МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

ПЕРЕБОЙЧУК КАРИНА ЮРІЇВНА

Допускається до захисту:
т.в.о. завідувача кафедри
кризової та клінічної психології
канд. психол. наук, доцент
_____ Катерина ВАСЮК
«___» _____ 2025р.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ АГРЕСИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ САМООЦІНКИ ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

Спеціальність 053 Психологія

Кваліфікаційна (магістерська) робота

Науковий керівник:
Н.С. Лапшова, доцент
кафедри кризової та клінічної психології
канд.психол.наук, доцент

Оцінка: ____ / ____ /
_____

Голова ЕК: _____
(підпис)

Вінниця 2025

АНОТАЦІЯ

Перебойчук К.Ю. Психологічні особливості прояву агресивності підлітків з різним рівнем самооцінки та емоційного інтелекту

Магістерська кваліфікаційна робота присвячена комплексному дослідженню взаємозв'язку рівня самооцінки, емоційного інтелекту та проявів агресивної поведінки у підлітковому віці. Актуальність теми зумовлена зростанням агресивності серед сучасних підлітків, що посилюється впливом воєнного контексту, високим рівнем соціальної напруги, емоційної нестабільності та порушенням усталених умов розвитку. Вивчення особистісних чинників, які визначають схильність до агресії, є необхідним для своєчасної профілактики, розроблення психолого-педагогічних заходів та підвищення ефективності роботи практичного психолога.

Метою дослідження є визначення особливостей прояву агресивності підлітків у взаємозв'язку з рівнем їхньої самооцінки та розвитком емоційного інтелекту, а також обґрунтування практичних рекомендацій щодо профілактики агресивних реакцій.

У дослідженні використано комплекс методів: теоретичні — аналіз наукових джерел з проблем агресії, самооцінки та емоційного інтелекту; емпіричні — опитувальник Басса–Даркі для діагностики форм агресивної поведінки, шкала самооцінки Розенберга, методика емоційного інтелекту Н. Холла; математично-статистичні — кореляційний аналіз Пірсона.

Вибірку становили 60 підлітків віком 14-15 років, які навчаються у закладі загальної середньої освіти.

Результати дослідження показали наявність статистично значущих кореляцій між особистісними характеристиками та агресивною поведінкою.

Встановлено:

– помірний негативний зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та

вербальною агресією (r = –0,176), що свідчить про зниження агресивних проявів із підвищенням здатності регулювати емоції;
– помірний позитивний зв'язок між рівнем самооцінки та агресивністю (r = +0,181), що вказує на можливість як заниженої, так і завищеної самооцінки провокувати компенсаторні форми агресії;
– відсутність значущого зв'язку між емоційним інтелектом та самооцінкою (r = –0,004), що демонструє їхню автономність у структурі особистісної саморегуляції підлітків.

Отримані дані підтвердили робочу гіпотезу про те, що самооцінка та емоційний інтелект є вагомими детермінантами агресивної поведінки та визначають якість емоційної і поведінкової саморегуляції підлітків.

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному аналізі взаємодії трьох ключових конструктів — агресивності, самооцінки та емоційного інтелекту — у підлітковому віці, а також деталізації механізмів їх взаємовпливу на рівні окремих форм агресії.

Практичне значення роботи полягає в обґрунтуванні та розробленні рекомендацій для практичних психологів та батьків щодо профілактики агресивної поведінки, підвищення емоційної компетентності, оптимізації самооцінки та розвитку ефективних навичок саморегуляції у підлітків.

Ключові слова: агресивність, самооцінка, емоційний інтелект, агресивність, підлітковий вік, саморегуляція, профілактика.

ANNOTATION

The master's thesis investigates the relationship between self-esteem, emotional intelligence, and the manifestations of aggressive behavior among adolescents. The relevance of the study is determined by the increasing levels of aggression observed in modern youth, intensified by the sociopsychological consequences of war, heightened emotional vulnerability, and disruptions in stable developmental conditions. Identifying personal determinants of aggressive behavior

is essential for developing preventive measures and strengthening the effectiveness of psychological support for adolescents.

The aim of the study is to examine how different levels of self-esteem and emotional intelligence are associated with the intensity and forms of aggression in adolescence, and to develop practical recommendations for the prevention of aggressive manifestations.

The research methods included theoretical analysis of scientific literature on aggression, self-esteem, and emotional intelligence; empirical methods such as the Buss–Durkee Hostility Inventory, Rosenberg Self-Esteem Scale, and N. Hall's Emotional Intelligence Test; and statistical methods, specifically Pearson's correlation analysis.

The study sample consisted of 60 adolescents aged 14-15 enrolled in a general secondary education institution.

The results revealed several statistically significant tendencies:
– a moderate negative correlation between emotional intelligence and verbal aggression ($r = -0.176$), indicating that a higher ability to regulate emotions is associated with fewer aggressive reactions;
– a moderate positive correlation between self-esteem levels and aggression ($r = +0.181$), suggesting that both low and inflated self-esteem may trigger compensatory aggressiveness;
– no significant correlation between emotional intelligence and self-esteem ($r = -0.004$), indicating the relative independence of these constructs in adolescent self-regulation.

These findings support the research hypothesis that self-esteem and emotional intelligence act as important determinants of aggressive behavior and influence the effectiveness of emotional and behavioral self-regulation in adolescents.

The scientific novelty of the research lies in the integrated analysis of the interplay between self-esteem, emotional intelligence, and various forms of

aggression in adolescence. The study expands understanding of the internal mechanisms underlying aggressive behavior and the compensatory role of self-evaluation and emotional competencies.

The practical value of the thesis is reflected in evidence-based recommendations for school psychologists and parents aimed at preventing aggression, enhancing emotional competence, stabilizing self-esteem, and promoting healthy self-regulatory strategies among adolescents.

Keywords: aggressiveness, self-esteem, emotional intelligence, aggressiveness, adolescence, self-regulation, prevention.

ЗМІСТ

ВСТУП……7

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ……11

1.1. Психологічний феномен агресії та агресивності……11

1.2. Причини, умови та психологічні чинники агресивної поведінки……..18

1.3. Теоретичні основи вивчення самооцінки……23

1.4. Самооцінка в контексті агресивності……...25

1.5. Теоретичні концепції емоційного інтелекту……34

1.6. Роль емоційного інтелекту у формуванні та профілактиці агресивності.40

Висновки до першого розділу……..45

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ОСОБЛИВОСТІ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ ……46

2.1. Методологічні засади та процедура проведення емпіричного дослідження……...46

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження……...49

Висновки до другого розділу……61

РОЗДІЛ 3 КОРЕЛЯЦІЙНИЙ АНАЛІЗ ОСОБИСТІСНИХ ЧИННИКІВ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ ТА ОБҐРУНТУВАННЯ ПРАКТИЧНИХ РЕКОМЕНДАЦІЙ ЩОДО ЇЇ ПРОФІЛАКТИКИ ……..…….64

3.1. Кореляційний аналіз взаємозв’язку самооцінки, емоційного інтелекту та проявів агресивності у підлітків……..64

3.2. Практичні рекомендації щодо профілактики агресивності……...73

ВИСНОВОК……...76

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……79

ДОДАТКИ……..84

ВСТУП

Актуальність проблеми. Проблема агресивної поведінки підлітків набуває особливої гостроти в сучасному суспільстві, зокрема в умовах соціальної нестабільності, стресових впливів та змін у сімейному і освітньому середовищах. Підлітковий вік є критичним періодом формування особистості, коли активізуються психологічні механізми саморегуляції, соціальної адаптації та емоційного реагування. Одним із ключових факторів, що впливають на розвиток агресивності, є рівень самооцінки та емоційного інтелекту.

Занижена або нестабільна самооцінка може сприяти агресивним реакціям як захисній стратегії при взаємодії з оточенням, тоді як надмірно висока самооцінка часто супроводжується демонстративною поведінкою та домінуванням. Водночас, низький рівень емоційного інтелекту обмежує здатність підлітка розпізнавати, регулювати власні емоції та будувати ефективні стосунки з однолітками, що також може провокувати агресивну поведінку.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю розуміння механізмів, що визначають розвиток агресивності в підлітковому віці, з метою розробки ефективних профілактичних рекомендацій щодо зниження рівня агресивності серед молоді.

Об’єкт дослідження – агресивність у підлітковому віці.

Предмет дослідження – психологічні механізми розвитку агресивності у підлітків, зокрема роль самооцінки та емоційного інтелекту у її формуванні.

Мета дослідження – виявити та проаналізувати взаємозв’язок між рівнем самооцінки, емоційним інтелектом і агресивністю у підлітків, а також визначити психологічні механізми, що впливають на розвиток агресивної поведінки.

Гіпотеза дослідження – припускається, що рівень самооцінки та емоційного інтелекту суттєво впливають на рівень агресивності у підлітків:

- Підлітки з низькою або нестабільною самооцінкою мають вищий рівень агресивних проявів.
- Високий рівень емоційного інтелекту сприяє зниженню агресивної поведінки та розвитку ефективних стратегій емоційної саморегуляції.
- Соціальний контекст (сімейне виховання, взаємодія з однолітками) є важливим чинником у формуванні самооцінки, емоційного інтелекту та агресивності підлітків.

Завдання дослідження:

- Провести теоретичний аналіз літератури щодо проблеми агресивності у підлітків, її психологічних механізмів та ролі самооцінки й емоційного інтелекту.
- Визначити методи оцінки рівня самооцінки, емоційного інтелекту та агресивності у підлітків.
- Дослідити рівень самооцінки, емоційного інтелекту та прояви агресивності у підлітків.
- Проаналізувати взаємозв'язок між самооцінкою, емоційним інтелектом та агресивністю у підлітків.
- Визначити основні психологічні механізми, що впливають на розвиток агресивної поведінки у підлітків.
- Розробити рекомендації для профілактики агресивної поведінки у підлітків шляхом розвитку їхньої самооцінки та емоційного інтелекту.

Методи дослідження: Для вирішення поставлених завдань було використано комплекс теоретичних і практичних методів:

- Теоретичні методи: теоретичний аналіз наукових праць, синтез, узагальнення, систематизація.

- Емпіричні методи: психодіагностичні методики:
- Методика діагностики показників і форм агресії А. Басса і А. Даркі;
- Методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла;
- Шкала самооцінки М. Розенберга.
- Кореляційний аналіз

База дослідження: Криворізька гімназія №116 Криворізької міської ради. До участі в дослідженні було залучено 60 учнів 9 класів.

Апробація матеріалу та магістерської роботи.

Наукова новизна полягає в тому, що вперше виявлено та проаналізовано особливості прояву агресивності підлітків з урахуванням поєднання рівнів самооцінки та емоційного інтелекту як взаємопов'язаних психологічних чинників; уточнено зміст понять «агресивність», «самооцінка» та «емоційний інтелект» у контексті підліткового віку; доведено, що емоційний інтелект виконує посередню (медіаційну) функцію у взаємозв'язку між самооцінкою та агресивністю; емпірично встановлено, що адекватна самооцінка та високий рівень емоційного інтелекту сприяють зниженню агресивності, тоді як неадекватна самооцінка у поєднанні з низьким емоційним інтелектом підвищує схильність до агресивних форм поведінки.

Теоретичне значення одержаних результатів полягає у поглибленні наукових уявлень про психологічну природу агресивності підлітків та її взаємозв'язок із самооцінкою й емоційним інтелектом. У роботі узагальнено сучасні підходи до розуміння феноменів агресивності, самооцінки та емоційного інтелекту в підлітковому віці, уточнено їх структурно-функціональні характеристики та взаємозв'язки.

Практична цінність одержаних результатів полягає у можливості їх використання у психологічній практиці з метою профілактики та агресивної поведінки підлітків. На основі проведеного дослідження розроблено рекомендації для практичних психологів і педагогів щодо підвищення рівня

емоційного інтелекту, формування адекватної самооцінки та розвитку навичок емоційної саморегуляції у підлітків.

Отримані результати можуть бути використані у процесі психодіагностики для виявлення підлітків із підвищеним рівнем агресивності, заниженою або завищеною самооцінкою, а також недостатньо розвиненими компонентами емоційного інтелекту. На основі діагностичних даних можливе розроблення індивідуальних і групових корекційно-розвивальних програм, спрямованих на гармонізацію емоційної сфери та формування конструктивних способів поведінки.

Результати дослідження можуть бути впроваджені в роботу психологічних служб освітніх закладів, центрів соціально-психологічної реабілітації, а також використані у викладанні навчальних дисциплін із загальної, вікової та педагогічної психології, психології особистості та психопрофілактики девіантної поведінки.

Структура роботи. Дана робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури, додатків. Загальний обсяг – 86 сторінок.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

1.1. Психологічний феномен агресії та агресивності

У сучасному суспільстві проблема підліткової агресивності набуває особливої актуальності, оскільки прояви агресії серед учнівської молоді стають все більш поширеними та різноманітними за формами. Підлітковий вік характеризується інтенсивним формуванням самосвідомості, потребою у самоствердженні, підвищеною емоційною збудливістю, що створює передумови для виникнення агресивних реакцій. У цьому контексті важливим чинником, який зумовлює специфіку проявів агресивності, виступає рівень самооцінки особистості, що визначає ставлення підлітка до себе та до соціального оточення. Не менш значущим регулятором поведінки є емоційний інтелект, який забезпечує усвідомлення, розуміння й контроль власних емоцій та емоцій інших людей.

Теоретичний аналіз феноменів агресивності, самооцінки та емоційного інтелекту, а також визначення взаємозв'язку між ними в підлітковому віці є необхідною передумовою для подальшого емпіричного дослідження даної проблеми. У першому розділі розглянуто основні підходи до вивчення агресивності, її психологічні особливості у підлітковому віці, висвітлено роль самооцінки та емоційного інтелекту у регуляції агресивної поведінки та окреслено їх взаємозв'язок.

Агресія та агресивність розглядаються у наукових дослідженнях як взаємопов'язані, але різні феномени: агресія - це ситуативний поведінковий акт, тоді як агресивність - стійка особистісна риса, що формується під впливом емоційних, когнітивних і соціальних чинників.

Людині властиво переживати широкий спектр емоцій — від радості, натхнення та любові до смутку, роздратування й гніву. У цьому емоційному діапазоні агресія посідає особливе місце. Вона є невід'ємною частиною

людської природи й може виконувати як адаптивну, так і деструктивну функцію. У певних ситуаціях агресія виступає природною реакцією на загрозу, сприяє самозахисту, утвердженню особистісних меж або досягненню значущої мети. Проте надмірна, неадекватна чи неконтрольована агресія часто свідчить про труднощі в емоційно-вольовій сфері особистості й може бути індикатором порушень психічного благополуччя.

У психологічній науці прийнято розрізняти поняття «агресія» та «агресивність», які, хоча й тісно взаємопов'язані, мають різний змістовий акцент.

Агресія — це будь-яка форма поведінки, спрямована на завдання шкоди іншій особі, об'єктові або самій собі, що може проявлятися у фізичних, вербальних чи опосередкованих (пасивних) діях. Вона може бути прямою (відкрите завдання шкоди) або непрямою (через образи, ігнорування, саботаж тощо). Окремо виділяють аутоагресію, коли руйнівна поведінка спрямована на саму особистість, і предметну агресію, коли деструктивні дії спрямовуються на неживі об'єкти як спосіб розрядки емоційного напруження.

Агресивність, натомість, визначається як стала індивідуально-психологічна властивість особистості, що виявляється у схильності до агресивних реакцій у різних життєвих ситуаціях. Це внутрішня характерна риса, яка відображає готовність людини до агресивної поведінки. Формування агресивності зумовлюється комплексом чинників: біологічних (генетичних, нейрофізіологічних), соціальних (особливості виховання, стиль спілкування в сім'ї, умови соціалізації) та індивідуально-психологічних (рівень самооцінки, емоційна стабільність, система цінностей, життєвий досвід).

Таким чином, агресивність не є тотожною агресії: перше поняття описує потенціал або схильність до агресивної поведінки, тоді як друге — конкретний акт чи прояв такої поведінки. Високий рівень агресивності не обов'язково

призводить до агресивних дій, однак істотно підвищує їхню ймовірність, особливо в умовах фрустрації, конфлікту чи емоційної напруги.

Агресія є складним соціально-психологічним явищем, що охоплює широкий спектр поведінкових проявів, спрямованих на заподіяння фізичної чи психологічної шкоди іншій людині, групі або самому собі. На думку А. Басса і А. Даркі, агресія — це будь-яка форма поведінки, спрямована на нанесення шкоди або шкоди іншій живій істоті, яка прагне цього уникнути [60]. Вона розглядається як поведінковий акт, що є реакцією на фрустрацію, конфлікт чи внутрішню напругу. Агресія може проявлятися у формі фізичного насильства, словесних образ, ворожих дій або непрямих способів вираження гніву.

У психологічній літературі виділяють кілька видів агресії, залежно від способу прояву та спрямованості:

- Фізична агресія — це безпосередні дії, спрямовані на заподіяння фізичної шкоди людині або об’єкту (удари, штовхання, пошкодження речей) [56].
- Вербальна агресія виявляється у формі словесних образ, приниження, крику, погроз або ворожих висловлювань [61].
- Пасивна агресія — це непрямі прояви ворожості, що виражаються через уникання контактів, саботаж, ігнорування або демонстративну байдужість [62].
- Крім того, дослідники розрізняють соціальну, провокативну, захисну, сексуальну та аутоагресію (спрямовану на себе) як окремі підвиди агресивної поведінки [58].

Агресивна поведінка може виконувати різні функції — від захисної (спрямованої на самозбереження) до інструментальної (засіб досягнення певної мети). Її прояви залежать від ситуації, соціального контексту та особистісних характеристик індивіда.

На відміну від агресії як одиничного поведінкового акту, агресивність розглядається як внутрішня властивість особистості, тобто відносно стійка схильність до агресивних форм реагування [59]. За визначенням К. Бюса та А.

Даркі, агресивність є інтегральною якістю особистості, що зумовлює готовність до прояву агресії у фруструючих або конфліктних ситуаціях [60].

