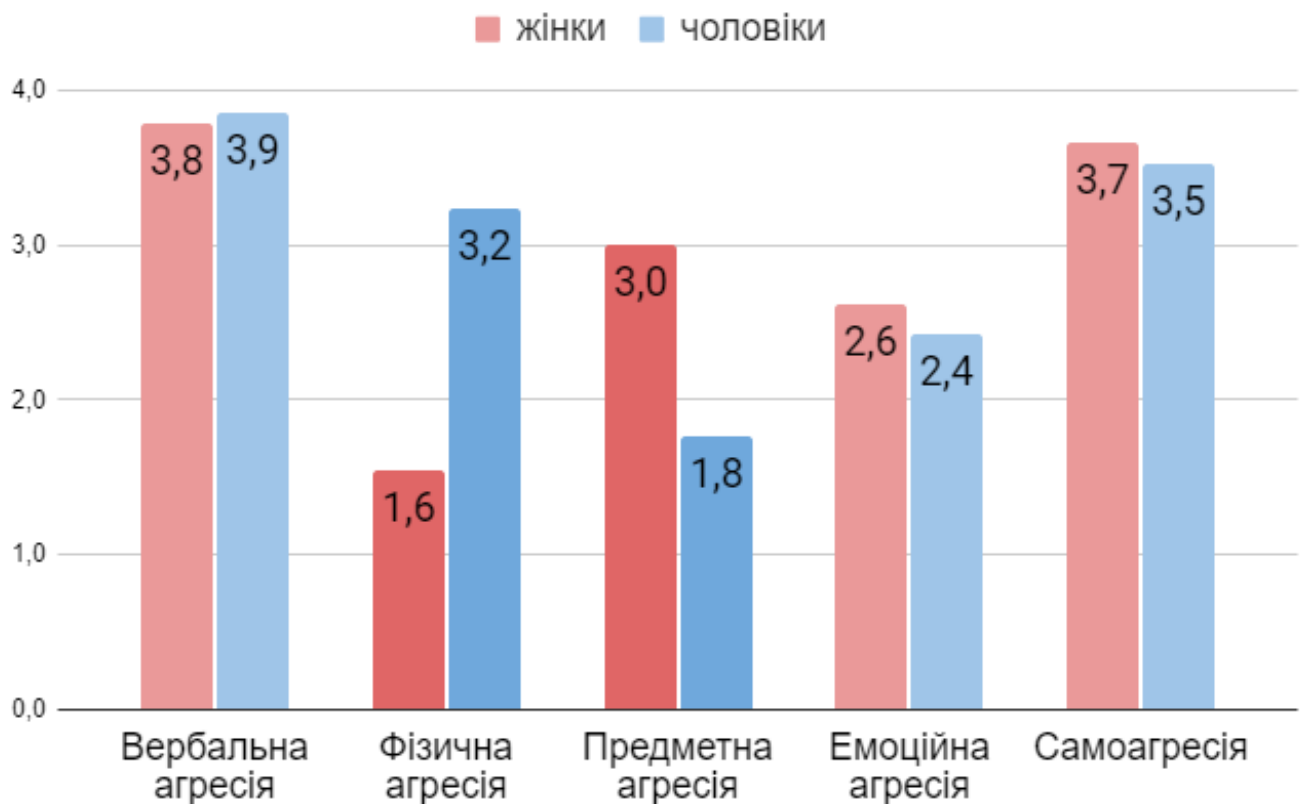


Рис. 3.3.2 Середні рівні в групах чоловіків та жінок за шкалами опитувальника агресивності Л.Г. Почебут

Для шкали ворожості Кука Медлей було встановлено, що групи відрізняються за кожною зі шкал опитувальника.

Таблиця 3.3.3

**Перевірка гіпотез про середні за шкалою ворожості Кука Медлей в групі чоловіків та жінок**

	Критерій	Статистика	Ступені свободи	р-рівень	Альтернативна гіпотеза
Цинізм	t-критерій Стьюдента	-2.842	28.0	0.008	чоловіки ≠ жінки
Агресивність	t-критерій Стьюдента	-2.337	28.0	0.027	чоловіки ≠ жінки
Ворожість	t-критерій Стьюдента	-3.044	28.0	0.005	чоловіки ≠ жінки

Візуально відмінності в групах представлено на рис. 3.3.4 Як бачимо, чоловіки мають в середньому вищий рівень агресивної поведінки за кожною зі шкал.

Цинізм у чоловіків. Один із можливих пояснень про те, що у чоловіків вищий рівень цинізму, полягає у тому, що суспільні стереотипи закладають у виховання хлопчиків і дівчаток різні цінності щодо висловлення емоцій.

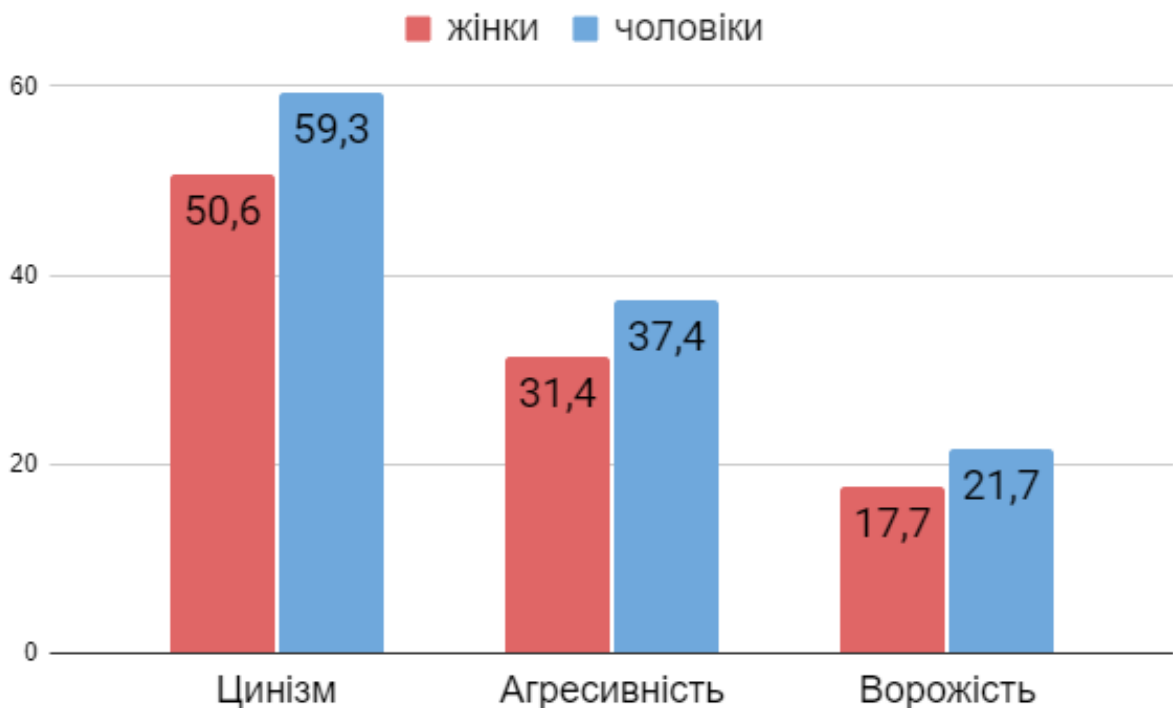
Хлопчикам може дозволятися виявляти більшу агресивність і прояви типово «чоловічої» поведінки, такої як цинічність. З іншого боку, у дівчаток частіше підтримують більш «жіночні» риси: любов до говоріння, заспокійливу поведінку, чутливість, загальний організм жінки.

