

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В. Н. КАРАЗІНА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему:

«Особливості саморегуляції, що пов'язані з агресією»

Студентки 4 курсу групи ПС-41
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми «Психологія»
за спеціальністю 053- ПСИХОЛОГІЯ

Юлії ЗАХАРОВОЇ

Керівник: к. психол. н., доц. к. загальної псих.

Ігор КОЧАРЯН

Чотирьохрівнева шкала оцінювання _____

Кількість балів: _____

Члени комісії: : _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

м. Харків 2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ДО ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТЬ АГРЕСІЯ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЯ.....	7
1.1 Психологічний аналіз поняття «агресія» в психології.....	7
1.2 Саморегуляція як науковий концепт.....	16
1.3 Теоретичний аналіз досліджень зв'язку агресії та саморегуляції.....	24
Висновки до розділу 1.....	33
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА АГРЕСІЇ.....	35
2.1. Мета і завдання дослідження.....	35
2.2 Соціально-демографічна характеристика вибірки та опис процедури та методів дослідження.....	35
2.3 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження саморегуляції та агресії у молоді.....	38
2.4 Аналіз та інтерпретація результатів з урахуванням методів математичної статистики.....	54
Висновки до розділу 2.....	76
ВИСНОВКИ.....	79
ДЖЕРЕЛА.....	83
АНОТАЦІЇ	88
ДОДАТКИ	91

ВСТУП

Складні реалії сьогодення змушують сучасну людину балансувати між тиском глобальних світових проблем та складнощами в своєму житті. Такі коливання напруги так чи інакше призводять до серйозних емоційних скачків у психологічних та емоційних станах людини. У цьому нестабільному вирі проблем людина все ще має дбати про власну самоорганізацію та саморегуляцію, однак всі ці процеси неодмінно будуть втручатися особистісні переживання, що будуть підкріплюватися часом доволі сильними емоційними напливами. Тому саморегуляція індивіда направляється не тільки на його середовище, а й на контроль над емоціями, особливо такими сильними, як агресія, оскільки її може викликати незліченна кількість факторів та специфічна інтерпретація подій індивідом. Саме тому актуальність даного питання є беззаперечною у світлі сучасних вимог суспільства, яке прагне мати стабільних, зрілих та свідомих особистостей, як своїх членів.

За визначенням агресія – це індивідуальна або колективна поведінка, дія, спрямована на заподіяння фізичної чи психологічної шкоди, збитку або на знищення іншої людини чи групи людей [9, с36].

Розробкою проблем, що пов'язані з людською агресією опікувалося багато вчених таких як: Ф. Зімбардо, Л. Бендер, Д. Зільман, К. Лоренц, Ч. Райкрофт, З. Фрейд, Х. Дельгадо, А. Адлер, Р. Берон, Дж. Уотсон, Д. Доллард, А. Басс, Л. Берковиць, Д. Ричардсон та багато інших. Увага дослідників більшою мірою була зацентрована на таких проблемах: процес засвоєння та закріплення агресії, соціальні та біологічні основи агресії, умови, які стимулюють прояв агресії, методи подолання агресивної поведінки, гендерні та індивідуальні особливості прояву агресії.

Дійсно, вивчення агресії в зв'язку з тільки наростаючою актуальністю породило масу її теорій, адже наш світ безупинно змінюється, розвивається культура і власне взаємодія між людьми виходить на зовсім новий рівень. Це легко прослідкувати як в самому суспільстві, так і на політичному рівні. В світлі періодичних збройних конфліктів, тероризму та швидкої технологізації зброї

вивчення агресії є необхідним з точки зору предикції ймовірних конфліктів та хаосу, адже таким тяжким наслідком завжди передуює прагнення покращення, реалізації своїх потреб та самоорганізації життя певних груп людей.