Формування агресивності як риси особистості пов'язане з комплексом біологічних, соціальних і психологічних чинників: типом нервової системи, сімейним вихованням, особливостями соціального середовища, емоційною регуляцією, самооцінкою та рівнем емоційного інтелекту [21]. Таким чином, агресивність не є синонімом агресії, але створює внутрішню готовність до її прояву.

У підлітковому віці, коли відбувається активне становлення «Я-концепції» та самосвідомості, рівень агресивності може виступати індикатором емоційної нестабільності, неадекватної самооцінки або труднощів у соціальній адаптації. Водночас адекватна самооцінка та розвинений емоційний інтелект сприяють контролю агресивних імпульсів і формуванню конструктивних стратегій поведінки [2].

Отже, агресія виступає конкретною поведінковою дією, тоді як агресивність — це особистісна передумова до такої дії. Їх взаємозв'язок є ключовим у розумінні психологічних механізмів емоційної регуляції та соціальної поведінки підлітків.

Агресивність у дитячому віці є складним багатофакторним утворенням, що формується під впливом не лише зовнішніх умов, а передусім — емоційно-вольової сфери особистості. У ранньому віці агресивна поведінка часто має ситуативний характер і є реакцією на фрустрацію, біль чи відчуття безсилля. Проте, якщо такі реакції не зазнають своєчасної корекції, вони можуть трансформуватися у стійкі особистісні риси, які з часом ускладнюють соціальну адаптацію дитини [16].

Одним із ключових чинників, що впливають на становлення агресивності, є рівень розвитку емоційного інтелекту. Діти з низьким рівнем емоційного інтелекту часто мають труднощі з усвідомленням, розпізнаванням і регуляцією

власних емоцій, що призводить до імпульсивних реакцій, вербальної чи фізичної агресії. Недостатня здатність до емпатії, нерозуміння емоцій інших людей, а також обмежений репертуар конструктивних способів емоційного вираження сприяють тому, що дитина частіше обирає агресію як спосіб самозахисту чи самоствердження[31].

Дослідники зазначають, що емоційна неграмотність або емоційна незрілість може бути основним підґрунтям для виникнення агресивних тенденцій. Високий рівень емоційного інтелекту, навпаки, сприяє кращій саморегуляції, розвитку емпатії, толерантності до фрустрації та конструктивному вирішенню конфліктів. Таким чином, агресивність у дитячому віці тісно пов'язана не лише з темпераментом або особливостями виховання, а й з внутрішніми психологічними механізмами емоційного контролю [12]

Своєчасне формування емоційного інтелекту є запорукою зниження агресивних проявів, оскільки воно сприяє розвитку здатності до усвідомлення власних почуттів і розуміння емоцій інших людей. Це, у свою чергу, забезпечує формування позитивної самооцінки, соціальної впевненості та емоційної стабільності, що перешкоджають розвитку агресивних тенденцій у підлітковому віці. Реакція на агресію інших людей та вміння конструктивно впоратися з власними агресивними емоціями є важливою складовою емоційної компетентності особистості. Психологи наголошують, що відповідати агресією на агресію не лише не вирішує конфлікт, а й поглиблює його, створюючи замкнене коло ворожості [37]. Ефективною стратегією є збереження внутрішнього спокою, використання рівного тону голосу та врівноваженої поведінки, що здатне знизити рівень напруги у взаємодії та зменшити ймовірність ескалації конфлікту [24]. У випадках, коли агресія переходить межі безпеки, важливо вчасно вийти із ситуації або звернутися по допомогу до оточення чи спеціалістів. У деяких екстремальних обставинах

доцільним може бути тимчасове погодження або відхід від суперечки задля збереження власної безпеки [17].

Р обота з власною агресією передбачає усвідомлення й контроль емоційних реакцій. Ведення емоційного щоденника допомагає відстежувати ситуації, які провокують напругу або агресію, що є першим кроком до емоційної саморегуляції [12]. Практики релаксації — глибоке дихання, медитація, йога або творчі види діяльності (малювання, музика, танець) — сприяють зниженню рівня емоційного напруження. Фізична активність, як доведено у працях зарубіжних та українських дослідників, сприяє зменшенню рівня агресії через фізіологічне вивільнення енергії та гормональну стабілізацію [57, 31].

Не менш важливим є усвідомлене встановлення особистих кордонів та повага до кордонів інших людей. Такі дії допомагають уникати ситуацій, що провокують агресію, та формують навички асертивної поведінки — спокійного, але впевненого відстоювання власної позиції [34]. Крім того, конструктивним способом зниження внутрішньої напруги є відкритість у спілкуванні: обговорення власних переживань із близькими чи друзями, що сприяє емоційному розвантаженню й профілактиці внутрішньої агресії.

Отже, ефективне реагування на агресію та регуляція власних емоцій ґрунтуються на розвитку емоційного інтелекту, вмінні розпізнавати й керувати власними почуттями, підтриманні емоційного балансу та навичках ненасильницького спілкування.

К. В. Сергеєва у своєму дослідженні розглядає агресивність як складний емоційний стан, що має як ситуативні, так і особистісні прояви у підлітковому віці. Авторка підкреслює, що агресія не є вродженою якістю, а формується під впливом соціальних умов, середовища виховання та особливостей емоційного розвитку особистості. Вона розмежовує поняття “агресивність” як властивість

особистості та “агресію” як конкретну поведінкову реакцію на фрустрацію чи психоемоційне напруження.

Науковиця зазначає, що підлітковий вік є періодом емоційної нестабільності, коли відбувається інтенсивне формування самооцінки, ціннісних орієнтацій і системи міжособистісних відносин. У цьому віці агресивні реакції часто виступають способом самоствердження, спробою захисту власного “Я” або демонстрацією сили у групі однолітків. Авторка наголошує, що високий рівень агресивності може бути наслідком емоційної незрілості, низької рефлексії та недостатнього розвитку емоційного інтелекту.

Згідно з результатами дослідження, значний вплив на рівень агресивності мають фактори сімейного середовища — стиль батьківського виховання, наявність конфліктів, емоційна дистанція між членами родини. Також суттєвим чинником виступає соціальне оточення підлітка, зокрема досвід міжособистісного неприйняття, булінгу чи психологічного тиску. Авторка вказує, що агресивність може виконувати компенсаторну функцію — допомагати підлітку подолати почуття безпорадності чи внутрішньої тривоги.

Особливу увагу К. В. Сергеєва приділяє психологічній корекції агресивної поведінки. Вона підкреслює, що ефективна робота має включати розвиток емоційної компетентності, формування навичок саморегуляції, емпатії та конструктивного спілкування. Психокорекційні програми, за її даними, дають позитивний результат тоді, коли поєднують індивідуальні консультації з груповими формами роботи, спрямованими на зниження емоційної напруги та підвищення самоусвідомлення підлітків.

Таким чином, у своєму дослідженні авторка доводить, що агресивність підлітків є показником емоційної дезадаптації, але за умов цілеспрямованого психологічного впливу може бути трансформована у конструктивні форми самовираження. [38]

1.2. Причини, умови та психологічні чинники агресивної поведінки

Проблема агресії в підлітковому віці є однією з найактуальніших у сучасній психології. Ученими встановлено, що агресивна поведінка в цьому віці має багатофакторний характер і формується під впливом як зовнішніх, так і внутрішніх чинників [14].

Одним із важливих чинників є травматичний досвід. Переживання втрати близької людини, розлучення батьків, фізичне або психологічне насильство, а також знущання з боку однолітків можуть стати потужним стресовим подразником, що викликає у підлітка почуття безпорадності, злості чи протесту. Такі емоційні стани часто трансформуються в агресивну поведінку [47].

Серед поширених причин агресії дослідники також виокремлюють насильство в родині чи соціальному середовищі. Підлітки, які зазнають приниження, фізичних покарань або стають свідками конфліктів між батьками, нерідко переносять ці моделі поведінки у власне спілкування, реагуючи агресією на будь-які форми критики чи відмови [22].

Значний вплив на формування агресивності мають і психічні розлади, серед яких депресія, біполярний афективний розлад, тривожні та посттравматичні стани. Такі розлади порушують емоційну регуляцію, знижують здатність до самоконтролю, що часто зумовлює імпульсивні прояви агресії [40].

До внутрішніх медичних чинників агресивності належать порушення нейропсихологічного розвитку, зокрема наслідки травм головного мозку, епілепсія або синдром Туретта. У таких випадках агресивна поведінка може мати неврологічне походження і потребує комплексної медико-психологічної допомоги [23].

В окрему групу дослідники відносять синдром дефіциту уваги з гіперактивністю (СДУГ) та розлади навчання. Підлітки з цими особливостями

часто стикаються з нерозумінням з боку дорослих і однолітків, що провокує фрустрацію, почуття ізоляції та спалахи агресії [36].

Важливим соціальним чинником є залежності. Експерименти з алкоголем, тютюном або наркотичними речовинами призводять до змін у поведінці, підвищення імпульсивності, ослаблення контролю над емоціями та появи агресивних реакцій, а також вплив відбувається на фізіологічному рівні, що також може спричинити прояви агресивності [26].

Не менш значущим чинником є соціальний тиск з боку однолітків. Прагнення бути прийнятим у групі та страх відторгнення змушують підлітка копіювати деструктивні моделі поведінки, зокрема агресивні. У випадках, коли підліток зазнає ізоляції, в нього може розвинутися прихована ворожість або протестна агресія [53].

Однією з найважливіших внутрішніх детермінантів агресивності є низька самооцінка. Підлітки, які відчувають власну неповноцінність або невпевненість у собі, часто використовують агресію як засіб самоствердження, намагаючись приховати внутрішні комплекси та емоційний біль [30].

Отже, агресивна поведінка у підлітковому віці є результатом взаємодії психологічних, соціальних, біологічних та емоційних чинників. Зниження рівня агресивності можливе лише за умови своєчасного виявлення її причин і здійснення психокорекційних заходів, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту, підвищення самооцінки та формування навичок саморегуляції.

На думку науковців, саме в підлітковому віці підвищується ймовірність прояву агресивних форм поведінки, оскільки цей період характеризується переходом до якісно нового етапу розвитку особистості. У цей час спостерігається посилення негативізму, демонстративності щодо дорослих, збільшення випадків жорстокості та агресивності.

І. А. Фурманов виокремлює кілька типів дітей, схильних до агресивної поведінки.

Першу групу становлять підлітки, схильні до фізичної агресії. Це активні, енергійні, ініціативні особистості з яскраво вираженим прагненням до лідерства та соціального визнання. Вони впевнені у собі, проте схильні до ризику, імпульсивності та недостатнього самоконтролю. Такі діти часто діють необдумано, ігнорують етичні норми, мають труднощі із соціальною адаптацією, що може зумовлювати прояви агресії [14].

Другу групу складають підлітки, схильні до вербальної агресії. Їм властива підвищена тривожність, емоційна нестабільність, внутрішній конфлікт і низька фрустраційна толерантність. У ситуаціях напруження вони можуть реагувати спалахами роздратування, гніву чи образи. Водночас такі діти відзначаються чутливістю та схильністю до самозаглиблення, а агресивні висловлювання нерідко стають способом самозахисту [7, 53].

До третьої групи належать діти, схильні до непрямої агресії. Для них характерна імпульсивність, емоційна нестійкість, низький рівень соціального контролю поведінки. Вони не завжди усвідомлюють мотиви своїх дій, можуть демонструвати агресію опосередковано — через чутки, уникнення або приховане протистояння. Такі підлітки часто потребують емоційної підтримки та розвитку навичок саморегуляції [22, 53].

Окремо виділяють підлітків із агресією негативізму, для яких притаманна егоцентричність, надмірна вразливість і прагнення до самоствердження через заперечення або протистояння дорослим. Їхня поведінка може коливатися від активного протесту до пасивного уникання спілкування. Вони гостро реагують на критику, часто сприймаючи її як особисту образу [41].

Таким чином, агресивність у підлітковому віці виявляється у різних формах і має індивідуально-психологічне підґрунтя, що зумовлює потребу в цілеспрямованій психокорекційній роботі з урахуванням типу агресії та емоційного стану підлітка.

Д. О. Шевченко у своїй роботі здійснив глибокий аналіз психологічних чинників, що впливають на формування агресивної поведінки у підлітковому віці. Автор підкреслює, що підлітковий період характеризується емоційною нестабільністю, потребою у самоствердженні та пошуком власної ідентичності, що створює передумови для виникнення агресії. Агресивні прояви розглядаються як спосіб реагування на фрустрацію, невизнання з боку значущих дорослих або соціальне відторгнення.

Шевченко зазначає, що однією з провідних детермінант агресивної поведінки є низький рівень самоконтролю, який поєднується з підвищеною емоційною збудливістю. Важливу роль відіграють також такі внутрішні чинники, як самооцінка, рівень тривожності, емоційна зрілість і здатність до рефлексії. Підлітки з низькою або нестійкою самооцінкою частіше демонструють вербальну чи фізичну агресію як спосіб компенсації власної невпевненості.

У дослідженні наголошено, що сімейні умови виховання, стиль спілкування батьків і рівень емоційної підтримки істотно впливають на формування поведінкових реакцій. Автор акцентує увагу на значенні емоційного інтелекту як регулятора агресії: здатність розпізнавати та виражати емоції конструктивно знижує рівень конфліктності та ворожості у міжособистісних стосунках.

Отже, за висновком Шевченка, агресивна поведінка підлітків є результатом взаємодії особистісних і соціально-психологічних чинників, серед яких провідну роль відіграють рівень емоційного самоконтролю, самооцінка та досвід емоційної взаємодії у сім’ї та школі. [52]

Серед внутрішньоособистісних чинників, що впливають на рівень агресивності, особливо значущими є самооцінка та емоційний інтелект, оскільки вони безпосередньо пов’язані з уявленням підлітка про себе, емоційною регуляцією, самоконтролем та соціальною адаптованістю.

Самооцінка у підлітків є пластичною і нестабільною структурою, яка відображає як реальне самосприйняття, так і соціальні очікування, порівняння себе з іншими та реакцію на значущі оцінки. Дослідження демонструють, що як низька, так і завищена самооцінка можуть виступати чинником агресивної поведінки. Низька самооцінка частіше асоціюється з захисною, імпульсивною та реактивною агресією, тоді як завищена — з наступальною, домінантною та соціальною агресією, що використовується для самоствердження.

1.3. Теоретичні основи вивчення самооцінки

І. С. Нечитайло у своїй дисертаційній роботі досліджує феномен самооцінки підлітків, розглядаючи її як центральний компонент Я-концепції, що визначає ставлення особистості до себе та значною мірою впливає на її поведінку, емоційний стан і соціальні контакти. Авторка підкреслює, що саме у підлітковому віці самооцінка зазнає інтенсивних змін, оскільки цей період характеризується активним становленням самосвідомості, пошуком власної ідентичності та формуванням внутрішньої системи цінностей.

Науковиця визначає самооцінку як інтегративне психологічне утворення, що поєднує когнітивний, емоційно-оцінний і поведінковий компоненти. Когнітивний аспект відображає уявлення підлітка про власні якості, емоційний — ставлення до себе, а поведінковий — проявляється у конкретних формах самопрезентації та соціальної активності.

У результаті емпіричного дослідження Нечитайло встановлено, що рівень самооцінки підлітків є динамічним показником, який може змінюватися під впливом соціально-психологічних чинників. Серед них визначальними є особливості сімейного виховання, стиль педагогічної взаємодії, ставлення однолітків, успішність навчальної діяльності та рівень емоційної підтримки з боку значущих дорослих.

Дослідниця зазначає, що неадекватна самооцінка — як завищена, так і занижена — може зумовлювати труднощі в соціальній адаптації підлітків, провокуючи агресивні або, навпаки, замкнуті форми поведінки. Водночас адекватна самооцінка сприяє розвитку саморегуляції, підвищенню впевненості у власних можливостях і формуванню позитивного емоційного ставлення до себе.

Таким чином, І. С. Нечитайло робить висновок, що самооцінка є не лише показником особистісного розвитку, а й важливим чинником становлення емоційної зрілості підлітків. Її гармонійний розвиток забезпечує внутрішню стабільність, емоційну врівноваженість і здатність до конструктивної взаємодії в соціальному середовищі. [27]

У дослідженні А. М. Кіреєвої розкрито роль самооцінки як психологічного регулятора емоційно-поведінкових реакцій підлітків, підкреслюючи, що рівень сформованості самооціночних суджень пов’язаний зі способом переживання та вираження фрустрації. Авторка наголошує, що підлітки з емоційно стабільною і збалансованою самооцінкою рідше демонструють деструктивні форми реагування, зокрема вербальну чи фізичну агресію, оскільки їхня внутрішня система цінності не потребує зовнішнього підтвердження через силу, домінування чи приниження іншого. У той же час особи зі зниженою самооцінкою можуть інтерпретувати комунікативні ситуації як загрозливі, що формує підвищений рівень захисної агресивності та психологічної настороженості. Авторка визначає, що самооцінка виконує функцію внутрішнього «емоційного фільтра», який визначає, яким чином підліток буде реагувати на конфліктну чи стресову ситуацію – конструктивно або агресивно. [20]

1.4. Самооцінка в контексті агресивності

Проблема формування самооцінки у підлітковому віці є однією з ключових у сучасній психології розвитку. Самооцінка виступає центральним компонентом «Я-концепції» та впливає на поведінкові реакції, соціальні взаємини і рівень адаптації особистості. Особливої актуальності це питання набуває в період підліткового становлення, коли відбувається інтенсивний розвиток самосвідомості, формуються уявлення про власну цінність та компетентність [1].

Підлітки з низькою самооцінкою часто переживають внутрішню невпевненість, відчуття неповноцінності, страх перед невдачами та відторгненням. Такі емоційні переживання нерідко стають підґрунтям для виникнення агресивних реакцій. Агресія у цьому випадку може виступати як своєрідний механізм психологічного захисту, спроба компенсувати власну слабкість, довести власну значущість або утвердитися серед однолітків [6].