Цінності, які висуваються в традиційному хлопчиковому вихованні, можуть закладати у молодих чоловіків більшу схильність до цинічного ставлення до світу. Однак, це не єдиний фактор, що може впливати на рівень цинізму у чоловіків і жінок, інші фактори, такі як соціальний статус, оточення, життєвий

досвід та інші, можуть відігравати важливу роль у формуванні ціннісних відносин і поведінки людини.

Рівень ворожості у чоловіків. Чоловіки можуть бути більш схильні до ворожості, з числа тих, хто введений в такий спосіб поводить себе більш експресивно і агресивно, навіть якщо причина конфлікту незначна. Один з можливих факторів, які можуть пояснювати це явище, є традиційною гендерною роллю, яку зіграли чоловіки мільйони років у своїх первісних групах. У багатьох культурах статеві ролі були розділені, тож чоловік був провідних групі, яка захищала територію від конкурентів. Це може бути однією з причин, через яку чоловіки можуть виявляти більшу ворожість і агресію в порівнянні з жінками.

Отже, ми бачимо що різняться види агресії, які більше вибирають жінки або чоловіки. Але в загальному рівень вираженості деяких видів агресивної поведінки, які ми досліджували у чоловіків є вищим ніж у жінок.



*Рис. 3.3.4 Середні рівні в групах чоловіків та жінок за шкалами шкали ворожості Кука Медлей.*

В подальшому ми дослідили рівні агресивності досліджуваних різних вікових груп. Розділивши досліджуваних на групи 18 – 25 р. (45 осіб) та 26 – 40 р. (18 осіб)

За шкалами шкали ворожості Кука Медлей було встановлено відмінності у вікових групах лише за шкалою агресивності.

Агресивність і агресивна поведінка не є тотожними поняттями. Агресивність - це ставлення, яке виражається у тенденції до агресії, тобто намір вчинити шкоду або нашкодити іншій особі. Агресивне ставлення може проявлятися у нашому сприйнятті та реагування на ситуації, в думках та почуттях. Існує кілька можливих причин, чому рівень агресії серед молодих людей може бути вищим, ніж серед старших:

1. Нестабільність емоцій: Молоді люди можуть бути більш емоційно незрілими та схильними до неконтрольованого вибуху емоцій, а це може призводити до агресії.
2. Соціальний тиск: Молоді люди можуть бути піддаються соціальному тиску, особливо у групах ровесників або в соціальних медіа, що може спричинити агресію.
3. Тривожність та стрес: Молоді люди можуть стикатися з більшим рівнем стресу і тривожності, особливо встановлюючи своє соціальне та ідентичність та зароджуючи кар'єру, що може спричинити агресивність.
4. Негативний вплив середовища: Іноді навколишнє середовище, у якому виростають молоді люди, може стимулювати агресивну поведінку.

Але варто зазначити, що агресивність особистості необов'язково і не завжди приводить до агресивної поведінки. Але так як молоді люди постійно навчаються взаємодіяти з соціумом, отримують якийсь досвід, тобто в їхньому житті більше нестабільності чим навпаки, і тому більше стресу, що призводить

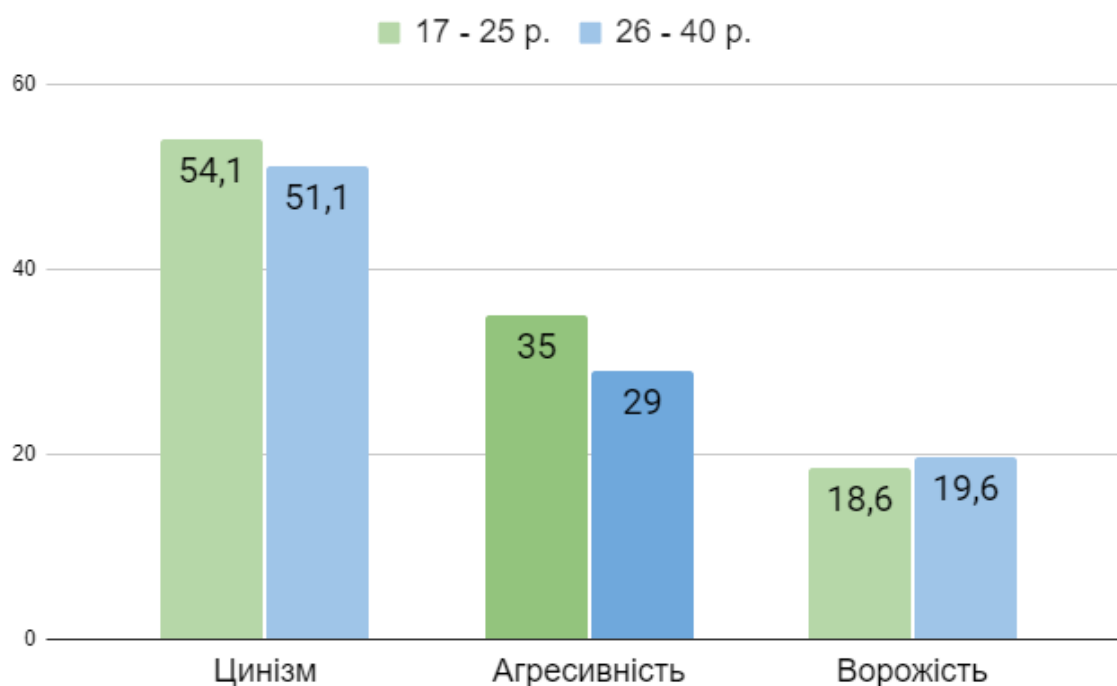
до викиду кортизолу і адреналіну, а той в свою чергу може викликати агресивну поведінку.

Таблиця 3.3.5

**Перевірка гіпотез про середні за шкалою ворожості Кука Медлей в групі молодших і старших досліджуваних**

	Критерій	Статистика	Ступені свободи	р-рівень	Альтернативна гіпотеза
Цинізм	t-критерій Стьюдента	0.883	28.0	0.385	17 - 25 $\neq$ 26 – 40
Агресивність	t-критерій Стьюдента	2.308	28.0	0.029	17 - 25 $\neq$ 26 – 40
Ворожість	t-критерій Стьюдента	-0.654	28.0	0.518	17 - 25 $\neq$ 26 – 40

Як бачимо з діаграм (рис. 3.3.6 ) молодша частина вибірки (17 – 25 р.) мають вищий рівень агресивної поведінки ніж старша (26 – 40 р.).