На світові та побутові труднощі так чи інакше буде впливати і саморегуляція, оскільки було б помилкою зводити її лише до контролю над емоційними станами, адже навіть суто з гуманістичної точки зору йдеться про якість людини бути активною істотою, що прагне саморозвитку, прийняття рішень, набуття цінностей та організації власної діяльності та поведінки. Це стає особливо помітним у світлі важких невизначених умов сучасності, де людям доводиться по-новому дбати про робочий процес, контроль емоційних реакцій, визначення цілей і засобів для їх досягнення та прояв гнучкості в прийнятті рішень, зважаючи що ускладнюючим фактором наразі є і дистанційний формат роботи.

В цьому криється постійна актуальність вивчення саморегуляції через її дуже широке визначення та велику теоретичну базу для внесення ясності та більш детального вивчення, адже саморегуляція є невід'ємною частиною функціонування психіки, а на нижчому рівні – біологічного функціонування тіла. І саме вона може стати ключем до покращення працездатності, самоорганізації, самореалізації та становлення самостійної і зрілої особистості, що здатна керувати власним життям, а також стримувати та перенаправляти психічну енергію різних емоційних станів, в тому числі і агресії, що може стати запорукою її подолання та конструктивного вирішення проблем.

Вплив війни однозначно привносить погіршення не тільки якості життя, а й саморегуляції людини, постійно ставлячи під загрозу цілісність усієї психіки, руйнуючи її складними емоційними переживаннями, контроль над якими буде залежати саме від здатності до саморегуляції. Тому надважливо дослідити стан саморегуляції у часи підвищення рівня агресії як доволі деструктивного механізму, а тому можна очікувати показових результатів від взаємодії сильних емоційних переживань та механізму контролю, що знову підтверджує актуальність цієї роботи, оскільки вона міцно пов'язана з нашим сьогоденням.

Якщо говорити про визначення поняття саморегуляція, то це регуляція функціонування живих систем через управління діяльністю, активністю та поведінкою за рахунок психічних засобів, в тому числі і рефлексії [19, с 447].

Розробкою проблеми саморегуляції займалися такі представники психології: І. Бех, Г. Костюк Я. Гошовський, М. Боришевський, М. Савчин, Д. Аткинсон, Д. Роттер, В. Котирло, А. Бандура, А. Розинблот, Н. Вінер, Д. Бігелу, Ф. Кенфер, П. Крампен, Ю. Куль, Т. Шибутані, Ж. Нюттен, П. Хелл, Дж. Фонг, Е. Гуссерль та інші.

Об'єкт: саморегуляція особистості

Предмет: особливості саморегуляції, що пов'язані з агресією

Гіпотеза: припускаємо, що наявність низького рівня саморегуляції буде призводити як наслідок до підвищення рівня агресії.

Мета: визначити особливості емоційної, вольової та усвідомленої саморегуляції, що пов'язані з особливостями прояву агресії.

Відповідно нами були сформульовані такі завдання:

1. На підставі теоретичного аналізу визначити різні аспекти саморегуляції особистості, що пов'язані з агресією.
2. Визначити емоційні особливості саморегуляції, що пов'язані з агресією.
3. Визначити особливості усвідомленої саморегуляції, що пов'язані з агресією.
4. Визначити особливості вольової саморегуляції, що пов'язані з агресією.
5. Виявити саморегуляційні предиктори агресії.

Методи та методики:

Теоретичний метод: аналіз, синтез, систематизація, узагальнення.

Емпіричні методи: опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» (ССПМ; адаптований на українську мову Кондратюк Н.Г. у 2020 році), Тест-опитувальник

«Дослідження вольової саморегуляції»(ВСК), «Оцінка прояву гніву» (СТАХІ) Ч. Спілбергера (шкали контролю агресії, аутоагресії та реакції на поточну подію), Опитувальник рівня агресивності Басса – Дарки, Методика ОДЕС-2 І.О. Кочаряна (шкала емоційної саморегуляції).

Методи математичної статистики: U-критерій Манна-Уїтні для обчислення міжгрупових відмінностей, лінійна регресія та коефіцієнт кореляції рангу Кендала.