З іншого боку, надмірно висока або завищена самооцінка також може сприяти формуванню агресивних форм поведінки. Підлітки з гіпертрофованим відчуттям власної переваги нерідко схильні до домінування, нетерпимості до критики, знецінення інших і конфліктних взаємодій. У разі загрози їхньому статусу або самоповазі вони можуть виявляти ворожість, жорстокість чи агресивність [3, 8].

Науковці підкреслюють, що зв’язок між самооцінкою та агресивністю має двосторонній характер: агресивна поведінка не лише є наслідком низької самооцінки, а й може її зумовлювати, формуючи почуття провини або відчуження після конфліктів [11]. За даними досліджень, проведених у різних країнах, підлітки з нестійкою або суперечливою самооцінкою частіше демонструють імпульсивність, дратівливість, емоційну напругу, що підвищує ризик агресивних проявів [13, 50].

Значний вплив на взаємозв'язок між самооцінкою та агресивністю мають соціально-психологічні чинники: рівень підтримки з боку батьків, досвід прийняття у шкільному середовищі, комунікативні навички, емоційна зрілість і самоконтроль [18, 45]. Негативний досвід у міжособистісній взаємодії (насмішки, приниження, булінг) часто призводить до появи як зовнішньої агресії, так і внутрішньої — у формі самообвинувачення чи самоізоляції, тобто підліток, який став жертвою з часом може перейти в роль агресора, як захисний механізм, через пригнічення збоку соціуму.

Підвищення самооцінки розглядається як важливий напрям психопрофілактики агресивної поведінки. Робота у цьому напрямі має включати індивідуальні та групові форми психологічної допомоги, спрямовані на розвиток упевненості, самоприйняття, емоційної саморегуляції та конструктивного способу розв'язання конфліктів. Позитивне ставлення з боку батьків, педагогів та однолітків, адекватне оцінювання досягнень і підтримка ініціативи сприяють формуванню стабільної та здорової самооцінки [6, 11].

Отже, самооцінка є значущим чинником, який визначає рівень агресивності підлітків. Низька самооцінка сприяє розвитку почуття невпевненості та внутрішньої напруги, що може проявлятися у ворожості й дратівливості. Водночас завищена самооцінка часто призводить до агресивної поведінки через прагнення до домінування. Вирішення цієї проблеми потребує комплексного підходу, що охоплює психологічну підтримку, виховання емоційного інтелекту та створення сприятливого соціального середовища, у якому підліток відчуває власну значущість і безпеку. Саме це дає змогу запобігти агресії та сприяє гармонійному розвитку особистості [8, 45].

У дослідженні Л. В. Петренко розкрито взаємозв'язок між рівнем самооцінки підлітків та проявами агресивної поведінки. Авторка наголошує, що формування самооцінки в цьому віковому періоді має вирішальне значення для становлення особистісної ідентичності. Підлітки з нестійкою або заниженою самооцінкою часто переживають почуття непевності, тривожності

та незадоволення собою, що провокує виникнення внутрішніх конфліктів і компенсаторних форм поведінки, серед яких — агресія.

За спостереженнями Петренко, підлітки із завищеною самооцінкою також схильні до агресивних реакцій, однак у цьому випадку агресія носить демонстративно-захисний характер і спрямована на підтвердження власної переваги над іншими. Таким чином, і низький, і надмірно високий рівень самооцінки можуть виступати факторами ризику у формуванні деструктивних моделей поведінки. Найбільш гармонійним є середній, адекватний рівень самооцінки, який забезпечує стабільність емоційного стану, самоконтроль і позитивне ставлення до інших, що призводить до конструктивного вирішення конфліктів.

Авторка зазначає, що ефективна корекція агресивної поведінки повинна ґрунтуватися на розвитку позитивної, реалістичної самооцінки. У роботі з підлітками доцільно використовувати психологічні тренінги, вправи самопізнання, методи зворотного зв'язку та рефлексії, які сприяють усвідомленню власних сильних і слабких сторін. Петренко підкреслює, що формування здорової самооцінки тісно пов'язане з емоційною компетентністю, умінням розуміти власні емоції та керувати ними в соціальних ситуаціях.

Отже, результати дослідження свідчать, що корекція самооцінки може бути одним із ключових напрямів профілактики підліткової агресивності. Підтримка з боку дорослих, прийняття та розвиток емоційної зрілості сприяють зниженню конфліктності й формуванню конструктивних стратегій поведінки. [32]

У дослідженні О. П. Ткаченко проаналізовано взаємозв'язок між рівнем самооцінки та проявами агресивної поведінки у підлітків. Авторка підкреслює, що самооцінка є одним із центральних чинників, які визначають емоційну стабільність, соціальну адаптованість і характер поведінкових реакцій у

підлітковому віці. Виявлено, що низька самооцінка часто поєднується з підвищеною тривожністю, невпевненістю та схильністю до внутрішньої агресії, яка може проявлятися у формі самозвинувачення або відчуження.

Разом з тим, підлітки з надмірно завищеною самооцінкою схильні демонструвати відкриті форми агресії — вербальні конфлікти, домінування, змагання за статус чи визнання. Така поведінка часто має компенсаторний характер і спрямована на підтримання позитивного образу «Я» перед оточенням. Ткаченко зазначає, що саме нестабільна, суперечлива самооцінка створює найбільший ризик агресивних проявів, оскільки підлітки з нею гостро реагують на будь-яку критику або порівняння з іншими.

У роботі також наголошується, що важливим чинником зниження агресивності є розвиток адекватної самооцінки, що базується на усвідомленні власних переваг та недоліків. Така самооцінка сприяє формуванню самоповаги, емоційної врівноваженості й здатності до конструктивного вирішення конфліктів. Авторка підкреслює необхідність психолого-педагогічної підтримки підлітків у процесі самопізнання та самоприйняття, що зменшує ризик як зовнішньої, так і внутрішньої агресії.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що характер агресивної поведінки підлітків безпосередньо залежить від рівня та стабільності їхньої самооцінки, а робота над її корекцією є важливим напрямом профілактики девіантних форм поведінки. [43]

А. В. Хоменко досліджує взаємозв’язок між рівнем самооцінки та проявами агресивної поведінки в підлітковому віці. Авторка наголошує, що саме в цей період відбувається активне формування «Я-концепції», тому нестійка або неадекватна самооцінка може стати причиною підвищеної конфліктності, імпульсивності та ворожості у взаєминах з однолітками.

У дослідженні встановлено, що підлітки з заниженою самооцінкою часто відчувають невпевненість, тривогу, відчуття меншовартості, що може

провокувати агресію як засіб самоствердження чи захисну реакцію на фрустрацію. Натомість підлітки з завищеною самооцінкою схильні до домінування, зневажливого ставлення до інших та демонстративних форм агресії. Таким чином, і занижена, і завищена самооцінка можуть виступати факторами ризику агресивної поведінки.

Хоменко підкреслює, що саме адекватна, стабільна самооцінка є показником психологічного благополуччя й сприяє розвитку самоконтролю, толерантності та конструктивних форм соціальної взаємодії. Розвиток такої самооцінки, на думку дослідниці, можливий завдяки підтримці з боку значущих дорослих, позитивному соціальному досвіду та усвідомленню власних досягнень.

Отже, результати роботи свідчать, що формування адекватної самооцінки є важливою умовою профілактики агресивної поведінки в підлітковому віці, а корекційна робота психолога має бути спрямована на підвищення самоприйняття, розвиток рефлексії та навичок емоційної саморегуляції. [49]

У своїх дослідженнях Т. В. Юрченко акцентує увагу на тому, що рівень самооцінки відіграє ключову роль у становленні агресивних форм поведінки в підлітковому віці. Учена зазначає, що самооцінка є базовим елементом Я-концепції, який визначає особливості соціальної взаємодії підлітка та його реакції у стресових і фрустраційних обставинах. Підлітки з заниженою самооцінкою нерідко переживають внутрішню напругу, невпевненість і незадоволеність собою, що може зумовлювати появу агресивних відповідей захисного характеру — зокрема, різких словесних висловлювань, провокативних дій або демонстративної поведінки.

Дослідниця вказує, що завищена самооцінка також може виступати джерелом агресивності, коли підліток сприймає будь-яку критику як загрозу власній значущості. Таким чином, як занижений, так і завищений рівень

самооцінки є потенційними чинниками деструктивних форм агресії. Водночас адекватна, стабільна самооцінка забезпечує гармонійний розвиток особистості й сприяє конструктивній соціальній взаємодії.

Юрченко звертає увагу на значення сімейного виховання, стилю спілкування дорослих із дитиною та рівня емоційної підтримки, які безпосередньо впливають на становлення самооцінки. Авторка зазначає, що ефективні психолого-педагогічні програми корекції агресивної поведінки мають бути спрямовані не лише на контроль емоцій, а й на формування адекватного образу Я.

Таким чином, результати дослідження свідчать, що самооцінка виконує регулятивну функцію у поведінці підлітків, а її порушення є одним із ключових чинників виникнення агресивних реакцій у міжособистісних взаєминах. [54]

У своїй роботі Ф. Е. Усейнова підкреслює, що одним із ключових чинників, які визначають прояви агресивної поведінки у підлітковому віці, є рівень сформованості та адекватності самооцінки. На думку авторки, саме неадекватна самооцінка — як завищена, так і занижена — може сприяти виникненню агресивних реакцій, що пояснюється внутрішньою нестійкістю самоставлення та прагненням підлітка будь-яким способом компенсувати внутрішній психологічний дискомфорт. Підлітки з низькою самооцінкою можуть демонструвати агресію як захисний механізм, намагаючись приховати власні слабкості та знизити відчуття меншовартості. У свою чергу підлітки з гіпертрофованою й неадекватно завищеною самооцінкою можуть проявляти агресивність як спосіб домінування, нав’язування власної думки, демонстрації переваги та уникнення критики. Авторка підкреслює, що в обох випадках агресія є не природною рисою, а похідною від внутрішнього емоційного дисбалансу та недостатнього рівня саморегуляції, що свідчить про важливість корекційної та профілактичної роботи у школі та сім’ї. Результати дослідження Усейнової показують, що нормативна, адекватна самооцінка є фактором зниження агресивності, тоді як неадекватна — фактором ризику. [44]

У кваліфікаційній роботі Ю. О. Олійник аналізує особливості агресії в осіб юнацького віку в контексті рівня їхньої самооцінки. Зазначено, що самооцінка відіграє не лише фонову, а функціональну роль у формуванні агресивних тенденцій, впливаючи на характер поведінки та соціальної взаємодії. Підлітки та юнаки з нестабільною самооцінкою частіше проявляють вербальну агресію, схильність до образливих висловлювань, підвищену дратівливість, а також схильні до більш різких реакцій у конфліктних ситуаціях. Автором встановлено позитивний статистичний зв'язок між агресією та самооцінкою, що вказує на можливість існування неадекватно завищеного самосприйняття, при якому агресивність набуває функції самопідтвердження. Такі підлітки, за спостереженнями дослідника, схильні інтерпретувати нейтральні ситуації як загрозливі, що збільшує частоту конфліктів. Крім того, Олійник робить висновок, що агресивна поведінка може бути способом адаптації, спрямованим на психологічну компенсацію внутрішньої невпевненості або потреби зберегти соціальний статус. Отже, самооцінка не лише пов'язана з агресією, але й визначає характер її проявів. [28]

У дослідженні, проведеному С. В. Потюк, увага зосереджується на аналізі раннього юнацького віку як періоду активного становлення образу «Я». Авторка зазначає, що підлітки з адекватною самооцінкою виявляють значно нижчий рівень фізичної агресії, демонструючи вищий рівень внутрішнього контролю та емоційної стійкості. Такі підлітки володіють кращою здатністю до саморегуляції, рефлексії та розв'язання конфліктів без використання агресивних дій. Натомість у групі осіб із заниженою самооцінкою спостерігається тенденція до використання агресії з метою самоствердження, оскільки вони частіше сприймають взаємодію з оточенням як потенційну загрозу власній цінності. При цьому підлітки з завищеною самооцінкою можуть використовувати агресію як інструмент домінування або утримання лідерської позиції, особливо за наявності конкуруючих соціальних впливів.

Результати роботи вказують на те, що агресія та самооцінка перебувають у складному, нелінійному зв’язку, при якому кожний її рівень може зумовлювати різні форми поведінкових реакцій. Таким чином, формування адекватної самооцінки є ключовим завданням розвитку особистості у системі освіти та психологічного супроводу. [33]

У роботі Л. О. Панасюк доведено, що деформація самоставлення підлітка прямо впливає на його соціальну поведінку та схильність до агресивних реакцій, що підтверджено експериментальними даними з використанням психодіагностичних методик. Авторка вказує, що порушення образу "Я" може проявлятися у формі внутрішнього конфлікту, комплексів, сором’язливості, підвищеної самокритичності або, навпаки, у вигляді самозвеличення, переоцінення власних можливостей та прагнення до домінування. В обох випадках агресивна поведінка вважається неусвідомленим способом психологічної компенсації. Дослідження показало, що підлітки з негативним або суперечливим самоставленням, на відміну від ровесників зі зрілою системою самоприйняття, частіше використовують агресію як соціально-поведінкову реакцію на незгоду, фрустрацію або критику, що зумовлено їхньою низькою стресостійкістю.[29]

У кваліфікаційному дослідженні Д. І. Бондаренко обґрунтовано, що самооцінка виступає однією з ключових особистісних детермінант міжособистісної агресії, причому її вплив може бути як прямим, так і опосередкованим. Автор вказує, що занижена самооцінка породжує почуття незахищеності, сором, страх оцінювання, які трансформуються у пасивно-агресивні або відкрито агресивні реакції, тоді як надмірно висока самооцінка може стати психогенною основою агресивної демонстративності, неприйняття критики та конфліктності. Дослідник звертає увагу на феномен агресивного самоствердження, який притаманний підліткам, що прагнуть до домінування та соціального визнання, але не володіють навичками емоційної регуляції та конструктивного спілкування. Наукові результати підтверджують, що агресія

може бути способом захисту особистої гідності у суб'єктів із самооцінкою, що потребує емоційної корекції.[5]

Ю. В. Савчук у своїй роботі зосереджує увагу на тому, що адекватна самооцінка виступає внутрішнім ресурсом психологічної безпеки підлітка, зумовлюючи його здатність до конструктивної комунікації, стриманості та емоційної поміркованості. Автор зазначає, що здорове почуття власної цінності знижує ймовірність виникнення агресивних проявів, оскільки підліток не розглядає соціальну взаємодію як загрозу своєму статусу, а критику – як напад на особистість. У роботі доведено, що підлітки з гармонійною самооцінкою демонструють високий рівень соціальної адаптованості, більшу здатність домовлятися та меншу схильність до конфліктного домінування, порівняно з однолітками, чия самооцінка є нестійкою або поляризованою. Таким чином, корекційна робота, спрямована на формування адекватної самооцінки, може бути ефективним засобом профілактики агресії. [35]

1.5. Теоретичні концепції емоційного інтелекту

Емоційний інтелект є одним із провідних чинників, що визначають емоційно-вольову та поведінкову регуляцію особистості підлітка. У цьому віковому періоді відбувається інтенсивне формування здатності усвідомлювати власні емоції, розуміти переживання інших людей і контролювати власні емоційні реакції. Як зазначає М. В. Гірак, емоційний інтелект підлітків має складну структуру, до якої входять емоційна обізнаність, саморегуляція, емпатія, мотиваційна складова та соціальні навички. Саме ці компоненти забезпечують ефективну адаптацію в соціумі, гармонізацію міжособистісних стосунків і зниження рівня деструктивних проявів, зокрема агресії.

Дослідження показують, що високий рівень емоційного інтелекту корелює з низьким рівнем агресивності та ворожості, тоді як емоційна незрілість чи недостатня здатність до саморегуляції можуть провокувати імпульсивні агресивні реакції. Гірак підкреслює, що підлітки з розвиненими емоційними компетенціями краще контролюють гнів, частіше обирають конструктивні стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях і демонструють вищу емоційну стійкість.

Водночас розвиток емоційного інтелекту у підлітковому віці має нерівномірний характер: більшість підлітків здатні усвідомлювати свої емоції, однак не завжди можуть ефективно їх регулювати, тому що не розуміють, як це зробити. На формування цих умінь значно впливають сімейні стосунки, емоційний клімат у навчальному середовищі та стиль спілкування з однолітками. Гірак наголошує, що спеціально організовані програми соціально-емоційного навчання сприяють підвищенню рівня емоційного інтелекту, що, у свою чергу, виступає превентивним фактором проявів агресивної поведінки. Таким чином, розвиток емоційного інтелекту є одним із ключових напрямів психологічної профілактики агресії серед підлітків. [10]

Є. О. Байдуж розглядає емоційний інтелект як один із ключових механізмів психологічної саморегуляції, який забезпечує гармонійне функціонування особистості у соціальному середовищі. Автор підкреслює, що високий рівень емоційного інтелекту сприяє адекватній самооцінці, позитивному ставленню до себе та зниженню внутрішньої напруги, що, у свою чергу, зменшує схильність до емоційних зривів і деструктивних форм поведінки. Емоційна компетентність допомагає особистості усвідомлювати власні почуття, розуміти їхні причини й обирати прийнятні способи їхнього вираження, що особливо важливо у період підліткових криз.

Байдуж зазначає, що розвиток емоційного інтелекту безпосередньо пов'язаний із формуванням емпатії, толерантності та навичок ефективного спілкування. Ці якості стають своєрідним психологічним буфером, який знижує ймовірність виникнення агресивних реакцій у міжособистісних стосунках. Підлітки, які володіють високим рівнем емоційного інтелекту, здатні краще зрозуміти емоційні стани інших людей, через емпатію, що зменшить кількість конфліктів і підвисить рівень соціальної адаптації.