*Рис. 3.3.6 Середні рівні в вікових групах 17 - 25 р. та 26 - 40 р. за шкалами шкали ворожості Кука Медлей*

Серед шкал опитувальника агресивності Л.Г. Почебут було встановлено, що вікові групи розрізняються за шкалами вербальної та емоційної агресії, а також потенційно можуть відрізнитись за шкалою самоагресії (t-критерій Стьюдента = 1.950,  $p = 0.056$ ).

Зважаючи на середні рівні в групах, розуміємо, що молодші досліджувані мають вищий рівень агресії за переліченими шкалами.

Вербальна агресія у молодших досліджуваних. На нашу думку, тут є ціла низка факторів, які можуть на це впливати. Молоді люди не є такими досвідченими у будові тієї ж взаємодії і комунікації з людьми, що може спонукати їх використовувати неекологічні способи спілкування, такі як нецензурна лексика, підвищений тон. Також, може даватись у знаки різниця поколінь і виховання, все таки старше покоління веде себе більш стримано, у більшості випадків. Ще однією причиною може бути те, що молоді люди не здатні себе так контролювати, як люди старшого віку, у яких уже повністю сформувалась лобна кора.

Емоційна агресія у молодших людей. Як уже згадувалось, підвищений рівень емоційної агресії призводить до ворожості і підозрливості. Молодші люди мають менше досвіду у комунікації з іншими, що може викликати певну недовіру.

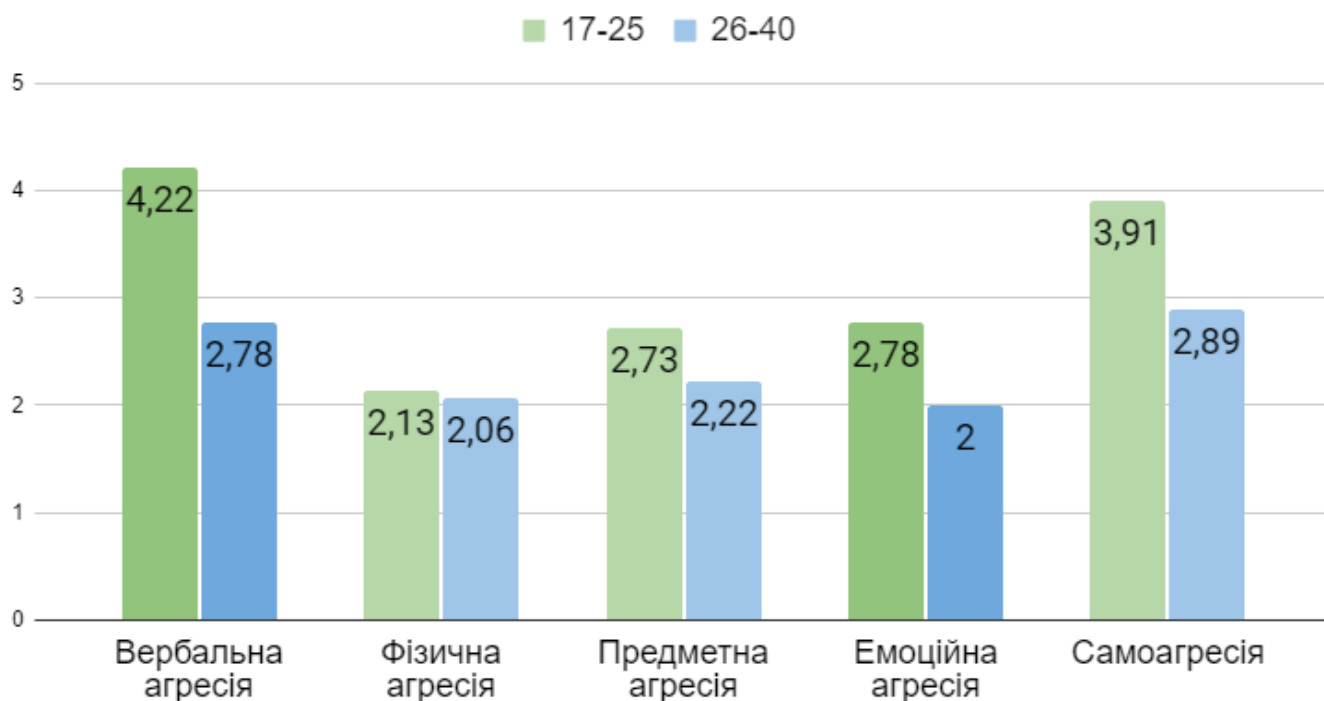
Вирішення проблем через конфлікти. У молодих людей часто відсутня звичка вирішувати конфлікти іншим шляхом, крім ворожості або конфлікту. Це може зробити їх більш підозрливими або зневіреними у стосунках з іншими.

Також серед молодих людей існує висока конкуренція, особливо в академічному та професійному оточенні. Це може призвести до ворожості та неприязні.



**Перевірка гіпотез про середні за шкалами опитувальника агресивності  
Л.Г. Почебут в групах молодших і старших досліджуваних**

	Критерій	Статистика	Ступені свободи	р- рівень	Альтернативна гіпотеза
Вербальна агресія	t-критерій Стьюдента	3.024	61.0	0.004	17 - 25 $\neq$ 26 – 40
Фізична агресія	U критерій Манна- Уїтні	402.0		0.969	17 - 25 $\neq$ 26 – 40
Предметна агресія	U критерій Манна- Уїтні	328.0		0.234	17 - 25 $\neq$ 26 – 40
Емоційна агресія	U критерій Манна- Уїтні	254.0		0.018	17 - 25 $\neq$ 26 – 40
Самоагресія	t-критерій Стьюдента	1.950	61.0	0.056	17 - 25 $\neq$ 26 – 40



*Рис. 3.3.8 Середні рівні в вікових групах 17 - 25 р. та 26 - 40 р. за шкалами опитувальника агресивності Л.Г. Почебут*

Порівнюючи досліджуваних, котрі мають партнера (43 особи) з тими, котрі не мають (20 осіб) ми не встановили відмінностей за шкалами опитувальника агресивності Л.Г. Почебут.

Таблиця 3.3.9

**Перевірка гіпотез про середні за шкалами опитувальника агресивності Л.Г. Почебут в групах тих, хто мають партнера, та хто не мають**

	Критерій	Статистика	Ступені свободи	р-рівень	Альтернативна гіпотеза
Вербальна агресія	t-критерій Стьюдента	1.0120	61.0	0.316	є партнер ≠ немає партнера
Фізична агресія	U критерій Манна-Уїтні	426.0		0.958	є партнер ≠ немає партнера
Предметна агресія	t-критерій Стьюдента	-1.4205	61.0	0.161	є партнер ≠ немає партнера
Емоційна агресія	t-критерій Стьюдента	-0.2266	61.0	0.822	є партнер ≠ немає партнера
Самоагресія	t-критерій Стьюдента	0.6477	61.0	0.520	є партнер ≠ немає партнера

Не було встановлено також відмінності в групах, утворених за наявністю партнера за шкалою ворожості Кука Медлей.