Таким чином, результати дослідження Є. О. Байдуж підтверджують, що емоційний інтелект виконує не лише захисну, а й превентивну функцію у попередженні емоційної ізоляції, деструктивної поведінки та агресивності. Він формує основу для гармонійного розвитку особистості, знижує ризик соціально-поведінкових відхилень і сприяє становленню внутрішньої рівноваги підлітків, а це неабияк важливо, щоб в подальшому рівень агресивності не перейшов у групу ризику. [4]

М. О. Максом у своєму дослідженні розглядає емоційний інтелект як соціально-психологічний феномен, який відіграє ключову роль у регуляції міжособистісних стосунків підлітків і запобіганні проявам шкільного булінгу. Автор підкреслює, що недостатній розвиток емоційного інтелекту є одним із факторів підвищеної конфліктності, агресивності та девіантної поведінки. У таких підлітків спостерігається низька здатність до емоційного самоконтролю,

емпатії та розуміння емоцій інших людей, що призводить до частих непорозумінь і соціальних зіткнень.

Згідно з висновками дослідження, високий рівень емоційного інтелекту сприяє формуванню в учнів навичок конструктивного вирішення конфліктів, розвитку толерантності та зниженню рівня ворожості у міжособистісних стосунках. М. О. Максом доводить, що емоційно зрілі підлітки здатні більш адекватно реагувати на стресові ситуації, уникають імпульсивних реакцій і демонструють більшу готовність до співпраці, що значно знижує ризик агресивної поведінки.

Крім того, автор звертає увагу на взаємозв'язок між емоційним інтелектом та морально-ціннісними орієнтаціями підлітків. Розвинені емоційні компетенції, зокрема емпатія, усвідомлення власних почуттів і здатність до емоційної рефлексії, сприяють формуванню соціально відповідальної поведінки та попередженню деструктивних форм взаємодії. Таким чином, результати дослідження Максом підтверджують, що розвиток емоційного інтелекту є ефективним засобом профілактики агресії та булінгу в підлітковому середовищі. [25]

М. М. Стасюк у своєму дослідженні підкреслює, що розвиток емоційного інтелекту є одним із ключових чинників становлення зрілої, соціально відповідальної особистості. Автор визначає емоційний інтелект як інтегративну якість, що поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти, забезпечуючи ефективну взаємодію особистості з навколишнім середовищем. У роботі доведено, що сформованість емоційного інтелекту впливає на рівень адаптивності, саморегуляції, комунікативних умінь і стресостійкості людини.

Дослідниця вказує, що одним із найважливіших аспектів розвитку емоційного інтелекту є створення психолого-педагогічних умов, які сприяють формуванню емоційної культури, емпатії та рефлексії. Стасюк зазначає, що

навчальне середовище має бути не лише інтелектуально стимулюючим, але й емоційно безпечним, оскільки саме позитивний емоційний клімат сприяє самовираженню, усвідомленню власних емоцій і розумінню почуттів інших людей.

У результаті дослідження встановлено, що високий рівень емоційного інтелекту тісно пов'язаний із позитивним соціально-психологічним мікрокліматом у групі, здатністю до співпереживання, толерантністю та розвитком навичок конструктивної комунікації. Таким чином, за М. М. Стасюк, розвиток емоційного інтелекту сприяє не лише особистісному зростанню, але й запобігає виникненню деструктивних форм поведінки, зокрема агресивності. [42]

В. В. Даневська у своїй магістерській роботі зазначає, що емоційний інтелект є важливою складовою емоційно-вольової та комунікативної сфери особистості, яка забезпечує гармонійну взаємодію людини із соціальним середовищем. Авторка підкреслює, що емоційний інтелект передбачає не лише здатність усвідомлювати власні емоції, а й уміння адекватно інтерпретувати емоційні стани інших, регулювати власну поведінку відповідно до соціальних норм і ситуаційних вимог.

Згідно з висновками дослідження, високий рівень емоційного інтелекту сприяє розвитку емпатії, стресостійкості та толерантності до невизначеності. Даневська підкреслює, що здатність до емоційної саморегуляції є важливою умовою ефективного професійного становлення майбутніх психологів, адже вона дозволяє зберігати внутрішню рівновагу, уникати конфліктності та забезпечує емоційне благополуччя.

Авторка також зазначає, що недостатній рівень розвитку емоційного інтелекту може бути пов'язаний із труднощами у спілкуванні, підвищеною тривожністю, дратівливістю або агресивністю. У цьому контексті емоційний інтелект розглядається як чинник, що опосередковує прояви агресивної

поведінки: особи з високим рівнем емоційної зрілості краще контролюють власні імпульси, усвідомлюють мотиви своїх реакцій і схильні до конструктивного розв’язання конфліктів.

Таким чином, результати роботи Даневської підтверджують, що розвиток емоційного інтелекту є одним із ключових напрямів психологічного зростання, який може запобігати агресивним проявам, сприяти формуванню емоційної стабільності та гармонійних соціальних взаємин. [15]

О. А. Вовченко у своїй дисертаційній роботі підкреслює, що емоційний інтелект є одним із ключових механізмів соціальної адаптації особистості, зокрема у підлітковому віці. Науковиця розглядає емоційний інтелект як інтегративну властивість, яка включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, що забезпечують адекватне сприйняття, розуміння та регуляцію емоцій у міжособистісній взаємодії.

У дослідженні Вовченко наголошується, що процес формування емоційного інтелекту в підлітків є складним і залежить від низки чинників — сімейного виховання, рівня комунікативної культури, емоційного клімату в шкільному середовищі та особистісної зрілості. Авторка вказує, що підлітковий вік є сензитивним періодом для розвитку емоційно-вольової сфери, коли відбувається інтенсивне формування самосвідомості, самооцінки та здатності до емоційної рефлексії.

Особливу увагу дослідниця приділяє емоційному інтелекту підлітків із порушеннями інтелектуального розвитку, зазначаючи, що для цієї категорії осіб характерні труднощі у розпізнаванні власних емоцій і емоцій інших людей, а також знижена здатність до емоційної саморегуляції. Це призводить до підвищеної імпульсивності, конфліктності й агресивних реакцій у соціальних ситуаціях.

Вовченко стверджує, що розвиток емоційного інтелекту в підлітків може значно знизити прояви агресивної поведінки, оскільки навички розуміння

власних почуттів і почуттів інших дозволяють здійснювати більш усвідомлений контроль над емоційними імпульсами. Авторка пропонує психолого-педагогічні умови формування емоційного інтелекту, серед яких — розвиток емоційної чутливості, емпатії, уміння конструктивно висловлювати власні почуття та співпереживати іншим.

Таким чином, результати дослідження доводять, що розвиток емоційного інтелекту є не лише показником психологічного благополуччя, а й чинником, який може виступати профілактикою девіантної та агресивної поведінки підлітків, сприяючи гармонізації їхніх міжособистісних відносин і підвищенню соціальної адаптованості. [9]

Емоційний інтелект виступає одним із ключових механізмів саморегуляції, що забезпечує усвідомлення, розпізнавання, вираження й контроль емоцій, а також сприяє конструктивній взаємодії з іншими. Високий рівень емоційного інтелекту знижує ймовірність агресивних реакцій, оскільки підліток здатний усвідомлювати емоційний стан, обирати конструктивні стратегії реагування, використовувати асертивну поведінку замість насильницької. Наукові дослідження підтверджують, що емоційний інтелект і самооцінка можуть виконувати роль буферних факторів стресу, тобто пом’якшувати дію зовнішніх провокуючих чинників, пов'язаних з агресією.

1.6. Роль емоційного інтелекту у формуванні та профілактиці агресивності

У статті О. М. Ковальчук розглядається роль емоційного інтелекту як важливого чинника профілактики агресивної поведінки серед підлітків. Авторка підкреслює, що розвиток емоційної компетентності сприяє формуванню внутрішнього контролю, зниженню імпульсивності та підвищенню здатності до саморегуляції. Підлітки з високим рівнем емоційного інтелекту здатні краще розуміти власні почуття, адекватно реагувати на конфліктні ситуації та обирати соціально прийнятні способи поведінки.

Ковальчук зазначає, що агресія у підлітковому віці часто виникає як реакція на емоційне напруження, нерозуміння з боку дорослих або труднощі у міжособистісній взаємодії. У таких випадках низький рівень емоційного інтелекту призводить до деструктивних форм реагування, зокрема — вербальної чи фізичної агресії. На думку дослідниці, формування емоційної грамотності дозволяє підліткам ефективніше опрацьовувати негативні переживання, уникати ескалації конфліктів і розвивати емпатію.

Особливу увагу авторка приділяє освітньому середовищу як простору, у якому може реалізовуватися розвиток емоційного інтелекту. Вона пропонує використовувати тренінгові програми, вправи з усвідомлення емоцій, групові дискусії та рольові ігри, які сприяють емоційному самопізнанню. Ковальчук підкреслює, що ефективна профілактика агресії можлива лише за умови інтеграції емоційно-освітнього компоненту у виховну систему школи.

У підсумку дослідниця робить висновок, що розвиток емоційного інтелекту є не лише засобом зменшення агресивності, а й одним із ключових напрямів формування соціально зрілої, відповідальної особистості. Емоційна свідомість і вміння регулювати власні почуття виступають важливою умовою

гармонізації міжособистісних стосунків та зниження рівня конфліктності у підлітковому середовищі. [19]

У своїй праці Н. С. Сидоренко розглядає емоційний інтелект як ключовий чинник регуляції агресивної поведінки підлітків. Авторка зазначає, що агресія часто виникає як результат труднощів у розпізнаванні, усвідомленні та контролі власних емоцій. Недостатній розвиток емоційної компетентності призводить до імпульсивних реакцій, втрати самоконтролю й неадекватного вираження почуттів. Підлітки з низьким рівнем емоційного інтелекту схильні реагувати на стресові чи фрустраційні ситуації вербальною або фізичною агресією, оскільки не володіють конструктивними стратегіями емоційної саморегуляції.

Сидоренко підкреслює, що високий рівень емоційного інтелекту сприяє розвитку емпатії, толерантності та здатності до саморефлексії, що, у свою чергу, знижує схильність до агресивних форм поведінки. Такі підлітки здатні розпізнавати емоційний стан інших людей і коригувати власну поведінку відповідно до соціальних норм. Емоційно зрілі особистості краще справляються з конфліктними ситуаціями, обираючи компроміс або діалог замість агресії.

Авторка також акцентує увагу на тому, що розвиток емоційного інтелекту є ефективним напрямом профілактики агресивності в освітньому середовищі. Через психологічні тренінги, групові заняття та соціально-емоційне навчання можливо підвищити здатність підлітків до емоційної регуляції, що позитивно впливає на міжособистісні стосунки. У статті доведено, що емоційний інтелект виступає важливою ланкою між когнітивними процесами, емоційними станами та поведінковими реакціями, забезпечуючи психологічну рівновагу й соціальну адаптацію підлітків.

Таким чином, результати дослідження Н. С. Сидоренко підтверджують, що розвиток емоційного інтелекту є дієвим психологічним механізмом попередження агресивної поведінки в підлітковому віці. [39]

І. В. Федорова у своєму дослідженні розглядає емоційний інтелект як один із провідних чинників, що впливають на формування та регуляцію агресивної поведінки підлітків. Авторка зазначає, що розвиток емоційного інтелекту дозволяє підліткам краще розуміти власні емоції, контролювати їхні прояви та усвідомлювати емоційні стани інших людей, що суттєво знижує рівень агресії у міжособистісних взаєминах.

Результати емпіричного дослідження, проведеного Федоровою, свідчать, що підлітки з високим рівнем емоційного інтелекту демонструють вищу емоційну стабільність, толерантність і здатність до емпатії. Такі підлітки схильні використовувати конструктивні способи вирішення конфліктів і рідше вдаються до фізичної або вербальної агресії. Натомість низький рівень емоційного інтелекту асоціюється з імпульсивністю, емоційною нестриманістю, ворожістю та труднощами в саморегуляції.

Федорова підкреслює, що агресія часто є наслідком неусвідомлених емоцій або нездатності виразити їх соціально прийнятним способом. Розвиток емоційної компетентності допомагає підліткам навчитися розпізнавати джерела свого роздратування, страху чи образи й трансформувати ці емоції у більш адаптивні реакції. Авторка також акцентує на ролі освітнього середовища, яке має створювати умови для формування емоційної грамотності через інтерактивні методи навчання, тренінги й психологічну підтримку.

Отже, Федорова доводить, що високий рівень емоційного інтелекту є важливим захисним чинником проти агресивної поведінки підлітків, а його розвиток виступає ефективним напрямом профілактики конфліктності та девіацій у цьому віковому періоді. [46]

М. С. Черненко у своїй праці розглядає емоційний інтелект як важливий чинник профілактики агресивної поведінки серед підлітків. Авторка зазначає, що рівень розвитку емоційного інтелекту безпосередньо впливає на здатність підлітка розуміти власні емоції, усвідомлювати почуття інших і контролювати власні імпульсивні реакції. Недостатня емоційна компетентність часто призводить до деструктивних способів розв'язання конфліктів, що проявляється у вербальній чи фізичній агресії.

У роботі підкреслюється, що агресивність може бути реакцією на емоційне непорозуміння, низький рівень емпатії або труднощі в розпізнаванні емоцій. Високий рівень емоційного інтелекту, навпаки, забезпечує розвиток здатності до співпереживання, саморегуляції та конструктивного подолання стресових ситуацій. Підлітки з розвиненими емоційними навичками рідше схильні до проявів агресії, оскільки вміють адекватно оцінювати ситуацію, контролювати афективні стани та знаходити соціально прийнятні шляхи вираження емоцій.

Черненко також наголошує, що розвиток емоційного інтелекту є ефективним засобом профілактики девіантної поведінки. Формування емоційної грамотності в освітньому середовищі сприяє покращенню міжособистісних стосунків, зниженню рівня конфліктності та створенню психологічно безпечного простору.

Отже, емоційний інтелект розглядається як ключовий психологічний ресурс, що дозволяє підлітку ефективно адаптуватися в соціумі, регулювати власні емоційні реакції та попереджувати розвиток агресивних тенденцій у поведінці. [51]

С. М. Яковенко у своєму дослідженні розглядає взаємозв'язок між рівнем розвитку емоційного інтелекту та проявами агресивності у підлітковому віці. Авторка наголошує, що емоційний інтелект є важливим механізмом саморегуляції, який забезпечує розуміння та усвідомлене

опанування емоцій, а також адекватне реагування на емоційні стани інших людей. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє розвитку емпатії, толерантності та конструктивних форм поведінки, тоді як його недостатність часто призводить до імпульсивності та агресивних реакцій.

Яковенко підкреслює, що у підлітковому віці, коли інтенсивно формуються особистісна ідентичність та соціальні зв'язки, емоційний інтелект виконує функцію посередника між емоційними переживаннями і поведінковими реакціями. Низька здатність підлітка усвідомлювати власні емоції та адекватно виражати їх словесно зумовлює накопичення внутрішньої напруги, яка може реалізовуватися у формі агресії.

Дослідниця також зазначає, що агресивність є не лише результатом недостатнього розвитку емоційної компетентності, а й індикатором психологічної нестабільності, що потребує корекційної роботи. Формування емоційного інтелекту розглядається як ефективний напрям профілактики агресивних проявів, оскільки сприяє підвищенню рівня саморефлексії, емоційної усвідомленості та соціальної адаптованості підлітків.

Узагальнюючи, Яковенко доходить висновку, що розвиток емоційного інтелекту є одним із ключових чинників гармонізації міжособистісних відносин та зниження рівня агресивності у підлітковому віці, що робить його важливим об'єктом психологічної діагностики і виховної роботи. [55].

Висновки до першого розділу

У першому розділі було встановлено, що агресивність у підлітковому віці є складним особистісно-соціальним феноменом, який поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти. Вона проявляється як у відкритих формах (фізична чи вербальна агресія), так і у прихованих (ворожість, подразливість, негативізм), і значною мірою зумовлюється віковими особливостями розвитку — емоційною нестабільністю, підвищеною чутливістю до оцінок та прагненням самоствердитися. Агресивність підлітків формується під впливом багатьох факторів: біологічних, сімейного стилю виховання, соціального оточення та досвіду фрустрацій. Важливу роль відіграють моделі поведінки, засвоєні у родині та серед однолітків, а також недостатність навичок саморегуляції та емоційної усвідомленості, що сприяє імпульсивним реакціям та ускладнює конструктивну взаємодію з оточенням.

Показано, що ключовими особистісними чинниками, які визначають інтенсивність агресивних проявів, є самооцінка та емоційний інтелект. Нестабільна, занижена або завищена самооцінка підвищує ризик агресії, оскільки підліток гостріше реагує на критику та внутрішню напругу. Водночас адекватне самосприйняття виступає захисним механізмом, знижуючи потребу у застосуванні агресії. Розвинений емоційний інтелект забезпечує ефективну саморегуляцію, контроль емоційних імпульсів, розуміння емоцій інших та формування соціально прийнятних стратегій реагування.

Отже, агресивність підлітків є результатом взаємодії внутрішніх та зовнішніх чинників і не може розглядатися як суто руйнівна риса, а радше як сигнал про емоційні труднощі або спробу адаптації. Теоретичний аналіз підкреслює необхідність комплексного підходу до вивчення агресивності та створює підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження її причин, механізмів прояву та впливу самооцінки й емоційного інтелекту на поведінкові стратегії підлітків.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ОСОБЛИВОСТІ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

2.1. Методологічні засади та процедура проведення емпіричного дослідження

Основною метою нашого дослідження було розкриття психологічних особливостей прояву агресивності підлітків з різним рівнем самооцінки та емоційного інтелекту на базі Криворізької гімназії №116 Криворізької міської ради. Реалізація цієї мети передбачала не лише проведення емпіричного дослідження, а й аналіз отриманих результатів, розробку рекомендацій для педагогів, психолога та батьків щодо попередження агресивних проявів і розвитку емоційної компетентності учнів.

До участі в дослідженні було залучено 60 школярів 9 класу.

Для досягнення мети та реалізації завдань було використано такий комплекс методик:

1. Опитувальник стану агресії Баса-Дарки. Призначений для виявлення рівня агресивності. Під агресивністю розуміють властивість особистості, що характеризується наявністю деструктивних тенденцій, переважно у сфері суб'єктно-суб'єктних відносин. Арнольд Басс та Енн Даркі, створюючи свій опитувальник, що диференціює прояви агресії та ворожості, виділили такі види реакцій: фізична агресія, непряма агресія, роздратування, негативізм, образа, підозрілість, вербальна агресія, почуття провини. [48]

2. Методика діагностики емоційного інтелекту (Н. Холл). Методика Ніколаса Холла спрямована на визначення рівня розвитку емоційного інтелекту (EI) — здатності особистості розуміти власні емоції та емоції інших людей, а також керувати ними у процесі спілкування та діяльності.

Опитувальник ґрунтується на моделі емоційного інтелекту, запропонованій Р. Бар-Оном і адаптованій Н. Холлом. За допомогою тесту досліджується п’ять основних компонентів емоційного інтелекту:

1. Емоційна обізнаність (усвідомлення власних емоцій) – здатність розпізнавати та правильно ідентифікувати власні емоційні стани.
2. Керування своїми емоціями – уміння контролювати емоційні реакції, стримувати імпульсивні дії та підтримувати емоційну рівновагу.
3. Самомотивація – здатність використовувати емоційні ресурси для досягнення цілей, подолання труднощів і підтримання внутрішньої активності.
4. Емпатія (розуміння емоцій інших людей) – уміння сприймати та інтерпретувати емоційні стани оточення, співпереживати.
5. Розпізнавання емоцій у міжособистісних відносинах – здатність встановлювати гармонійні контакти, ефективно спілкуватися, попереджувати конфлікти.

3. Методика «Шкала самооцінки Розенберга». Методика розроблена американським соціальним психологом М. Розенбергом (M. Rosenberg, 1965) і призначена для оцінки загального рівня самооцінки як стійкого ставлення людини до самої себе. Вона належить до коротких стандартизованих опитувальників, спрямованих на вивчення глобальної самооцінки, тобто загального почуття власної цінності, незалежно від ситуативних коливань.

Опитувальник дозволяє визначити, наскільки людина приймає себе, задоволена власними якостями, здатна адекватно оцінювати свої досягнення та недоліки. Методика широко застосовується у психологічних дослідженнях підліткового віку, у вивченні особистісного розвитку, емоційної стабільності, агресивної поведінки та соціальної адаптації.

Шкала Розенберга відзначається високими показниками надійності та валідності і вважається універсальним інструментом для міжкультурних досліджень. В Україні методика адаптована і використовується у наукових працях з вікової та педагогічної психології. [18, 63]

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Усі одержані у дослідженні емпіричні дані були занесені до зведеної таблиці (див. табл. 1 додаток А). Аналіз особливостей за опитувальником стану агресії представили такі результати:

Показники ворожості:

Отримані результати свідчать, що серед дівчат переважає середній рівень ворожості — 64 % вибірки. Це означає, що більшість досліджуваних демонструють помірно критичне ставлення до оточуючих, схильні до ситуативних негативних емоцій, але без вираженої агресивності. Високий рівень ворожості спостерігається у 22 % дівчат, що свідчить про наявність підвищеної емоційної напруги, тенденції до образливості, підозрілості або негативного сприймання намірів інших. У 14 % дівчат зафіксовано низький рівень ворожості, який характеризується толерантністю, спокоєм у спілкуванні, відсутністю конфліктності та схильністю до співпраці.

Серед хлопців спостерігається дещо інша картина: середній рівень ворожості виявлено у 41 % досліджуваних, тоді як високий рівень спостерігається у 34 %, що є помітно більшим, ніж серед дівчат. Це може вказувати на більшу схильність хлопців до конкуренції, емоційного напруження, прагнення домінувати та відстоювати власну позицію навіть у конфліктних ситуаціях. Низький рівень ворожості зафіксовано у 25 % хлопців, що свідчить про меншу частку осіб, схильних до емоційної врівноваженості та доброзичливості.

Загалом, можна констатувати, що рівень ворожості серед хлопців є дещо вищим, ніж серед дівчат, що узгоджується з психологічними особливостями

підліткового віку, коли юнаки частіше проявляють зовнішньо орієнтовані емоції, зокрема роздратування та суперництво.

Показники агресивності:

Результати аналізу рівня агресивності свідчать, що серед дівчат 46 % мають низький рівень, стільки ж — 46 % середній, і лише 8 % — високий рівень агресивності. Це вказує на переважання врівноважених форм поведінки, емоційної стабільності та контролю над імпульсами. Для більшості дівчат агресія має ситуативний, незначно виражений характер і частіше проявляється у вербальній або захисній формі.

У хлопців спостерігається вища середня вираженість агресивності — 53 % мають середній рівень, 9 % — високий, тоді як 38 % — низький. Отже, більшість юнаків схильні до демонстрації активності, настирливості, готовності відстоювати власну позицію, що в межах норми може виступати як соціально прийнятна форма поведінки. Високі показники агресивності у частини хлопців можуть бути пов’язані з імпульсивністю, недостатнім розвитком емоційного самоконтролю та підвищеним рівнем внутрішньої напруги.

Загальний рівень агресивності та ворожості:

Під час інтегрального аналізу, що враховував обидва показники — агресивність і ворожість, — виявлено, що серед дівчат переважає середній рівень (50 %), тоді як високий рівень мають 21 %, а низький — 29 %. Це свідчить про загалом збалансований емоційний стан більшості дівчат, їх здатність до контролю власних реакцій та гнучкої адаптації в соціальних стосунках.

Серед хлопців спостерігається значна перевага осіб із середнім рівнем агресивності та ворожості — 78 %, тоді як низький рівень мають лише 13 %, а високий — 9 %. Це може свідчити про те, що хлопці частіше проявляють

активні, іноді емоційно напружені способи взаємодії, але в більшості випадків ці прояви залишаються в межах соціально прийнятних форм поведінки.

Отримані результати засвідчують, що переважна більшість підлітків обох статей характеризується середнім рівнем агресивності та ворожості, що є типовим для даного вікового періоду. Разом із тим, у хлопців рівень ворожості вищий, ніж у дівчат, що може бути пов'язано з особливостями соціалізації, орієнтацією на лідерство, самоутвердження та демонстрацію сили. Дівчата ж схильні до емоційного самоконтролю, стриманості та більш високого рівня емпатії, що знижує частоту відкритих агресивних проявів.

Таким чином, результати методики Басса–Даркі підтверджують існування статевих відмінностей у проявах агресивності та ворожості підлітків, що узгоджується з даними інших дослідників (Боришевський, 1996; Сергеєва, 2015; Федорова, 2019). Отримані показники можуть бути використані для розроблення профілактичних і корекційних програм, спрямованих на формування емоційної врівноваженості, саморегуляції та конструктивних способів вираження емоцій у підлітковому середовищі.

Результати діагностики емоційного інтелекту за методикою Н. Холла

Для вивчення особливостей розвитку емоційного інтелекту у підлітків було застосовано методику діагностики емоційного інтелекту Н. Холла, яка дозволяє визначити загальний рівень сформованості здатності особистості усвідомлювати, розуміти та регулювати власні емоції, а також адекватно сприймати емоційні стани інших людей. Методика базується на комплексному підході до аналізу емоційної сфери та охоплює такі компоненти, як емоційна обізнаність, управління емоціями, самомотивація, емпатія та розпізнавання емоцій у міжособистісній взаємодії.

Отримані результати дали змогу оцінити рівень розвитку емоційного інтелекту серед досліджуваних дівчат і хлопців.

Показники серед дівчат:

За результатами обробки даних встановлено, що середній рівень емоційного інтелекту мають 68 % дівчат. Це свідчить про достатній розвиток емоційної компетентності, здатність усвідомлювати власні емоції, адекватно їх виражати та підтримувати гармонійні стосунки з оточенням. Такі підлітки, як правило, володіють базовими навичками емоційної саморегуляції, вміють контролювати імпульсивні реакції, схильні до емпатії та взаєморозуміння в міжособистісному спілкуванні.

Разом із тим, 32 % дівчат мають низький рівень емоційного інтелекту, що може свідчити про труднощі в розпізнаванні емоційних станів, як власних, так і чужих, недостатню здатність до емоційного самоконтролю та труднощі у побудові конструктивних міжособистісних стосунків. Такі показники часто вказують на емоційну невпевненість, підвищену реактивність, схильність до емоційних зривів або труднощів у спілкуванні.

Варто зазначити, що високий рівень емоційного інтелекту серед дівчат не виявлено (0 %). Це свідчить про те, що жодна з учасниць не продемонструвала стабільно високих показників у всіх компонентах емоційного інтелекту. Такий результат може бути зумовлений як віковими особливостями (нестійкість емоційно-вольової сфери у підлітковому віці), так і недостатньою сформованістю навичок емоційної рефлексії.

Загалом дівчата демонструють достатньо врівноважений рівень розвитку емоційного інтелекту, проте потребують подальшого розвитку умінь саморегуляції, конструктивного вираження емоцій і здатності до глибшого розуміння емоційних станів інших людей.

Показники серед хлопців:

Серед хлопців переважає середній рівень емоційного інтелекту — 63 % вибірки. Це свідчить про достатній, але не високий рівень сформованості емоційної компетентності. Такі респонденти, як правило, можуть розпізнавати основні емоції, розуміють причини своїх емоційних реакцій, проте іноді мають

труднощі з їх адекватним вираженням або регулюванням у напружених ситуаціях.

Низький рівень емоційного інтелекту виявлено у 31 % хлопців, що майже відповідає аналогічному показнику серед дівчат. Ця група характеризується недостатньою здатністю до усвідомлення емоцій, слабким розвитком емпатії, труднощами в налагодженні міжособистісних контактів. Такі підлітки можуть виявляти імпульсивність, дратівливість, схильність до емоційних спалахів або конфліктності.

Водночас високий рівень емоційного інтелекту спостерігається лише у 6 % хлопців. Ці респонденти вирізняються високою здатністю до емоційного усвідомлення, контролю власних станів, гнучкістю у спілкуванні, умінням підтримувати позитивні взаємини та проявляти емпатію. Незважаючи на невелику частку, наявність такої групи свідчить про потенціал розвитку емоційної зрілості в юнаків за сприятливих умов виховання та соціалізації.

Порівняння результатів між дівчатами і хлопцями показало, що переважаючим у обох групах є середній рівень емоційного інтелекту (68 % у дівчат і 63 % у хлопців). Це свідчить про відносну емоційну зрілість більшості підлітків і про наявність базових навичок емоційної регуляції, що відповідає віковій нормі. Водночас спостерігаються певні гендерні відмінності: дівчата мають дещо вищу частку осіб із середнім рівнем і жодного випадку високого рівня, тоді як серед хлопців, попри трохи нижчий середній показник, є 6 % респондентів із високими результатами.

Це може свідчити про те, що хлопці, які досягли високого рівня емоційного інтелекту, мають більш розвинуту здатність до саморегуляції та адаптивності в соціальних взаєминах, хоча загалом група дівчат є емоційно стабільнішою. У дівчат простежується тенденція до більшої емоційної чутливості й емпатійності, тоді як у хлопців — до раціонального контролю

емоцій, що частково пояснює наявність невеликої кількості високих показників серед них.

Загальний аналіз показує, що більшість підлітків, незалежно від статі, мають середній рівень розвитку емоційного інтелекту, що відповідає віковим особливостям становлення емоційної сфери. Недостатня кількість респондентів із високими показниками може бути наслідком вікової емоційної нестабільності, впливу стресових чинників, недостатнього розвитку рефлексивності та самосвідомості.

Рівень емоційного інтелекту у підлітковому віці значною мірою залежить від соціально-психологічних умов розвитку: характеру сімейного виховання, досвіду міжособистісної взаємодії, підтримки з боку однолітків та педагогів. Отримані результати свідчать про необхідність подальшої психологічної роботи, спрямованої на розвиток емоційної компетентності, емпатії, саморегуляції та навичок конструктивного спілкування.

Таким чином, результати методики Н. Холла демонструють, що емоційний інтелект підлітків знаходиться переважно на середньому рівні розвитку, із тенденцією до підвищення у процесі соціалізації. Психологічна підтримка, тренінги емоційної грамотності та розвиток навичок емоційної саморефлексії можуть сприяти підвищенню цього показника та зниженню рівня агресивності й ворожості, що підтверджує взаємозв’язок між цими параметрами особистісного розвитку.

Результати дослідження самооцінки за методикою М. Розенберга

Для визначення рівня самооцінки у підлітків була використана шкала самооцінки М. Розенберга, яка є однією з найвідоміших і найнадійніших психодіагностичних методик, що оцінюють загальне ставлення особистості до себе. Методика спрямована на виявлення рівня самоповаги, прийняття себе, віри у власні можливості та здатності протистояти труднощам. Вона дозволяє дослідити, наскільки позитивно або негативно індивід сприймає власну

особистість, що є важливим компонентом психологічного благополуччя і детермінує соціальну поведінку, емоційний стан та рівень адаптованості підлітка.

Самооцінка виступає системоутворювальним елементом «Я-концепції» особистості, тому її вивчення має особливе значення у підлітковому віці, коли формується усвідомлення власної ідентичності, індивідуальної унікальності, соціальної ролі та внутрішньої цінності. У цей період самооцінка може бути нестійкою, чутливою до зовнішніх оцінок і порівнянь з однолітками, що часто впливає на емоційний стан, мотивацію досягнення і поведінкові реакції підлітків, зокрема на прояви агресивності чи замкненості.

Показники серед дівчат:

За результатами обробки даних було встановлено, що найбільша частка дівчат (46%) має середній рівень самооцінки. Це свідчить про загалом адекватне сприйняття себе, усвідомлення своїх переваг і недоліків, а також відносну емоційну стабільність. Такі підлітки, як правило, характеризуються впевненістю у своїх силах, вміють критично ставитися до себе, але без надмірного самознецінення. Вони схильні підтримувати гармонійні відносини з оточенням, здатні приймати конструктивну критику та проявляють здорове прагнення до саморозвитку.

40% дівчат показали високий рівень самооцінки, що вказує на достатньо позитивне ставлення до себе, почуття власної гідності, впевненість у власних можливостях і вміння досягати поставлених цілей. Ця група респонденток вирізняється активністю, соціальною впевненістю, внутрішньою мотивацією, що сприяє конструктивній поведінці й високій стресостійкості. Водночас надмірно завищена самооцінка може бути компенсаторною і маскувати внутрішню невпевненість або страх перед невдачами, тому важливо враховувати контекст емоційного стану підлітка.

У 14% дівчат виявлено низький рівень самооцінки, що вказує на невпевненість у собі, підвищену самокритичність, схильність до порівнянь із більш успішними ровесниками та залежність від зовнішніх оцінок. Такі дівчата можуть уникати нових соціальних ситуацій, демонструвати емоційну нестабільність, тривожність і почуття неповноцінності. У них частіше спостерігаються прояви внутрішнього конфлікту між бажаним і реальним образом «Я».

Загалом результати дівчат свідчать про те, що більшість із них мають адекватну або високу самооцінку, що сприяє емоційній зрілості, стабільності, соціальній упевненості й конструктивному реагуванню на труднощі.

Показники серед хлопців:

Серед хлопців виявлено дещо іншу тенденцію. Половина респондентів (50%) мають високий рівень самооцінки, що свідчить про позитивне самосприйняття, віру у власні сили та схильність до самоствердження. Такі підлітки зазвичай проявляють ініціативність, прагнення до лідерства, активність у спілкуванні та бажання досягати успіху. Вони демонструють упевненість у власних рішеннях і не бояться брати відповідальність за свої дії. Водночас надмірна впевненість може переростати в самовпевненість, що в окремих випадках призводить до конфліктності або агресивності в ситуаціях суперництва.

34% хлопців мають середній рівень самооцінки, що є показником загальної емоційної врівноваженості. Вони реалістично оцінюють свої можливості, приймають власні помилки та намагаються покращити результати, не занижуючи власну значущість. Такі підлітки демонструють стабільність у соціальних контактах, достатню саморегуляцію і гнучкість у спілкуванні.

У 16% хлопців виявлено низький рівень самооцінки, що свідчить про наявність невпевненості, внутрішньої напруги, відчуття меншовартості. Ці

хлопці часто залежні від думки оточення, мають труднощі у відстоюванні власної позиції, можуть проявляти пасивність або уникати відповідальності. У деяких випадках занижена самооцінка стає причиною фрустрації, агресивності або компенсаційної поведінки, спрямованої на доведення власної значущості.

Порівняльний аналіз показників самооцінки за статевою ознакою свідчить, що у хлопців дещо вищий загальний рівень самооцінки, ніж у дівчат. Так, високий рівень спостерігається у 50% хлопців і 40% дівчат. Це може бути зумовлено гендерними особливостями соціалізації: хлопців частіше заохочують до самоствердження, незалежності, рішучості, що сприяє формуванню більш упевненого образу «Я».

У дівчат, навпаки, частіше трапляється середній або занижений рівень, що може відображати підвищену емоційну чутливість, самокритичність і схильність до порівнянь із соціальними стандартами. Дівчата з високою самооцінкою, однак, характеризуються зрілістю, внутрішньою гармонією та стійкістю до негативних впливів.

Варто зазначити, що низький рівень самооцінки зустрічається майже з однаковою частотою у хлопців (16%) і дівчат (14%), що вказує на подібні труднощі у формуванні позитивного образу себе серед частини підлітків незалежно від статі. Такі результати свідчать про необхідність цілеспрямованої психологічної роботи, спрямованої на розвиток впевненості, самоприйняття та самоповаги.

У цілому результати методики М. Розенберга свідчать, що більшість підлітків мають адекватний або високий рівень самооцінки, що є позитивним показником особистісного розвитку. Це означає, що досліджувані загалом приймають себе, усвідомлюють власну цінність і демонструють достатню стійкість до зовнішніх оцінок. Проте наявність частини респондентів із низьким рівнем самооцінки потребує уваги психологів, оскільки саме в цій

групі найчастіше спостерігаються ознаки емоційної нестабільності, невпевненості, схильності до тривожності або агресивності.