Таблиця 3.3.10

**Перевірка гіпотез про середні за шкалою ворожості Кука Медлей в групах тих, хто мають партнера, та хто не мають**

	Критерій	Статистика	Ступені свободи	р- рівень	Альтернативна гіпотеза
Цинізм	t-критерій Стьюдента	0.2942	28.0	0.771	є партнер ≠ немає партнера
Агресивність	t-критерій Стьюдента	1.8291	28.0	0.078	є партнер ≠ немає партнера
Ворожість	t-критерій Стьюдента	-0.1227	28.0	0.903	є партнер ≠ немає партнера

Порівнюючи між собою тих, хто знаходяться в шлюбі (18 осіб) та тих, хто не в шлюбі (45 осіб), ми не встановили відмінностей для шкал опитувальника агресивності Л.Г. Почебут.

Таблиця 3.3.11

**Перевірка гіпотез про середні за шкалами опитувальника агресивності Л.Г. Почебут в групах тих, хто знаходяться в шлюбі та хто не знаходяться в шлюбі**

	Критерій	Статистика	Ступені свободи	р- рівень	Альтернативна гіпотеза
Вербальна агресія	t-критерій Стьюдента	-1.163	61.0	0.250	в шлюбі ≠ не в шлюбі
Фізична агресія	U критерій Манна- Уїтні	394.5		0.877	в шлюбі ≠ не в шлюбі
Предметна агресія	U критерій Манна- Уїтні	376.5		0.663	в шлюбі ≠ не в шлюбі
Емоційна агресія	U критерій Манна- Уїтні	372.0		0.610	в шлюбі ≠ не в шлюбі
Самоагресія	t-критерій Стьюдента	-1.037	61.0	0.304	в шлюбі ≠ не в шлюбі

Проте було встановлено відмінність для шкали агресивність опитувальника ворожості Кука Медлей (t-критерій Стьюдента = -2.165,  $p = 0.039$ ).

Шлюб може впливати на рівень агресивності у партнерів з кількох причин:

1. Зменшення ступеня стресу: Шлюб може забезпечити більш стабільний і спокійний спосіб життя. Якщо людина відчуває себе менш напружено і тривожно, то ймовірність прояву агресії буде меншою.
2. Створення позитивної атмосфери: Партнери у шлюбі можуть докладати більше зусиль, щоб забезпечити позитивну атмосферу в домі. Зменшення конфліктів та підвищення рівня задоволеності можуть призвести до зниження рівня агресії.
3. Взаємодія та розвиток співпраці: У шлюбі партнери спілкуються і співпрацюють один з одним. Це може сприяти розвитку позитивних взаємин. Здатність до співпраці може забезпечити необхідність у прийнятті компромісів та зниженні рівня агресії.
4. Сильні значущі взаємини: Шлюб може забезпечити взаємообмін значимості та підвищену довіру. Забезпечення сильних значущих взаємин може зняти напругу у стосунках та знизити рівень агресії.

Отже, люди які знаходяться у шлюбі менше схильні проявляти агресивність, що також наочно показано рис 3.3.13

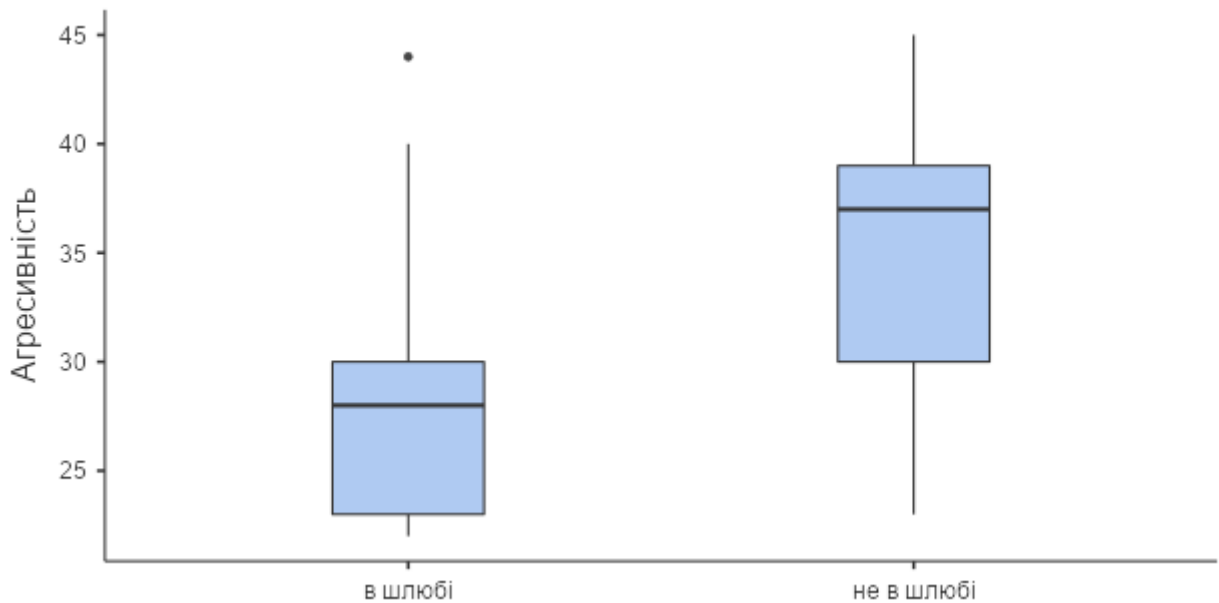
Таблиця 3.3.12

**Перевірка гіпотез про середні за шкалою ворожості Кука Медлей в групах тих, хто знаходяться в шлюбі та хто не знаходяться в шлюбі**

	Критерій	Статистика	Ступені свободи	p-рівень	Альтернативна гіпотеза
--	----------	------------	-----------------	----------	------------------------

Цинізм	t-критерій Стьюдента	-0.462	28.0	0.647	в шлюбі ≠ не в шлюбі
Агресивність	t-критерій Стьюдента	-2.165	28.0	0.039	в шлюбі ≠ не в шлюбі
Ворожість	t-критерій Стьюдента	0.547	28.0	0.588	в шлюбі ≠ не в шлюбі

Враховуючи коробкові діаграми, зображені на рис. 3.3.13, можемо стверджувати, що ті, хто знаходяться в шлюбі, мають достовірно нижчий рівень агресивності ніж ті, хто не мають шлюбу.



*Рис. 3.3.13 – Коробкові діаграми для шкали агресивності серед тих, хто знаходяться в шлюбі та тих, хто не знаходяться в шлюбі.*

Зрештою, серед анкетних даних містились питання, відповіді на які були впорядковані, тому ми змогли застосувати кореляційний аналіз.

Таким зокрема було і питання про вік, проте було встановлено лише одну кореляцію: негативну кореляцію зі шкалою емоційна агресія.

Питання про фінансовий стан містило 3 рівні: нижче середнього, середній та вище середнього.

Відповіді на питання про рівень освіти були проранжовані як: 1 – базова (шкільна), 2 – вища (бакалавр) та професійно-технічна, 3 – повна вища (спеціаліст, магістр), 4 – дві вищі і більше.