Таким чином, отримані результати підтверджують значення самооцінки як важливого чинника емоційного благополуччя, соціальної адаптації та регуляції поведінки у підлітковому віці. Висока самооцінка сприяє впевненості, відповідальності та внутрішній гармонії, тоді як низька може призводити до фрустрацій, емоційних порушень або девіантних форм поведінки.

Узагальнений висновок щодо взаємозв'язку емоційного інтелекту, самооцінки та агресивної поведінки підлітків

За результатами проведеного емпіричного дослідження виявлено, що емоційний інтелект і рівень самооцінки виступають ключовими психологічними чинниками, які впливають на інтенсивність та форми прояву агресії у підлітковому віці. Підлітковий період характеризується нестабільністю емоційної сфери, підвищеною чутливістю до соціальних оцінок і прагненням до самоствердження, що створює сприятливі умови для появи агресивних реакцій.

Дані методики Басса–Даркі показали, що серед дівчат домінує середній рівень ворожості (64%) та агресивності (46%), тоді як у хлопців спостерігається вищий відсоток осіб із високим рівнем ворожості (34%), що може свідчити про більш виражені зовнішні (експресивні) форми агресії у чоловічої групи. Водночас у дівчат агресія частіше проявляється у вербальній та непрямій формах, пов'язаних із емоційною реактивністю, образливістю або внутрішньою напругою. Загалом результати свідчать, що переважна частина підлітків обох статей демонструє середній рівень агресивності, що відповідає нормі для вікових меж і відображає процес емоційного самоствердження.

За даними методики Н. Холла встановлено, що більшість досліджуваних мають середній рівень розвитку емоційного інтелекту — 68% серед дівчат та

63% серед хлопців. Це свідчить про здатність більшості підлітків розпізнавати власні емоції та емоційні стани інших, але також указує на недостатню сформованість емоційної регуляції та контролю імпульсивних реакцій. Низький рівень емоційного інтелекту (32% дівчат, 31% хлопців) є одним із головних факторів, що підвищує ймовірність агресивної поведінки, оскільки ускладнює усвідомлення власних емоцій, контроль афектів та конструктивне вирішення конфліктних ситуацій.

Результати методики М. Розенберга свідчать про переважання середнього та високого рівнів самооцінки серед підлітків, при цьому висока самооцінка частіше спостерігається у хлопців (50%), ніж у дівчат (40%). Підлітки з високою або адекватною самооцінкою мають позитивне ставлення до себе, демонструють упевненість, емоційну стабільність та схильність до конструктивного самоствердження. Натомість низький рівень самооцінки (14% дівчат, 16% хлопців) супроводжується внутрішньою напругою, почуттям меншовартості та підвищеною тривожністю, що може виступати ґрунтом для агресивних проявів — як зовнішніх (вербальних, фізичних), так і внутрішніх (самозвинувачення, роздратування, фрустрація).

Порівняльний аналіз отриманих результатів засвідчив, що підлітки з низьким емоційним інтелектом і заниженою самооцінкою мають тенденцію до підвищеного рівня агресивності й ворожості, що пояснюється труднощами в емоційній саморегуляції, низькою здатністю до емпатії та схильністю інтерпретувати нейтральні ситуації як загрозливі. Натомість високий рівень емоційного інтелекту та адекватна самооцінка виступають захисними чинниками, які допомагають знижувати прояви агресії, сприяють розвитку толерантності, емоційної врівноваженості й конструктивного вирішення міжособистісних конфліктів.

Таким чином, можна стверджувати, що агресивна поведінка підлітків тісно пов’язана зі ступенем сформованості їхнього емоційного інтелекту та самооцінки. Емоційна незрілість і невпевненість у собі зумовлюють

підвищену реактивність, імпульсивність і схильність до деструктивних форм самоствердження. Навпаки, розвиток емоційної компетентності, самоприйняття та внутрішньої впевненості сприяє гармонізації особистості, формуванню соціально прийнятних способів поведінки та зниженню рівня агресивності.

Отже, самооцінка та емоційний інтелект виконують регулятивну функцію у формуванні агресивних тенденцій, визначаючи, у який спосіб підліток реагує на стресові, фрустраційні чи конфліктні ситуації. Розвиток цих особистісних якостей може бути ефективним напрямом профілактичної та корекційної роботи психолога з метою попередження агресивних проявів, сприяння емоційній зрілості та формуванню соціально адаптованої поведінки.

Висновки до другого розділу

Проведене емпіричне дослідження дозволило виявити особливості прояву агресивності у підлітків 9 класу на базі Криворізької гімназії №116 та встановити взаємозв'язок між рівнем агресивності, емоційного інтелекту та самооцінки. Загальна кількість учасників становила 60 осіб, що забезпечило репрезентативність вибірки для дослідження психологічних характеристик підліткового віку.

За результатами методики Басса–Даркі було встановлено, що переважна більшість підлітків демонструють середній рівень агресивності та ворожості. У дівчат 64 % мають середній рівень ворожості та 46 % — середній рівень агресивності, що свідчить про здатність контролювати емоційні реакції та проявляти стриманість у соціальних взаємодіях. Водночас високий рівень ворожості зафіксовано у 22 % дівчат, що може вказувати на наявність підвищеної емоційної напруги та внутрішньої реактивності. Хлопці демонструють дещо вищий рівень ворожості (34 % із високим показником), що характеризує схильність до експресивних форм агресії, прагнення домінувати та більш активне відстоювання власної позиції. Загалом у хлопців переважає середній рівень агресивності (53 %), але існує частка осіб із високим рівнем, що пов'язано з імпульсивністю та недостатньо сформованою емоційною саморегуляцією.

Дослідження емоційного інтелекту за методикою Н. Холла показало, що у більшості підлітків спостерігається середній рівень розвитку емоційної компетентності: 68 % серед дівчат і 63 % серед хлопців. Це свідчить про наявність базових навичок усвідомлення власних емоцій, розуміння станів інших людей та контролю емоційних реакцій, але також вказує на необхідність подальшого розвитку саморегуляції та емпатії. Низький рівень емоційного інтелекту (32 % дівчат і 31 % хлопців) є чинником, що підвищує ризик імпульсивних та деструктивних форм агресії, оскільки ускладнює розпізнавання власних емоцій, контроль афектів та конструктивне вирішення

конфліктних ситуацій. Високий рівень емоційного інтелекту серед підлітків спостерігається рідко (0 % дівчат і 6 % хлопців), проте наявність таких осіб демонструє потенціал розвитку емоційної зрілості при сприятливих умовах соціалізації та підтримки.

Аналіз самооцінки за методикою Розенберга показав, що більшість підлітків мають адекватний або високий рівень самоповаги та прийняття себе. Серед дівчат 40 % мають високий рівень самооцінки, 46 % — середній, 14 % — низький. У хлопців високий рівень самооцінки виявлено у 50 %, середній — у 34 %, низький — у 16 %. Висока або адекватна самооцінка забезпечує впевненість, емоційну стабільність, конструктивне самоствердження та здатність до ефективної взаємодії з оточенням. Натомість низький рівень самооцінки характеризується невпевненістю, підвищеною тривожністю, почуттям меншовартості та підвищеним ризиком агресивної поведінки як форми компенсації внутрішніх труднощів.

Порівняльний аналіз отриманих даних дозволив встановити взаємозв’язок між агресивністю, емоційним інтелектом і самооцінкою. Підлітки з низьким рівнем емоційного інтелекту та заниженою самооцінкою демонструють вищу схильність до агресивних проявів та ворожості, що пояснюється труднощами у саморегуляції, слабкою здатністю до емпатії та сприйняттю соціальних сигналів як загрозливих. У той же час високий рівень емоційного інтелекту та адекватна самооцінка виступають захисними факторами, що сприяють формуванню соціально прийнятних моделей поведінки, розвитку толерантності, емоційної врівноваженості та конструктивного вирішення конфліктів.

Отже, результати дослідження підтверджують, що агресивна поведінка підлітків є комплексним феноменом, що визначається рівнем розвитку емоційного інтелекту та самооцінки. Емоційна зрілість, здатність до саморегуляції та позитивне сприйняття себе забезпечують ефективне управління конфліктними ситуаціями та знижують ймовірність деструктивних

проявів. Розвиток цих особистісних якостей може стати ключовим напрямом психологічної профілактики та корекції агресивної поведінки підлітків, сприяючи формуванню емоційної стабільності, соціальної адаптації та конструктивних міжособистісних відносин.

Таким чином, емпіричні дані підтвердили важливість комплексного підходу до вивчення агресивності підлітків, що враховує внутрішні психологічні ресурси (самооцінку та емоційний інтелект) та соціально-психологічне середовище. Ці результати можуть бути використані для розробки профілактичних і корекційних програм, спрямованих на розвиток емоційної компетентності, підвищення самоповаги та ефективне регулювання агресивних тенденцій у підлітковому віці.

РОЗДІЛ 3 КОРЕЛЯЦІЙНИЙ АНАЛІЗ ОСОБИСТІСНИХ ЧИННИКІВ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ ТА ОБҐРУНТУВАННЯ ПРАКТИЧНИХ РЕКОМЕНДАЦІЙ ЩОДО ЇЇ ПРОФІЛАКТИКИ

3.1. Кореляційний аналіз взаємозв'язку самооцінки, емоційного інтелекту та проявів агресивності у підлітків

Кореляційний аналіз взаємозв'язку рівня агресивності, емоційного інтелекту та самооцінки підлітків проводився за методом Пірсона. Результати кореляційного аналізу, проведеного з метою виявлення взаємозв'язків між рівнями емоційного інтелекту, самооцінки та агресивності (ворожості) підлітків, виявили наявність певних, але статистично слабких кореляційних зв'язків між основними досліджуваними змінними. Це свідчить про складну, багатофакторну природу агресивної поведінки у підлітковому віці, де жоден окремий психологічний чинник не є визначальним, але кожен має свій внесок у формування поведінкових реакцій.

Отримане негативне значення коефіцієнта кореляції між емоційним інтелектом і агресивністю/ворожістю ($r = –0,176$) вказує на наявність зворотного, хоча й слабко вираженого зв'язку між цими змінними. Тобто зі зниженням рівня емоційного інтелекту у підлітків спостерігається незначна тенденція до зростання рівня агресивності та ворожості. Це означає, що емоційний інтелект відіграє певну регуляційну роль у контролі емоційних реакцій і поведінкових імпульсів, однак його вплив є обмеженим і не домінуючим. Підлітки з низьким рівнем емоційного інтелекту, як правило, мають труднощі у розпізнаванні власних емоцій, що ускладнює процес їх усвідомлення та подальшого контролю. Такі діти частіше реагують імпульсивно, не замислюючись про наслідки власних дій, що може провокувати агресивні прояви у міжособистісних стосунках. Водночас підлітки з вищим рівнем емоційного інтелекту здатні краще розуміти як власні почуття, так і емоційні стани інших, що сприяє розвитку емпатії, терпимості та конструктивних способів розв'язання конфліктів.

Варто зазначити, що низьке значення коефіцієнта кореляції свідчить про те, що агресивна поведінка не є прямим наслідком недостатнього емоційного інтелекту, а лише частково з ним пов'язана. Це підтверджує положення багатьох дослідників (Н. Холл, Д. Гоулман, І. Андрєєва, 2018), які вказують на те, що емоційний інтелект є не стільки антиподом агресії, скільки регулятором емоційної поведінки, який допомагає людині вибирати соціально прийнятні реакції замість імпульсивних. Отже, емоційний інтелект можна розглядати як захисний чинник, що зменшує ризик агресивних проявів, проте не усуває їх повністю. Ймовірно, на агресивність додатково впливають інші особистісні характеристики — темперамент, рівень тривожності, тип сімейного виховання, наявність фрустраційних ситуацій, досвід спілкування в колективі тощо.

Кореляція між самооцінкою та агресивністю ($r = +0{,}181$) має слабкий позитивний характер, що є дещо нетиповим, адже більшість наукових досліджень демонструють обернену залежність між цими показниками. Проте отриманий результат можна пояснити тим, що частина підлітків має завищену або неадекватну самооцінку, яка не відповідає реальним можливостям і досягненням. У таких випадках агресивна поведінка може виступати засобом самоствердження, демонстрації переваги чи домінування над оточенням. Такі діти схильні сприймати будь-яку критику як особисту образу, що провокує захисні реакції у вигляді вербальної чи фізичної агресії. Подібні висновки узгоджуються з позицією Р. Бушмана та Р. Баумайстера (1998), які довели, що висока, але нестійка самооцінка є одним із чинників виникнення агресивної поведінки, оскільки такі особи прагнуть постійно підтверджувати власну значущість. Таким чином, не лише низька, але й гіпертрофована самооцінка може бути джерелом агресії, що важливо враховувати при роботі з підлітками.

Водночас слід наголосити, що більшість підлітків із середнім і адекватним рівнем самооцінки демонструють більш стабільну поведінку, вищий рівень самоконтролю, гнучкість у спілкуванні та нижчий рівень конфліктності. Це підтверджує, що адекватна самооцінка виконує стабілізуючу

функцію в емоційно-вольовій сфері особистості, знижуючи ризик агресивних або ворожих дій.

Кореляція між емоційним інтелектом і самооцінкою (r = –0,0048) практично відсутня, що свідчить про незалежність цих двох психологічних характеристик у межах вибірки. Це означає, що рівень розвитку емоційного інтелекту не обов'язково співвідноситься з тим, як підліток оцінює себе. Така відсутність зв'язку може бути зумовлена віковими особливостями становлення особистості у підлітковому періоді, коли самооцінка ще формується під впливом соціальних порівнянь, реакцій оточення, а емоційна компетентність перебуває на етапі активного розвитку. Іншими словами, підліток може мати достатній рівень емоційної обізнаності, але все ще відчувати внутрішню невпевненість у собі — або, навпаки, володіти високою самооцінкою без достатніх навичок емоційної саморегуляції.

Загалом отримані результати свідчать, що емоційний інтелект і самооцінка мають певний вплив на агресивність, проте цей вплив є опосередкованим і слабким. Агресивність підлітків формується під дією комплексу внутрішніх і зовнішніх факторів, серед яких емоційна регуляція, соціальне оточення, сімейні стосунки, навчальне середовище, особистісні риси та індивідуальні особливості реагування на фрустрацію. Виявлені слабкі кореляційні зв'язки свідчать про те, що жоден із досліджуваних показників не має вирішального значення сам по собі, але в сукупності вони утворюють систему взаємопов'язаних механізмів, що впливають на поведінку підлітків у соціумі.

Таким чином, можна зробити висновок, що підлітки з низьким рівнем емоційного інтелекту та неадекватною самооцінкою (як заниженою, так і завищеною) більш схильні до проявів агресії, особливо у стресових або конфліктних ситуаціях. Натомість розвиток емоційної компетентності, самоприйняття й стабільної самооцінки може стати ефективним шляхом зниження агресивності та формування соціально прийнятної поведінки.

Отримані результати підтверджують важливість подальшого вивчення внутрішньоособистісних детермінант агресії та впровадження психологічних програм, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту, формування позитивної самооцінки та навичок конструктивного спілкування серед підлітків.

Взаємозв'язок агресивності з емоційним інтелектом і самооцінкою підлітків

У сучасній психології все більше уваги приділяється дослідженню емоційного інтелекту (EI) як ключового чинника, що впливає на регуляцію поведінки людини та її соціальну адаптацію. За визначенням П. Саловея та Дж. Майєра, емоційний інтелект — це здатність усвідомлювати власні емоції й емоції інших людей, розуміти їхній зміст і використовувати цю інформацію для регуляції мислення та поведінки (Salovey & Mayer, 1990). Розвинений емоційний інтелект забезпечує адекватну емоційну реакцію, підвищує рівень самоконтролю та сприяє конструктивному розв'язанню конфліктів, тоді як низький рівень EI часто супроводжується імпульсивністю, афективними спалахами й підвищеною агресивністю (Mayer, Salovey & Caruso, 2004).

Результати низки досліджень підтверджують, що емоційний інтелект виступає важливим психологічним буфером у стресових ситуаціях, допомагаючи зменшити ризик агресивної поведінки. Так, у метааналізі Vega та співавт. (2022) встановлено, що підлітки з низьким рівнем EI виявляють більш високий рівень фізичної та вербальної агресії, тоді як учасники з високим рівнем емоційної компетентності демонструють вищу толерантність до фрустрації та меншу схильність до конфліктних реакцій. Автори наголошують, що зв'язок між EI та агресивністю має опосередкований характер: емоційний інтелект сприяє розвитку навичок саморегуляції, емпатії та соціальної відповідальності, які, у свою чергу, знижують потребу у деструктивній формі самовираження.

На думку Л. Федорової (2019), емоційний інтелект виконує регулювальну функцію в системі особистісних детермінант агресивності. Вона підкреслює, що високий рівень усвідомлення власних емоцій і здатність контролювати афекти дозволяють підліткам адекватніше реагувати на стресові стимули, тоді як їх відсутність веде до фіксації на негативних переживаннях і формування агресивних патернів поведінки. Подібних висновків дійшла й Н. Сидоренко (2015), яка виявила, що емоційна саморегуляція і розуміння емоцій інших прямо корелюють із показниками соціальної адаптації та обернено — з рівнем агресивності.

Дослідження українських учених (Черненко, 2013; Ковальчук, 2017; Гірак, 2022) також підтверджують, що розвиток емоційного інтелекту зменшує прояви агресивності. Наприклад, М. Черненко (2013) зазначає, що емоційний інтелект є ефективним чинником профілактики агресивності у підлітковому віці, адже сприяє формуванню навичок емпатії, емоційної гнучкості та стійкості до провокацій. О. Ковальчук (2017) показав, що цілеспрямоване тренування компонентів EI (самоусвідомлення, емоційна експресія, контроль емоцій) суттєво знижує рівень агресивної поведінки у шкільному середовищі. М. Гірак (2022) у своїй дисертації зазначає, що структура емоційного інтелекту підлітків включає не лише когнітивно-афективні, а й мотиваційні складові, які впливають на соціально прийнятні способи реагування. Це підтверджує багатовимірність впливу EI на поведінкову сферу.

Не менш важливою для розуміння природи агресивності є самооцінка особистості. Відповідно до концепції М. Розенберга (1965), самооцінка виступає центральною характеристикою Я-концепції, що визначає емоційне ставлення індивіда до самого себе. Дослідження показують, що як надто низька, так і завищена самооцінка можуть бути чинниками агресивної поведінки. У класичному експерименті Р. Бушмана та Р. Баумейстера (1998) доведено, що особи з високою, але нестійкою самооцінкою реагують агресією на будь-яку загрозу їхньому позитивному образу «Я». Таким чином, агресія

може бути не лише наслідком почуття неповноцінності, а й способом самоствердження або підтримання ідеалізованого уявлення про себе.

Схожі результати отримали вітчизняні науковці. Л. Петренко (2016) у своєму дослідженні виявила, що у підлітків із завищеною самооцінкою частіше спостерігаються прояви домінування, ворожості та вербальної агресії, тоді як низька самооцінка супроводжується пасивно-захисними реакціями й аутоагресією. Т. Юрченко (2011) зазначає, що низька самооцінка знижує рівень самоконтролю, викликає почуття фрустрації та провокує агресію як компенсаторний механізм. Натомість адекватна самооцінка забезпечує стабільність емоційного стану й гармонійні міжособистісні взаємини.

Узагальнюючи результати теоретичних та емпіричних досліджень (Семенюк, 2021; Ткаченко, 2018; Федорова, 2019; Хоменко, 2014), можна стверджувати, що емоційний інтелект і самооцінка мають інтегративний вплив на агресивність підлітків. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє розвитку адекватної самооцінки, підвищує здатність до саморефлексії та знижує ризик фрустраційних реакцій. Водночас адекватна самооцінка створює внутрішню стабільність, що дозволяє ефективніше використовувати емоційний досвід для конструктивного розв'язання конфліктів. У разі низького рівня EI або спотвореної самооцінки виникає порушення емоційної регуляції, що проявляється в агресивних чи деструктивних формах поведінки.

Таким чином, агресивна поведінка підлітків є багатофакторним явищем, у структурі якого важливу роль відіграють внутрішньоособистісні характеристики — емоційний інтелект і самооцінка. Підвищення рівня емоційного інтелекту, розвиток навичок емоційної саморегуляції та формування адекватної самооцінки розглядаються як ефективні шляхи профілактики агресивності у підлітковому віці (Сидоренко, 2015; Черненко, 2013; Vega et al., 2022). Розуміння цих взаємозв'язків є теоретичною основою для розробки психокорекційних програм, спрямованих на гармонізацію

емоційно-особистісної сфери підлітків та попередження агресивних проявів у соціумі.

Дослідники підкреслюють, що агресивність підлітків є не лише результатом зовнішніх обставин чи соціальних конфліктів, а передусім — наслідком емоційної дезадаптації (Слюсар, 2020). Порушення гармонії між емоційною сферою й когнітивною саморегуляцією знижує здатність контролювати імпульсивні реакції, що призводить до неадекватних форм поведінки. У підлітковому віці, коли відбувається інтенсивне становлення особистісної ідентичності, нестійкість емоційно-вольової сфери створює ґрунт для формування агресивних тенденцій, особливо за умов низького рівня емоційного інтелекту або спотвореної самооцінки (Хоменко, 2014; Федорова, 2019).

Важливим аспектом є те, що емоційний інтелект і самооцінка перебувають у тісному взаємозв'язку. Високий рівень EI сприяє формуванню адекватної самооцінки, оскільки особистість, здатна розуміти й приймати власні емоції, зазвичай має більш стабільне уявлення про себе (Семенюк, 2021). Підлітки, які краще усвідомлюють свої почуття та мотиви, легше долають невдачі, не вдаючись до агресії як способу компенсації внутрішньої напруги. Натомість низький рівень емоційної компетентності призводить до нерозуміння власних переживань, емоційної імпульсивності, що часто проявляється у вербальній чи фізичній агресії (Сидоренко, 2015; Черненко, 2013).

У підлітковому віці самооцінка виконує функцію посередника між емоційними процесами та поведінковими реакціями, визначаючи характер реагування на стресові та фруструючі ситуації. Адекватна й стабільна самооцінка пов'язана з більш сформованими механізмами внутрішньої регуляції, що дає можливість підліткам підтримувати відчуття власної значущості без потреби звертатися до агресивних способів самоствердження. Натомість занижена або завищена самооцінка часто супроводжується

компенсаторною поведінкою, у межах якої агресія може виступати засобом захисту вразливої Я-концепції або способом підкреслення уявних переваг над іншими (Петренко, 2016; Bushman & Baumeister, 1998). Подібні механізми пояснюють можливість виявлення позитивного кореляційного зв'язку між самооцінкою та агресивністю, який іноді простежується в емпіричних вибірках.

Окрім того, як зазначає І. Нечитайло (2018), динаміка самооцінки підлітків суттєво залежить від рівня емоційної підтримки з боку оточення. Недостатня увага батьків або педагогів, відсутність позитивного підкріплення з боку однолітків можуть призводити до емоційної нестабільності, що, у свою чергу, провокує ворожість і реактивну агресію. Це узгоджується з висновками Bandura (1973), який розглядав агресію як результат навчання через моделювання — тобто підлітки засвоюють деструктивні патерни поведінки, спостерігаючи їх у найближчому соціальному оточенні.

Слід відзначити, що не лише загальний рівень емоційного інтелекту, а й окремі його компоненти по-різному впливають на схильність до агресії. Дослідження Максом (2020) показало, що найсильніший зворотний зв'язок з агресивністю має емоційна саморегуляція, тоді як емоційна експресія та емпатія впливають на вербальні прояви агресії. Подібні результати отримала Байдуж (2021), яка виявила, що здатність до емоційного розуміння інших безпосередньо знижує рівень міжособистісної ворожості серед студентів. Отже, підвищення емоційної грамотності є ефективним засобом профілактики агресивних тенденцій не лише в підлітковому, а й у молодіжному віці.

Дослідження українських авторів підтверджують важливість комплексного підходу до розвитку емоційного інтелекту. Так, Даневська (2019) та Стасюк (2020) довели, що формування емоційної компетентності через спеціальні психологічні тренінги підвищує не лише рівень EI, а й знижує показники фрустраційної агресії та ворожості. Ці результати свідчать, що

підлітки, навчені усвідомлювати власні емоції, швидше повертаються до стану рівноваги після стресу та рідше демонструють деструктивні реакції.

Таким чином, взаємозв'язок між емоційним інтелектом, самооцінкою та агресивністю має складну, опосередковану структуру. Підлітки з високим рівнем емоційного інтелекту, адекватною самооцінкою та розвиненою здатністю до емпатії характеризуються вищою емоційною стійкістю, гнучкістю в спілкуванні та меншою схильністю до конфліктів. Навпаки, низький рівень EI та неадекватна самооцінка створюють передумови для емоційної напруги, імпульсивності та агресивних форм реагування на фрустрацію. У контексті сучасної освітньої та соціальної політики це підтверджує необхідність психологічних програм розвитку емоційного інтелекту, тренінгів емоційної саморегуляції й формування адекватної самооцінки як пріоритетних напрямів профілактики підліткової агресивності (Федорова, 2019; Губенко, 2019).

3.2. Практичні рекомендації щодо профілактики агресивності

Рекомендації для практичного психолога включають проведення системної діагностики емоційного розвитку та самооцінки підлітків з використанням валідних психодіагностичних інструментів, таких як шкала Розенберга, методика Н. Холла, опитувальник Басса–Дарки, з метою раннього виявлення тенденцій до підвищеної агресивності, емоційної незрілості та неадекватного самосприйняття. Необхідно організовувати індивідуальну або групову корекційно-розвивальну роботу, спрямовану на формування усвідомлення власних емоцій, розвиток навичок емоційної регуляції, навчання конструктивним способам вираження гніву та підвищення самоцінності і впевненості у власних можливостях.

Рекомендовано використовувати елементи когнітивно-поведінкової терапії для трансформації деструктивних переконань, зокрема ірраціональних настанов типу «мене повинні поважати будь-якою ціною», «агресія — єдиний спосіб бути почутим», «я нічого не вартий». Також доцільно застосовувати арттерапевтичні методики, такі як малюнок гніву, кольоротерапія, лялькотерапія та казкотерапія, що дозволяють підліткам безпечно виражати та проживати пригнічені емоції, а також вербалізувати внутрішні конфлікти.

Практичний психолог повинен проводити тренінги розвитку соціально-емоційної компетентності, акцентуючи увагу на розвитку емпатії та розумінні емоцій інших, навичок ненасильницької комунікації, управлінні імпульсивними реакціями та формуванні асертивної моделі поведінки. Важливо організовувати профілактичні заняття, спрямовані на розвиток навичок ненасильницького вирішення конфліктів, використовуючи рольові ігри, моделювання соціальних ситуацій, дискусійні групи та навчальні відеоаналізи.

Слід підтримувати партнерську взаємодію з педагогами та батьками, формуючи єдиний виховний простір, спільні правила, чіткі поведінкові

кордони, узгоджені виховні впливи та послідовність очікувань щодо поведінки підлітка. Також доцільно проводити психологічні просвітницькі заходи у вигляді консультацій, лекцій, буклетів та кіноаналізів щодо природи агресії, стресу та емоційної саморегуляції для учнів, їхніх батьків і педагогів. Важливо створити у закладі освіти простір психологічної безпеки, де підлітки можуть обговорювати труднощі, отримувати підтримку та не боятися осуду.

Рекомендації для батьків підлітків передбачають підтримку емоційного контакту з дитиною, щоденне демонстрування прийняття, поваги та безумовної любові, оскільки сім'я є базовим середовищем формування самооцінки та моделі регуляції емоцій. Необхідно уникати агресивних стилів виховання, таких як фізичні покарання, приниження, висміювання, порівняння з іншими, ігнорування, погрози чи маніпуляції почуттями, оскільки це призводить до формування токсичної самооцінки і підвищує ризик агресивних реакцій. Важливо визнавати емоції підлітка та вчити правильних способів їх вираження, використовуючи формули підтримки на кшталт «я бачу, що ти зараз злишся, давай поговоримо» або «ти маєш право так почуватися, але спробуй знайти інший спосіб вирішення».

Батьки повинні допомагати формувати адекватну самооцінку, звертаючи увагу не лише на результат, а й на процес діяльності, зусилля та особистісний прогрес, уникаючи негативних етикеток. Встановлювання чітких, справедливих та стабільних правил із поясненням їх значення та наслідків порушень є важливим, а не застосування спонтанних покарань за емоціями. Слід стимулювати розвиток навичок саморегуляції, пропонуючи фізичну активність, спорт, творчість, дихальні техніки, медитацію або хобі, що дозволяють знижувати напругу без шкоди для себе та інших. Батьки повинні формувати позитивні комунікативні моделі у сім'ї, демонструючи приклад конструктивного вирішення конфліктів та обговорення проблем без звинувачень і образ. Важливо оцінювати не особистість, а поведінку дитини, наприклад, замість «ти поганий» — «твоя поведінка в цій ситуації була

необдуманою, давай подумаємо, як інакше». У разі появи стійкої, неконтрольованої агресивності або ознак емоційної дезадаптації необхідно негайно звертатися за професійною допомогою, а не чекати на самостійне розв'язання проблеми.

ВИСНОВОК

У магістерській дослідницькій роботі було комплексно розглянуто проблему психологічних особливостей прояву агресивності підлітків з різним рівнем самооцінки та емоційного інтелекту, що є однією з актуальних проблем сучасної психології розвитку. Актуальність дослідження зумовлена зростанням рівня агресивних проявів у підлітковому віці, соціальною напруженістю, інформаційним перевантаженням, зниженням якості міжособистісної взаємодії та порушеннями емоційно-ціннісної сфери підлітків. Уточнено, що період підлітковості є кризовим етапом становлення особистості, коли відбуваються значні зміни в емоційній, когнітивній, поведінковій та мотиваційно-вольовій сферах, що зумовлює підвищену вразливість до емоційних дисбалансів, внутрішніх конфліктів та девіантних форм поведінкової реакції, у тому числі агресії.

У першому розділі було здійснено глибокий теоретико-методологічний аналіз проблеми агресивності, самооцінки та емоційного інтелекту на основі сучасних наукових підходів та емпіричних концепцій. Проаналізовано психодинамічні, когнітивно-біхевіоральні, гуманістичні, нейропсихологічні та соціально-психологічні інтерпретації феномену агресивності. Визначено, що агресивність є багатовимірним і комплексним психологічним утворенням, що включає когнітивний, емоційний, мотиваційний та поведінковий компоненти та залежить як від внутрішніх (самооцінка, самоусвідомлення, темперамент, емоційна регуляція), так і зовнішніх чинників (родинне виховання, одноліткове середовище, шкільний клімат, соціальні впливи).

Проведено аналіз теоретичних концепцій самооцінки як ключової складової «Я-концепції», що у підлітковому віці переживає активну перебудову. Виокремлено, що саме неадекватна, нестабільна або суперечлива самооцінка може виступати значущим чинником підвищення агресивних реакцій, оскільки провокує внутрішню напругу, невпевненість, фрустрацію,

потребу у соціальному самоствердженні та захисно-компенсаторних поведінкових стратегіях.

Значну увагу у теоретичній частині приділено аналізу феномену емоційного інтелекту як важливого предиктора конструктивної емоційної взаємодії та механізму соціально-психологічної адаптації. Доведено, що високий рівень емоційного інтелекту забезпечує кращу усвідомленість власних емоцій, здатність до самоаналізу, контроль імпульсивних реакцій, емпатійність, толерантність до стресу та конфліктів, що, у свою чергу, знижує ймовірність агресивних проявів.

У другому розділі описано програму, методи та процедуру емпіричного дослідження, до якого входили: методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла, шкала самооцінки Розенберга та опитувальник агресивності Басса-Дарки. За результатами кількісного аналізу визначено, що серед підлітків домінують середні рівні самооцінки та емоційного інтелекту, тоді як агресивність та ворожість переважно знаходяться на середньому рівні, але у частини досліджуваних виявлено тенденцію до високих показників негативних емоційно-поведінкових реакцій.

Проведений кореляційний аналіз виявив наявність слабкого негативного зв’язку між емоційним інтелектом та агресивністю ($r = –0,176$), слабкого позитивного зв’язку між самооцінкою та агресивністю ($r = +0,181$), а також майже повну відсутність взаємозв’язку між самооцінкою та емоційним інтелектом ($r = –0,0048$). Це дозволяє зробити висновок, що агресивність не визначається виключно рівнем самооцінки чи рівнем емоційного інтелекту, а формується внаслідок дії сукупності чинників, серед яких соціальні взаємини, сімейні моделі комунікації, стиль виховання, травматичний досвід, когнітивні установки, емоційна зрілість та соціально-адаптивні навички.

У третьому розділі розроблено систему практико-орієнтованих рекомендацій для фахівців, батьків та педагогів, спрямованих на оптимізацію

емоційного розвитку, корекцію самооцінних уявлень підлітків, покращення соціальної взаємодії та зниження агресивної поведінки. Основний акцент зроблено на формуванні емоційної грамотності, когнітивно-поведінкових навичок, розвитку позитивної «Я-концепції», конструктивних форм комунікації та навичок самоконтролю.

Підсумовуючи результати дослідження, можна стверджувати, що поставлена гіпотеза частково підтвердилася, оскільки отримані дані вказують на наявність кореляційних, але не високих за силою взаємозв’язків між самооцінкою, емоційним інтелектом та агресивністю у підлітків. Це свідчить про необхідність подальших багатофакторних досліджень з урахуванням вікової динаміки, гендерних особливостей, сімейного клімату, академічного середовища та соціально-культурних умов сучасної молоді.

Таким чином, результати дослідження поглиблюють наукове розуміння індивідуально-психологічних чинників агресивної поведінки підлітків, розширюють можливості психопрофілактичної роботи та визначають нові перспективні напрями у психологічній підтримці підлітків у контексті формування здорової самосвідомості та емоційної зрілості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров Ю. В. *Психологія розвитку.* Харків: ФОП Панов А. М., 2015.

2. Андрєєва І. М. *Емоційний інтелект як фактор розвитку особистості.* — Київ: Либідь, 2018.

3. Бабаян Ю. О., Тимченко Н. А. Особливості формування самооцінки молодшого школяра. — Науковий вісник МДУ ім. В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки, 2014, вип. 2.12, с. 26–30.

4. Байдуж Є. О. Емоційний інтелект як чинник запобігання самотності у студентів ВНЗ. Магістерська робота, Дніпровський гуманітарний університет, 2021.

5. Бондаренко Д. І. *Самооцінка як предиктор міжособистісної агресії у підлітковому віці* // Вісник психологічних досліджень. 2020. № 12. С. 53–59.

6. Боришевський М. Й. *Дорога до себе*: монографія. Київ: Академвидав, 2010. 416 с.

7. Боришевський, М. Й. (1996). Психологічні механізми розвитку особистості. *Педагогіка і психологія*, (3), 26–33.

8. Будіянський М. *Особливості прояву агресивності у підлітків*. Наука і освіта. 2013. №3. С. 36–39.

9. Вовченко, О. А. *Особливості формування емоційного інтелекту підлітків з порушеннями інтелектуального розвитку*. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук, Інститут спеціальної педагогіки і психології НАПН України, 2021.

10. Гірак, М. В. *Емоційний інтелект підлітків: структура та розвиток*. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук, Ужгородський національний університет, 2022.

11. Гірчук О. В. *Умови формування самооцінки в підлітковому віці*. Актуальні проблеми психології / за ред. С. Д. Максименка. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2008. 365 с.

12. Головін С. Ю. Емоційна зрілість як умова профілактики агресивності у дітей. *Педагогіка і психологія*, 2019. № 3. С. 112–119.

13. Гринечко А. Я. *Співвідношення рівнів тривожності та самооцінки сучасної молоді*. // Молодіжна політика: проблеми та перспективи. Дрогобич: ДДПУ ім. І. Франка, 2009. С. 272–276.