Досліджуючи кореляційні зв'язки соціально-демографічних даних зі шкалами шкали ворожості Кука Медлей, за допомогою кореляційного аналізу було встановлено один зв'язок: фінансовий стан негативно корелює зі шкалою Ворожість (коэф. Спірмена = -0.313\*,  $p = 0.025$ ).

Таблиця 3.3.14

**Кореляційні зв'язки соціально-демографічних даних зі шкалами шкали ворожості Кука Медлей**

		Вік	Фінансовий стан	Рівень освіти	К-ть дітей
Цинізм	коэф. Спірмена	-0.115	-0.217	0.039	-0.061
	P	0.420	0.126	0.786	0.670
Агресивність	коэф. Спірмена	-0.056	0.050	-0.046	0.090
	P	0.695	0.728	0.747	0.530
Ворожість	коэф. Спірмена	0.011	-0.313 *	0.066	0.002
	P	0.937	0.025	0.645	0.991

Досліджуючи кореляційні зв'язки соціально-демографічних даних зі шкалами опитувальника агресивності Л.Г. Почебут, було встановлено:

- Вік негативно корелює зі шкалою емоційна агресія (коэф. Спірмена = -0.420\*\*,  $p = 0.002$ ).
- Фінансовий стан негативно корелює зі шкалами: предметна агресія, емоційна агресія та самоагресія.

- Рівень освіти негативно корелює зі шкалою емоційної агресії.

Таблиця 3.3.15

**Кореляційні зв'язки соціально-демографічних даних зі шкалами  
опитувальника агресивності Л.Г. Почебут**

		Вік	Фінансовий стан	Рівень освіти	К-ть дітей
Вербальна агресія	коэф. Спірмена	-0.127	0.054	-0.111	-0.141
	P	0.375	0.707	0.436	0.324
Фізична агресія	коэф. Спірмена	0.145	0.038	0.217	0.128
	P	0.309	0.793	0.126	0.372
Предметна агресія	коэф. Спірмена	-0.145	-0.307 *	-0.139	0.095
	P	0.311	0.028	0.330	0.506
Емоційна агресія	коэф. Спірмена	-0.420 **	-0.282 *	-0.300 *	-0.211
	P	0.002	0.045	0.032	0.136
Самоагресія	коэф. Спірмена	-0.217	-0.385 **	-0.061	-0.085
	P	0.126	0.005	0.673	0.553

Висновки до розділу 3.

Вибірка розподілилась наступним чином: більшість респондентів мають середній рівень агресії – 73 % (46 осіб), низький рівень самооцінки – 67% (42 особи). По модифікованій шкалі суб'єктивного благополуччя БІБІСІ - у трьох ( шкала психологічного благополуччя – 43% (27 осіб) , шкала фізичного здоров'я – 41% (26 осіб) і шкала суб'єктивного благополуччя – 51% (32 особи)) із чотирьох шкал переважає середній показник рівня благополуччя, тільки шкала стосунків у більшості на низькому рівні - 42% (27 осіб). Шкала

ворожості Кука-Медлей результати: по шкалі цинізму – найбільший відсоток займають опитувані з середнім показником з тенденцією до високого – 86% (54 особи), 8% (5 людей) – мають високий показник і 6% (4 людини) – середній з тенденцією до низького. По шкалі агресивності: 62% (39 осіб) - займають опитувані з середнім показником з тенденцією до високого, знову 8% (5 осіб) - високий показник, і 29% (16 людей) - середній з тенденцією до низького. Шкала ворожості: 57% (36 осіб) займають опитувані з середнім показником з тенденцією до високого, 9% (6 осіб) - високий показник, і 14% (9 людей) - середній з тенденцією до низького.

При пошуку кореляцій шкал опитувальника Ковальова та модифікованої шкали БІБІСІ із шкалами опитувальниками Почебут, та шкали ворожості Кука-Медлей, ми отримали такі результати:

Найбільш сильні взаємозв'язки із вищенаведеними шкалами ми відслідкували із шкалою опитувальника Л. Г. Почебут – самоагресії:

- Із моношкалою опитувальника Ковальова (коэф. Спірмена = 0.773\*\*\*,  $p < 0.001$ );
- Із шкалами модифікованої шкали БІБІСІ: психологічне благополуччя (коэф. Спірмена = -0.277\*,  $p = 0.049$ ); фізичне здоров'я (коэф. Спірмена = -0.386\*\*,  $p = 0.005$ ); суб'єктивне благополуччя (коэф. Спірмена = -0.373\*\*  $p = 0.007$ ).

Також із шкалами шкали Кука-Медлей виявлені наступні кореляції:

- Цинізм негативно корелює зі шкалами психологічне благополуччя (коэф. Спірмена = -0.304\*,  $p = 0.030$ ), фізичного здоров'я та благополуччя (коэф. Спірмена = -0.327\*,  $p = 0.019$ ) та зі шкалою суб'єктивного благополуччя (коэф. Спірмена = -0.338\*,  $p = 0.015$ ).
- Ворожість негативно корелює з тими ж самими шкалами: психологічне благополуччя (коэф. Спірмена = -0.304\*,  $p = 0.030$ ), фізичного здоров'я



та благополуччя (коэф. Спірмена = -0.330\*,  $p = 0.018$ ) та зі шкалою суб'єктивного благополуччя (коэф. Спірмена = -0.335\*,  $p = 0.016$ ).

Кореляційні зв'язки опитувальника для визначення самооцінки

Ковальова зі шкалами шкали ворожості Кука-Медлей, було встановлено, що самооцінка позитивно корелює з двома шкалами:

- Цинізм (коэф. Спірмена = 0.327,  $p = 0.019$ )
- Ворожість (коэф. Спірмена = 0.354,  $p = 0.011$ )

Також визначили такі кореляції шкал індивідуально-типологічного опитувальника Собчик зі шкалами шкали ворожості Кука Медлей, було встановлено:

- - Цинізм позитивно корелює зі шкалами агравація (коэф. Спірмена = 0.320\*,  $p = 0.022$ ), ригідність (коэф. Спірмена = 0.309\*,  $p = 0.027$ ), емотивність (коэф. Спірмена = 0.379\*\*,  $p = 0.006$ ), та негативно корелює зі шкалою екстраверсії (коэф. Спірмена = -0.356\*,  $p = 0.010$ ).
- - Агресивність негативно корелює зі шкалою сензитивності (коэф. Спірмена = -0.483\*\*\*,  $p < 0.001$ )
- - Ворожість позитивно корелює зі шкалою агравації (коэф. Спірмена = 0.375\*\*,  $p = 0.007$ ) та негативно корелює зі шкалою екстраверсії (коэф. Спірмена = -0.288\* ,  $p = 0.041$ ).

Досліджуючи кореляції шкал індивідуально-типологічного опитувальника Собчик зі шкалами опитувальник агресивності Л.Г. Почебут, було встановлено:

- - Фізична агресія негативно корелює зі шкалами екстраверсія (коэф. Спірмена = -0.324\*,  $p = 0.020$ ), сензитивність (коэф. Спірмена = -0.368\*\*,  $p = 0.008$ ), тривожність (коэф. Спірмена = -0.310\*,  $p = 0.027$ ), емотивність (коэф. Спірмена = -0.301\*,  $p = 0.032$ ) та позитивно корелює зі шкалою агресивність (коэф. Спірмена = 0.331\*,  $p = 0.018$ ).