14. Губенко, В. В. *Агресивна поведінка підлітків: психологічні чинники та профілактика*. Київ: Педагогічна думка, 2019.

15. Даневська, В. В. *Особливості емоційного інтелекту у майбутніх психологів*. Магістерська робота, Запорізький національний університет,2019.

16. Іванова О. М. Психологічні передумови формування агресивної поведінки у дітей молодшого шкільного віку. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2018.

17. Іванова О. М. Психологічні особливості профілактики дитячої агресивності. — *Освіта і розвиток обдарованої особистості*, 2018. №9. С. 89–95.

18. Качинська А. В. *Чинники впливу на розвиток самоставлення у підлітковому віці*. Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2013. —№8–9 (15–16). С. 105–107.

19. Ковальчук, О. М. *Розвиток емоційного інтелекту у підлітків як засіб профілактики агресивної поведінки*. *Психологія і суспільство*,2017, 45–53.

20. Кіреєва А. М. *Самооцінка як модератор емоційних реакцій підлітків* // Актуальні проблеми психології. 2019. Т. 4. Вип. 15. С. 129–137.

21. Конопкін О. А. *Саморегуляція поведінки людини.* К.: Наук. думка, 2012.

22. Кордунова, Н. О., & Денисюк, А. С. (2008). Загальний підхід і завдання вивчення дітей з афективними формами поведінки. *Психолого-педагогічне забезпечення соціалізації дітей вразливих категорій*, 21–26.

23. Кравченко, Л. О. (2017). Біопсихологічні основи агресивної поведінки. *Психологічний журнал*, (5), 97–103.

24. Кравченко О. С. Психологічні стратегії подолання агресивної поведінки в міжособистісних конфліктах. *Психологічні науки: сучасні дослідження*, 2020. №3. С. 51–58.

25. Максом, М. О. (2020). *Соціально-психологічний аналіз особливостей емоційного інтелекту підлітків як чинника у запобіганні шкільному булінгу*. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук, Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

26. Мельник, Т. В. (2021). Алкогольна та наркотична залежність як чинник девіантної поведінки підлітків. *Психологія і суспільство*, (1), 41–47.

27. Нечитайло, І. С. (2018). *Самооцінка підлітків: динаміка та чинники впливу*. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова.

28. Олійник Ю. О. *Кореляційний аналіз взаємозв'язку самооцінки та агресивної поведінки підлітків*. Педагогіка і психологія. 2018. № 3. С. 71–79.

29. Панасюк Л. О. *Агресивність у підлітків з порушенням самоставлення: психологічні особливості та вектори корекції*. Соціально-психологічні студії. 2016. № 1. С. 88–94.

30. Панченко, О. В. (2022). Самооцінка та її вплив на агресивність у підлітковому віці. *Актуальні проблеми психології*, (2), 112–118.

31. Петренко І. В. Емоційний інтелект як чинник регуляції поведінки дитини. *Психологічні науки: сучасні дослідження*, 2020. № 2. С. 45–52.

32. Петренко, Л. В. (2016). *Самооцінка та агресивність у підлітковому віці: взаємозв'язок та корекція*. *Актуальні проблеми психології*, 12(3), 78–85.

33. Потюк О. В. *Обернений зв'язок рівня самооцінки з проявами агресивної поведінки у підлітків*. Наука і освіта. 2020. № 7. С. 112–119.

34. Руденко К. П. Асертивність як засіб попередження конфліктів у підлітковому середовищі. *Психологія і сучасність*, 2022. №1. С. 34–40.

35. Савчук Ю. В. *Роль адекватної самооцінки у профілактиці агресивної поведінки підлітків*. Психолого-педагогічні студії. 2023. № 7. С. 64–72.

36. Сафонова, О. П. (2016). Особливості агресії у підлітків із синдромом дефіциту уваги та гіперактивністю. *Практична психологія та соціальна робота*, (11), 34–38.

37. Семенюк Т. А. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та самооцінки як фактор запобігання агресивності в підлітковому віці. *Практична психологія та соціальна робота*, 2021. №8. С. 67–73.

38. Сергеєва, К. В. (2015). *Агресивність як емоційний стан у підлітків: психологічні особливості та корекція*. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук, Київський університет імені Бориса Грінченка.

39. Сидоренко, Н. С. (2015). *Емоційний інтелект як чинник регуляції агресивної поведінки підлітків*. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 36, 120–128.

40. Слюсар, В. І. (2020). Агресія як прояв емоційної дезадаптації у підлітків. *Вісник практичної психології та соціальної роботи*, (4), 58–62.

41. Слюсар, В. І. (2020). Особливості проявів негативізму у підлітковому віці. *Вісник практичної психології та соціальної роботи*, (4), 58–62.

42. Стасюк, М. М. (2020). *Психолого-педагогічні умови розвитку емоційного інтелекту у студентів ІТ-спеціальностей*. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії, Львівський національний університет імені Івана Франка.

43. Ткаченко, О. П. (2018). *Психологічні особливості агресивної поведінки підлітків з різним рівнем самооцінки*. *Вісник Національного університету оборони України*, 1(54), 234–240.

44.Усейнова Ф. Е. *Зв'язок неадекватної самооцінки з агресивністю у підлітковому віці*. Психологічні науки: проблеми і перспективи розвитку. – 2017. № 2. С. 44–52.

45. Фархутдінова Ю. *Внутрішній конфлікт як одна з причин агресивної поведінки підлітків*. // Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2010. №10. С. 762–771.

46. Федорова, І. В. (2019). *Вплив емоційного інтелекту на прояви агресії у підлітків*. *Проблеми сучасної психології*, 43, 112–120.

47. Фурманов, І. А. (2018). Психологічні особливості агресивної поведінки у підлітків із травматичним досвідом. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, (2), 45–52.

48. Хван А. А., Зайцев Ю. А., Кузнєцова Ю. А. Стандартизація опитувальника А. Басса та А. Дарки. Психологічна діагностика, 2008 № 1, - с. 35-58.ч

49. Хоменко, А. В. (2014). *Самооцінка та її вплив на агресивну поведінку підлітків*. *Психологічні перспективи*, 24, 98–105.

50. Хом'як Г. Є. *Взаємодія агресивної поведінки з самооцінкою у підлітків*: випускна робота. Львів: ЛОІППО, 2015. 60 с.

51. Черненко, М. С. (2013). *Емоційний інтелект як фактор профілактики агресивності у підлітків*. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*, 1(20), 56–61.

52. Шевченко, Д. О. (2012). *Психологічні чинники агресивної поведінки підлітків*. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія: Психологія*, 50, 142–148.

53. Шкарлатюк, К. І. (2010). Агресія та здатність до прогнозування в підлітковому віці. *Психологічні перспективи*, (17), 273–280.

54. Юрченко, Т. В. (2011). *Роль самооцінки у формуванні агресивної поведінки підлітків*. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 8(14), 321–327.

55. Яковенко, С. М. (2010). *Емоційний інтелект та агресивність у підлітковому віці*. *Вісник

Іноземні джерела:

56. Bandura, A. *Aggression: A Social Learning Analysis.* Englewood Cliffs, 1973.

57. Bandura, A. *Aggression: A Social Learning Analysis.* Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1999.

58. Berkowitz, L. *Aggression: Its Causes, Consequences, and Control.* – McGraw-Hill, 1993.

59. Buss, A. *The Psychology of Aggression.* Wiley, 1961.

60. Buss, A., Durkee, A. *Hostility Inventory Manual.* New York, 1957.

61. Dollard, J., Miller, N. *Frustration and Aggression.* Yale University Press, 1939.

62. Fromm, E. *The Anatomy of Human Destructiveness.* New York, 1973.

63. Rosenberg, M. *Society and the Adolescent Self-Image.* Princeton University Press, 1965.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник стану агресії Баса-Дарки

Таблиця №1

К-сть учнів	Стать	Фізична агресія	Непряма агресія	Роздратування	Негативізм	образа	підозрілість	Вербальна агресія	Почуття провини	ворожість	агресивність	Всього
1.	Жін.	4	7	5	5	6	8	8	9	14	29	43
2.	Жін.	5	5	7	4	7	7	8	5	14	29	43
3.	Чол.	5	3	6	3	2	6	6	5	8	23	31
4.	Жін.	3	4	2	4	3	6	7	6	9	20	29
5.	Жін.	7	4	7	3	5	7	6	3	12	27	39
6.	Жін.	2	2	6	0	4	2	3	5	6	13	19
7.	Чол.	7	6	9	4	7	7	7	8	14	33	47
8.	Жін.	2	3	5	4	4	5	3	7	9	17	26
9.	Чол.	6	4	8	3	5	6	7	5	11	28	39
10.	Чол.	2	4	7	4	7	8	7	7	15	24	39
11.	Чол.	5	2	7	4	5	4	4	7	9	22	31
12.	Чол.	2	4	2	1	1	1	2	2	2	11	13
13.	Жін.	3	4	6	2	5	3	5	7	8	20	28
14.	Чол.	1	2	1	1	0	0	1	2	0	6	6
15.	Чол.	6	2	5	3	7	5	8	6	12	24	36
16.	Чол.	3	4	5	4	6	4	6	9	10	22	32
17.	Чол.	6	3	5	4	4	4	6	5	8	17	25
18.	Чол.	7	5	10	4	11	5	13	3	16	30	46
19.	Жін.	11	7	4	7	13	11	9	9	29	24	53
20.	Чол.	4	8	6	1	9	8	7	5	17	17	34
21.	Жін.	9	2	9	4	5	3	7	8	8	25	33
22.	Чол.	10	4	6	5	7	10	8	7	17	24	41
23.	Чол.	4	7	9	5	3	4	8	4	7	21	28
24.	Чол.	5	9	3	7	7	6	3	5	13	11	24
25.	Чол.	6	3	7	2	11	7	6	2	18	19	37
26.	Жін.	9	6	4	3	10	4	9	3	14	22	36
27.	Жін.	7	2	10	4	13	7	5	6	20	22	42
28.	Жін.	8	9	8	2	2	11	7	5	13	21	34
29.	Чол.	5	7	11	2	7	9	5	4	16	21	37
30.	Жін.	11	3	4	6	10	7	3	6	17	18	35
31.	Жін.	5	7	3	5	3	10	2	7	13	10	23
32.	Чол.	8	9	3	4	8	11	4	6	19	15	34
33.	Чол.	6	5	11	2	8	7	3	5	15	20	35
34.	Жін.	4	3	5	6	2	8	2	5	10	11	21
35.	Жін.	4	2	10	4	7	7	13	4	14	27	41
36.	Чол.	3	4	3	4	12	6	11	9	18	17	35
37.	Чол.	10	4	6	6	5	6	5	7	11	21	32
38.	Чол.	3	9	5	1	3	5	10	4	8	18	26

39.	Жін.	3	6	11	3	6	5	4	9	11	18	29
40.	Чол.	8	4	5	2	11	6	3	7	17	16	33
41.	Жін.	9	2	7	4	8	9	6	4	17	22	39
42.	Чол.	6	4	3	4	8	3	10	4	11	19	30
43.	Жін.	5	9	8	6	10	8	4	7	18	17	35
44.	Жін.	6	2	3	4	6	7	7	4	13	16	29
45.	Чол.	8	5	7	4	3	10	8	3	13	16	29
46.	Чол.	4	7	11	6	7	4	11	6	11	26	36
47.	Чол.	4	5	9	1	5	6	9	4	11	22	37
48.	Жін.	9	8	4	3	7	9	12	5	16	25	41
49.	Жін.	7	6	4	2	6	5	3	8	11	14	25
50.	Жін.	6	5	8	4	2	7	11	5	9	25	34
51.	Чол.	5	4	6	3	8	4	5	3	12	16	28
52.	Чол.	9	5	8	4	4	1	4	6	5	21	26
53.	Жін.	3	4	4	1	6	7	5	4	13	12	25
54.	Чол.	4	7	6	3	7	5	4	5	12	14	26
55.	Жін.	6	8	7	5	4	9	11	6	13	24	37
56.	Жін.	3	2	5	2	5	8	3	4	13	11	24
57.	Чол.	10	9	8	2	4	4	4	5	8	22	30
58.	Чол.	7	6	7	5	6	6	5	8	12	19	31
59.	Жін.	4	5	3	1	7	7	3	3	14	10	24
60.	Жін.	6	3	4	3	5	3	6	6	8	16	24

Низький рівень

Середній рівень

Високий рівень

Додаток Б

Методика діагностики емоційного інтелекту (Н. Холл)

Таблиця №2

№	стать	Шкала 1	Шкала 2	Шкала 3	Шкала 4	Шкала 5	Всього
1.	Ж	12	1	8	7	3	31
2.	Ж	7	1	5	17	10	40
3.	Ч	13	3	8	13	9	46
4.	Ж	7	0	3	8	7	25
5.	Ж	-9	-9	-9	7	-9	-29
6.	Ж	8	1	8	10	9	36
7.	Ч	0	-1	6	6	6	17
8.	Ж	7	2	9	15	14	47
9.	Ч	-8	-14	2	-1	-6	-27
10.	Ч	14	14	17	16	13	74
11.	Ч	10	-6	5	11	13	33
12.	Ч	9	4	8	1	3	25
13.	Ж	-6	10	2	2	-3	5
14.	Ч	7	-3	3	12	3	22
15.	Ч	10	-3	-2	-2	2	5
16.	Ч	1	-12	6	5	9	9
17.	Ч	12	4	0	10	-2	24
18.	Ч	7	10	10	10	8	45
19.	Ж	4	-15	6	5	9	9
20.	Ч	3	4	8	9	7	31
21.	Ж	-1	-5	1	-11	1	-15
22.	Ч	2	-10	-4	-6	-5	-23
23.	Ч	15	9	11	10	14	59
24.	Ч	17	15	15	16	17	80
25.	Ч	16	11	8	13	11	59
26.	Ж	5	16	4	15	11	51
27.	Ж	17	12	5	15	10	59
28.	Ж	6	15	18	7	8	54
29.	Ч	13	14	9	11	6	53
30.	Ж	17	1	9	6	3	36
31.	Ж	14	7	18	13	4	56
32.	Ч	9	11	12	3	5	40
33.	Ч	14	6	13	18	11	62
34.	Ж	3	12	14	9	6	44
35.	Ж	15	4	18	13	6	56
36.	Ч	4	14	11	2	9	40
37.	Ч	14	15	15	10	10	64
38.	Ч	11	2	10	16	17	56
39.	Ж	12	4	18	8	13	55
40.	Ч	4	11	13	10	11	49
41.	Ж	12	7	10	4	2	35
42.	Ч	13	10	13	5	7	48

43.	Ж	12	9	10	7	10	48
44.	Ж	10	3	11	14	15	53
45.	Ч	15	15	12	18	4	64
46.	Ч	14	11	11	13	4	53
47.	Ч	10	10	16	10	9	55
48.	Ж	5	4	10	13	16	48
49.	Ж	5	16	15	3	16	55
50.	Ж	15	11	6	10	10	52
51.	Ч	16	18	8	10	12	64
52.	Ч	18	3	17	15	2	52
53.	Ж	15	8	5	9	11	51
54.	Ч	3	7	10	14	10	44
55.	Ж	16	7	16	4	9	52
56.	Ж	11	13	3	18	7	52
57.	Ч	7	8	15	9	15	54
58.	Ч	10	3	18	5	17	53
59.	Ж	6	4	15	17	10	52
60.	Ж	2	15	8	13	12	50

Низький рівень

Середній рівень

Високий рівень

Додаток В

Методика «Шкала самооцінки Розенберга»

Таблиця №3

№	Стать	всього	рівень
1.	Ж	29	Середній
2.	Ж	37	Високий
3.	Ч	30	Середній
4.	Ж	22	Середній
5.	Ж	24	Середній
6.	Ж	28	Середній
7.	Ч	34	Високий
8.	Ж	28	Середній
9.	Ч	35	Високий
10.	Ч	34	Високий
11.	Ч	21	Середній
12.	Ч	32	Високий
13.	Ж	22	Середній
14.	Ч	16	Низький
15.	Ч	30	Середній
16.	Ч	40	Високий
17.	Ч	26	Середній
18.	Ч	35	Високий
19.	Ж	38	Високий
20.	Ч	15	Низький
21.	Ж	19	Низький
22.	Ч	39	Високий
23.	Ч	36	Високий
24.	Ч	22	Середній
25.	Ч	40	Високий
26.	Ж	20	Низький
27.	Ж	35	Високий
28.	Ж	21	Середній
29.	Ч	23	Середній
30.	Ж	32	Високий
31.	Ж	38	Високий
32.	Ч	26	Середній
33.	Ч	17	Низький
34.	Ж	30	Середній
35.	Ж	24	Середній
36.	Ч	17	Низький
37.	Ч	30	Середній
38.	Ч	16	Низький
39.	Ж	33	Високий
40.	Ч	37	Високий
41.	Ж	22	Середній
42.	Ч	40	Високий

43.	Ж	15	Низький
44.	Ж	29	Середній
45.	Ч	34	Високий
46.	Ч	35	Високий
47.	Ч	37	Високий
48.	Ж	21	Середній
49.	Ж	40	Високий
50.	Ж	31	Високий
51.	Ч	29	Середній
52.	Ч	34	Високий
53.	Ж	19	Низький
54.	Ч	26	Середній
55.	Ж	39	Високий
56.	Ж	23	Середній
57.	Ч	26	Середній
58.	Ч	35	Високий
59.	Ж	32	Високий
60.	Ж	39	Високий

Низький рівень

Середній рівень

Високий рівень

Додаток Г

Кореляційний аналіз

Таблиця №4

Порівнювані показники	Коефіцієнт кореляції (r)	Характер залежності	Сила зв'язку
Емоційний інтелект + Агресивність, ворожість	-0,17637	Негативний	Слабкий
Самооцінка + Агресивність, ворожість	0,181123	Позитивний	Слабкий
Емоційний інтелект + самооцінка	0,00486	Відсутній/нульовий	Дуже слабкий