- - Емоційна агресія позитивно корелює зі шкалами спонтанність (коєф. Спірмена = 0.338\*,  $p = 0.015$ ) та агресивність (коєф. Спірмена = 0.361\*\*,  $p = 0.009$ ).
- - Самоагресія позитивно корелює зі шкалою агравація (коєф. Спірмена = 0.346\*,  $p = 0.013$ ), спонтанність (коєф. Спірмена = 0.335\* ,  $p = 0.016$ ) та емотивність (коєф. Спірмена = 0.351\* ,  $p = 0.012$ ).

Також був пошук особливостей агресивної поведінки досліджуваних в залежності від соціально-демографічних показників. І було виявлено наступне:

- серед шкал опитувальника агресивності Л.Г. Почебут було встановлено відмінність між групами чоловіків та жінок за шкалами фізичної агресії (U критерій Манна-Уїтні = 187.5,  $p < 0.001$ ) та предметної агресії (t-критерій Уелча = 3.929,  $p < 0.001$ ). Згідно таблиці 3.3.1 у чоловіків більш виражена шкала фізичної агресії, а у жінок – предметна. Між іншими шкалами сильної різниці не визначається.

За шкалою ворожості Кука-Медлей, порівнюючи жінок і чоловіків були знайдені відмінності за всіма шкалами. А в загальному у чоловіків більша вираженість цинізму, ворожості і агресивності ніж у жінок.

Серед шкал опитувальника агресивності Л.Г. Почебут було встановлено, що вікові групи (18 – 25 р. (45 осіб) та 26 – 40 р. (18 осіб)) розрізняються за шкалами вербальної та емоційної агресії, а також потенційно можуть відрізнитись за шкалою самоагресії (t-критерій Стьюдента = 1.950,  $p = 0.056$ ).

## **ВИСНОВКИ.**

1. Ми проаналізували теоретичну базу нашого дослідження і отримали наступні заключення. Агресія – це будь-яка поведінка людини, що зумовлена внутрішніми або зовнішніми факторами, яка направлена на вчинення шкоди іншій людині, тварині, яка не бажала такого поводження, чи предмету. Агресія притаманна всім людям і є невід’ємною частиною особистості. Але вираженість агресії, чинники які спричиняють її в того чи іншого індивіда є досить різноманітними. Зазвичай це реакція на зовнішній подразник, що викликає фрустрацію. Але сучасні вчені притримуються еkleктичного підходу, що поєднує у собі причинні зв’язки багатьох факторів: культура, виховання, зовнішнє середовище, біологічні чинники особистості і тд. Самооцінка виступає певним ядром особистості, яке її безпосередньо формує. Це утворення особистості перш за все визначає знання індивіда про себе, його емоційне ставлення до себе і до інших, а також певний особистий досвід. Самооцінка залежить від багатьох чинників: структура сім’ї, виховання, рівень домагань особистості, задоволеність потреб, роль у суспільстві і тд. При дослідженні теоретичної бази нашого питання, ми вже можемо побачити певний зв’язок між агресією і самооцінкою: рівень домагань особистості і можливість їх задовільнити виступає першопричиною задоволення потреб. Коли ці потреби не можуть задовільнити, через ті чи інші причини, реакцією людини може бути агресія, у будь-яких її проявах. Ми знаємо, що від задоволення потреб, можливості їх реалізації залежить певний рівень самооцінки особистості. Отже уже звідси ми можемо припустити що існує певний зв’язок між рівнем самооцінки і агресивної поведінки людини. Також одним із важливих факторів функціонування особистості є її суб’єктивне благополуччя. Цей феномен охоплює багато сфер діяльності

психіки людини, особливо самооцінку. Адже суб'єктивне благополуччя це про відношення до себе і до світу. І від ставлення до своєї особистості і своєї діяльності певною мірою залежить і її благополуччя. На нашу думку, існує певний зв'язок також між самооцінкою і суб'єктивним благополуччям, правильніше було б сказати, що самооцінка являється його частиною. Тому апріорі буде існувати кореляція і з агресією.

2. Для дослідження можливості існування такого зв'язку ми обрали наступні психодіагностичні методики: Тест агресивності (опитувальник Л. Г. Почебут), Методика визначення рівня самооцінки С. В. Ковальова, Шкала ворожості Кука-Медлей, Особистісний опитувальник Собчик, Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ. Тест агресивності (Опитувальник Л.Г. Почебут). Ця методика застосовувалась нами для того, щоб визначити рівень агресивної поведінки, що притаманний для наших респондентів. А також для виокремлення видів агресивної поведінки, які є більш вираженими у опитуваних. І в подальшому для порівняння рівня агресивної поведінки, її виду із самооцінкою і суб'єктивним благополуччям. Методика визначення рівня самооцінки С. В. Ковальова. Дозволяє визначити рівень самооцінки респондентів від низького до високого, що потрібно нам для дослідження. Опитувальник Собчик був потрібен для того, щоб розібратись, які характеристики більш виражені у людей з агресивною поведінкою. Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» - це безпосередня методика, яка замірює загальний рівень благополуччя, і деяких його складових. Для нашого дослідження шкала ворожості Кука-Медлей використовувалась для аналізу рівня цинізму, ворожості і агресивності, які являються певним інструментом вираження агресивної поведінки.

3. Дослідження відбувалась завдяки соціальним мережам, дистанційно. Були створені гугл-форма, а також анкета для загального ознайомлення із респондентами. Аналіз був проведений за допомогою програми Jamovi. Також були зроблені сумування результатів для визначення загального рівня агресивної поведінки, самооцінки і суб'єктивного благополуччя. Потім був проведений ранговий кореляційний аналіз r-Спірмена тих і тих результатів. А також здійснювався пошук зв'язку соціально-демографічних показників із агресивною поведінкою. Вибірка складалась із 63 осіб, загальний опис яких, наводився вище.
4. При безпосередньому аналізі результатів дослідження, ми можемо зробити такі висновки: Більшість респондентів мають середній рівень агресії – 73 % (46 осіб) і низький рівень самооцінки – 67%(42 особи). По модифікованій шкалі суб'єктивного благополуччя БІБІСІ - у трьох ( шкала психологічного благополуччя – 43% (27 осіб) , шкала фізичного здоров'я – 41% (26 осіб) і шкала суб'єктивного благополуччя – 51% (32 особи)) із чотирьох шкал переважає середній показник рівня благополуччя, тільки шкала стосунків у більшості на низькому рівні - 42% (27 осіб). Шкала ворожості Кука-Медлей результати: по шкалі цинізму – найбільший відсоток займають опитувані з середнім показником з тенденцією до високого – 86%( 54 особи), 8% (5 людей) – мають високий показник і 6% (4 людини) – середній з тенденцією до низького. По шкалі агресивності: 62% (39 осіб) - займають опитувані з середнім показником з тенденцією до високого, знову 8% ( 5 осіб) - високий показник, і 29% (16 людей) - середній з тенденцією до низького. Шкала ворожості: 57% (36 осіб) займають опитувані з середнім показником з тенденцією до високого, 9% ( 6 осіб) - високий показник, і 14% (9 людей) - середній з тенденцією до низького.

Потім ми досліджували взаємозв'язки шкал опитувальника Ковальова на рівень самооцінки та модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя БІБІСІ із шкалами опитувальника Почебут та шкали ворожості Кука-Медлей.

Досліджуючи взаємозв'язки шкал обраних нами методик, ми отримали досить цікаві результати. Найбільш сильні взаємозв'язки із вищенаведеними шкалами ми відслідкували із шкалою опитувальника Л. Г. Почебут – самоагресії:

- Із моношкалою опитувальника Ковальова (коэф. Спірмена =  $0.773^{***}$ ,  $p < 0.001$ );
- Із шкалами модифікованої шкали БІБІСІ: психологічне благополуччя (коэф. Спірмена =  $-0.277^*$ ,  $p = 0.049$ ); фізичне здоров'я (коэф. Спірмена =  $-0.386^{**}$ ,  $p = 0.005$ ); суб'єктивне благополуччя (коэф. Спірмена =  $-0.373^{**}$ ,  $p = 0.007$ ).

Агресія направлена на себе знижує шанси на високе суб'єктивне благополуччя, і це показує негативна кореляція із трьома шкалами БІБІСІ із чотирьох. Також як показав аналіз взаємозв'язку самоагресії і самооцінки, вона значно знижує самооцінку, це показує навіть те, що із всіх взаємозв'язків коефіцієнт кореляції Спірмена самооцінки і самоагресії є найбільшим -  $r = 0.773$ ., що в свою чергу може впливати на суб'єктивне благополуччя. Отже, можна зробити деякий висновок, що аутоагресія досить негативно впливає на більшість із сфер нашого життя. Також було встановлено, що шкала самооцінки опитувальника Ковальова позитивно корелює ще з двома шкалами опитувальника агресивності: предметна агресія (коэф. Спірмена =  $0.313^{**}$ ,  $p = 0.025$ ), емоційна агресія (коэф. Спірмена =  $0.486^{***}$ ,  $p < 0.001$ ) Що також підтверджує існування взаємозв'язку самооцінки із різними видами агресії. На відміну від шкали самооцінки опитувальника Ковальова у шкали суб'єктивного благополуччя БІБІСІ знайдено зв'язок тільки із самоагресією.

Зі шкалою ворожості Кука-Медлей існують зв'язки і із шкалою опитувальника Ковальова на визначення рівня самооцінки та шкалами модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя БІБІСІ.

Також ми зайнялись пошуком кореляції загалом шкал агресивної поведінки із шкалами ИТО Собчик, для певного аналізу того, як впливає збільшення чи зменшення вираженості тієї чи іншої шкали агресивності на риси особистості. І отримали багато зв'язків.

З опитувальником Л.Г Почебут:

- Фізична агресія негативно корелює зі шкалами екстраверсія (коэф. Спірмена =  $-0.324^*$ ,  $p = 0.020$ ), сензитивність (коэф. Спірмена =  $-0.368^{**}$ ,  $p = 0.008$ ), тривожність (коэф. Спірмена =  $-0.310^*$ ,  $p = 0.027$ ), емотивність (коэф. Спірмена =  $-0.301^*$ ,  $p = 0.032$ ) та позитивно корелює зі шкалою агресивність (коэф. Спірмена =  $0.331^*$ ,  $p = 0.018$ ).

- Емоційна агресія позитивно корелює зі шкалами спонтанність (коэф. Спірмена =  $0.338^*$ ,  $p = 0.015$ ) та агресивність (коэф. Спірмена =  $0.361^{**}$ ,  $p = 0.009$ ).

- Самоагресія позитивно корелює зі шкалою агравація (коэф. Спірмена =  $0.346^*$ ,  $p = 0.013$ ), спонтанність (коэф. Спірмена =  $0.335^*$ ,  $p = 0.016$ ) та емотивність (коэф. Спірмена =  $0.351^*$ ,  $p = 0.012$ ).

Зі шкалами шкали ворожості Кука Медлей :

- Цинізм позитивно корелює зі шкалами агравація (коэф. Спірмена =  $0.320^*$ ,  $p = 0.022$ ), ригідність (коэф. Спірмена =  $0.309^*$ ,  $p = 0.027$ ), емотивність (коэф. Спірмена =  $0.379^{**}$ ,  $p = 0.006$ ), та негативно корелює зі шкалою екстраверсії (коэф. Спірмена =  $-0.356^*$ ,  $p = 0.010$ ).

- Агресивність негативно корелює зі шкалою сензитивності (коэф. Спірмена = -0.483\*\*\*,  $p < 0.001$ )

- Ворожість позитивно корелює зі шкалою агравації (коэф. Спірмена = 0.375\*\*,  $p = 0.007$ ) та негативно корелює зі шкалою екстраверсії (коэф. Спірмена = -0.288\* ,  $p = 0.041$ ).

Отже, зрівнявши зв'язки ИТО Собчик із шкалами тесту Почебут і шкали ворожості Кука- Медлей, можна зробити певний висновок, що стосується людей із вираженими тенденціями до агресивної поведінки. Такі люди зазвичай схильні до низької самооцінки і кореляція із шкалами тесту Л.Г Почебут і шкали ворожості Кука-Медлей, показує нам це досить наочно. Їм притаманний низький рівень сензитивності ( певної чутливості і емпатії до інших), лабільність (емотивність), яка має сильний зв'язок із самоагресією і цинізмом, який використовується як захисний механізм, спонтанність, яка виражається в необдуманні своїх вчинків, певна ригідність і впертість, стояння тільки на своєму, а також самостійне загострення своїх проблем і зацикленість на них.

Заключним етапом нашого дослідження у нас було встановлення особливостей агресивної поведінки досліджуваних в залежності від соціально-демографічних показників. Серед шкал опитувальника агресивності Л.Г. Почебут було встановлено, що вікові групи (18 – 25 р. (45 осіб) та 26 – 40 р. (18 осіб) розрізняються за шкалами вербальної та емоційної агресії, а також потенційно можуть відрізнитись за шкалою самоагресії (t-критерій Стьюдента = 1.950,  $p = 0.056$ ). У молодших досліджуваних більший рівень агресивної поведінки по вказаним шкалам. Також була відзначена різниця агресивної поведінки за статтю: між жінками (42 особи) та чоловіками (21 особа), серед шкал опитувальника агресивності Л.Г. Почебут було встановлено відмінність між групами чоловіків та жінок за шкалами фізичної агресії (U критерій Манна-Уїтні = 187.5,  $p < 0.001$ ) та предметної агресії (t-критерій Уелча = 3.929,  $p <$



0.001). Згідно таблиці 3.3.1 у чоловіків більш виражена шкала фізичної агресії, а у жінок – предметна. Між іншими шкалами сильної різниці не визначається. І по всім шкалам шкали ворожості Кука-Медлей у чоловіків трохи більші показники чим у жінок.

Порівнюючи між собою тих, хто знаходяться в шлюбі (18 осіб) та тих, хто не в шлюбі (45 осіб), ми встановили відмінність за шкалою агресивності Кука-Медлей. У тих хто хто знаходиться у шлюбі значно нижчий рівень агресивності.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. (Карамушка, Л., Терещенко, К., & Креденцер, О. (2022). Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». Організаційна психологія. Економічна психологія, 3-4(27), 85-94. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>)
2. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : монографія / І.Ф. Аршава. – Д. : ДНУ, 2006. – 336 с.
3. Астремська І.В. Теоретичні аспекти проблеми дослідження агресивної поведінки особистості. Наукові праці : соціологія. 2015. №213. 111-115 с.
4. Басс А. Психология агрессии/А.Басс // Вопросы психологи.- 2007.- №3.
5. Берковиц Л. Агрессия: причины, последствия, контроль. СПб.: Прайм-Еврознак, 2007. 510 с.
6. Бернс Р. Розвиток Я-концепції і виховання / Р. Бернс; пер. з англ. ; заг. ред. і вступ ст. В. Я. Пилипівського. - М. : Прогрес, 2005. - 420 с
7. Бороздина Л. В. Сущность самооценки и ее соотношение с Я-концепцией. С. 54-65.
8. Бэрн Р. Агрессия/ Р.Бэрн, Д. Ричардсон. — СПб: Питер, 2001. — 352 с.
9. Варій М.Й. Загальна психологія: Навчальний посібник. 2-ге вид., випр. і доп. М.Й. Варій. К.: «Центр учбової літератури», 2007. 968 с
- 10.Ващенко І.М, Буланов О.М., Козерук Ю.В. Визначення і розуміння студентами понять "здоров'я" та "здоровий спосіб життя": Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів , 2012. 84. С
- 11.Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию / Ю. Б. Гиппенрейтер. – М. : Омега-Л, 2002. – 336 с.

12. Гнатенко П. Агресія і природа людини [Електронний ресурс] / П. Гнатенко // Директор школи, ліцею, гімназії. – 2017. – № 3-4. – С. 12-16. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/dslg\\_2017\\_3-4\\_3](http://nbuv.gov.ua/UJRN/dslg_2017_3-4_3). - Дата перегляду: 18.03.2020.
13. Данильченко Т.В. Об'єктивні фактори суб'єктивного благополуччя. Актуальні проблеми психології. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості, 2014. Т. 13. С. 165-176.
14. Джеймс. У. Психологія. / Джеймс. У. М.: Педагогіка, 1991.
15. Долинська Л. В., Пенькова О. І. Самореалізація особистості як соціальнопсихологічний феномен. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова Серія 12 : Психологічні науки. Київ, 2016. С. 18–25.
16. Дроздов О. Агресіологія як міждисциплінарна галузь наукових досліджень / Дроздов О. // Соціальна психологія. – 2006. – №1 (15). – С.43-49.
17. Захарова А.В. Психологія формування самооценки. Мінськ, 1993. 185с.
18. Кобець, О. В., Гульбс, О. А., & Пономаренко, В. В. (2018). Дефініції свідомості та самосвідомості особистості. Науковий вісник Херсонського державного університету: збірник наукових праць. Психологічні науки, 3(1), 36–41.
19. Леонтьев А. Н. Проблемы развития психики: монография. М.: Изд-во МГУ. 2003. 576 с.
20. Лоренц К. Агрессия (так называемое «зло»): Пер. с нем./ К.Лоренц. — М.: Издательская группа «Прогресс», «Универс», 2010. — 272 с.
21. Мельник Ж.В. Зародження самосвідомості особистостів ранньому дитинстві// Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології. 2012. Випуск 17/- С.285-294.

- 22.Мойсеєва О. Є. Історико-психологічний аналіз феномену агресії. Психологічні науки. 2015. Том 2. №10 (91). С.211–218.
- 23.Павелків В. Р. Особистісно-ситуаційні детермінанти агресивної поведінки людини / В. Р. Павелків // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки : зб. наук. пр. КНУ ім. Шевченка // редкол. В. І. Судака. – Київ : Логос, 2011. – С. 50–59.
- 24.Павлова Т. С. Влияние родителей и структуры семьи на самооценку ребенка. Бюллетень науки и практики. 2019. № 5. С. 18-21.
- 25.Пасічник Т. Агресія як психологічний феномен. Психологічний журнал. 2013. №5. 44-48 с
- 26.Роджерс К. Клієнт-центрована терапія / К. Роджерс. - М. : Рефл-бук; К. : Ваклер, 2008. – 320с.
- 27.Семиченко В.А. Психологія особистості. Київ: Видавець Ешке О.М., 2001. 427 с.
- 28.Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія 2017. вип. 17. С. 124–133.
- 29.Степанюк О., О. Мельниченко, Методичний посібник для фахівців, які впроваджують типову програму для кривдників: Збірник практичних матеріалів. Київ, 2020. 132 с.
- 30.Тест ИТО Л. Н. Собчик (Индивидуально типологический опросник / Методика Собчик). URL: <http://psycabi.net/testy/354-test-ito-l-n-sobchikindividualno-tipologicheskij-oprosnik-metodikasobchik>.
- 31.Тищенко С.П. Я хороший! Формування у старших дошкільників уявлення про себе. Дошкільне виховання. 2010. № 1. С. 4–6.
- 32.Толоконин А. Секреты успешных семей. Взгляд семейного психолога: монография. М.: Вектор, 2014. 886 с.

- 33.Феннел М. Як підвищити самооцінку: М. АСТ, 2005. 144 с.
- 34.Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности/ Э.Фромм. — М.: Республика, 2006.
- 35.Чамата П. Р. Про генезис самосвідомості дитини / П. Р. Чамата // Наукові записки НДІ психології ; за ред. Г. С. Костюка. — К. : Рад. школа, 2010. — Т. 1. — С. 224 –242.
- 36.Чеснокова И. И. Особенности развития самосознания в онтогенезе / И. И. Чеснокова // Принцип развития в психологии. — М. : Наука, 2001. — С. 316 – 337.
37. Bandura A. Exercise of personal and collective efficacy in changing societies / A. Bandura // Self-efficacy in Changing Societies /Ed. by Albert Bandura. — Cambridge University Press, 2002.
38. Bradburn N.M. The Structure of Psychological Well-being / N.M. Bradburn. — Chicago: Aldine, 2011. — 187 p.
39. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology 2011. 57. 1069–1081
- 40.Diener E., Heintzelman S. J., Kushlev K., et al. Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being. Canadian Psychology 2017 58. 87 – 104
- 41.Dollard J. L. Frustration and Aggression / J. L. Dollard, D. G. Miller. — New Haven : [w. r.], 2012. — 387 p.
42. Rosenberg M. Self-Esteem Scale / M. Rosenberg // Measures of Social Psychological Attitudes; Ed. Robinson J.P., Shaver P R. — Ann Arbor : Institute for Social Research, 2008. — P. 98-101.
43. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology. 2007. 57. 1069–1081.

44.Seligman M. Flourish: A new understanding of happiness and well-being – and how to achieve them. London Nicholas Brealey Publishing. 2011. 368 p.