Вибірка: Так як молодь є найбільш схильною до впливу агресії - доцільно дане дослідження проводити на вибірці, що буде складатися з молоді(18-25 років). Також це вік становлення повноцінної і самостійної особистості, що вимагає значних зусиль з боку саморегуляції, тому зв'язок емоційних станів та необхідності організовувати власне життя буде найбільш очевидним. Щоб оцінити особливості прояву агресії у молоді в залежності від статі планується зібрати вибірку в п'ятдесят осіб, відповідно рівномірно розподілених за статтю (25 жінок та 25 чоловіків).

Практична значущість: отримані знання можуть внести ясність та розширити загальні відомості з понять агресії та саморегуляції, а також більш детально встановити тонкощі взаємозв'язку між ними, оскільки сьогоденне життя змушує сучасну людину неодмінно стикатися з необхідністю поєднувати в собі специфічні переживання та протистояння їм в рамках повсякденних обов'язків і викликів. Практично дане дослідження може стати в нагоді при розробці додаткових методів для подолання агресивної поведінки та її наслідків, що є особливо актуальним для молоді. Але з урахуванням воєнного стану та закономірним зростанням рівня агресії у більшості громадян дане дослідження матиме особливу затребуваність, адже може бути застосоване для різних вікових та гендерних груп, бо пов'язується з саморегуляцією, яка властива кожному. В питаннях саморегуляції можна зробити необхідне уточнення в її функціонуванні, адже це доволі широке поняття. Також можливим буде створення засобів покращення саморегуляції з урахуванням наявності у людини сильних негативних станів через поглиблене вивчення деструктивних переживань та контролю над ними.

РОЗДІЛ 1

Теоретичний аналіз підходів до визначення понять агресія та саморегуляція

1.1 Психологічний аналіз поняття «агресія» в психології

Нині наукою напрацьована міцна теоретико-методологічна база у вивченні агресії, що розвивалася не тільки в рамках психологічної науки, а й підкріплювалася знанням з соціології, педагогіки, що часто була в сумісництві з дослідженнями профілактики агресивної поведінки. Причиною цьому є інтерпретація дослідниками агресії в першу чергу як негативного фактору впливу на людську свідомість [6, с 44-49].

Насправді складнощі у визначенні агресії можна помітити на етапі прагнення зрозуміти, чи є вона характеристикою поведінки, чи самою поведінкою. Ряд авторів схиляється до того, що агресія є детермінантом поведінки, що уособлює непереборний потяг, драйв, афект, мотив чи установка. Для іншої когорти – це поведінкова структура зі складною будовою та специфічним зв'язком з емоційно-вольовою сферою [5, с 61-62]. Агресія має багато різних визначень. Одним з визначень можна вважати розуміння агресії як індивідуальної чи групової поведінки, що має на меті нанесення фізичного чи психологічного ушкодження або навіть цілковите знищення однієї особи чи цілої групи [6, с 50-51] Для прикладу різноманітності трактувань, Т. Морісон пропонував розглядати агресію як установку до володарювання. Лоренц же вважав її вродженою реакцією на «захист території, яку намагаються зайняти». Представники неофрейдизму (Е. Фром та К. Хорні) вбачали в агресії просто реакцію на вороже оточення. Л. Бендер в свою чергу наголошувала, що агресія має тенденцію до вивільнення великої активності та прагнення до самоствердження. Також вона може викликатися прагненням позбутися відчуття неповноцінності через досягнення переваги над іншим [21, с 31-63]. Ф. Аллан дає їй визначення як внутрішньої сили для протистояння зовнішньому впливу. Р.Вілсон же дотримується думки, що агресія – це фізичні дії чи загроза їх вчинення з однієї сторони, які прагнуть зменшити генетичну пристосованість чи

свободу іншої сторони [23, с 228-259]. В той же час деякі психологи наділяють агресію актами ворожості, руйнування та нападу. І проблема більшості визначень агресії полягає в тому, що дія розглядається відірваною від мотиву, що не дозволяє кваліфікувати думки про напад на людину як агресію [25, с 183-186].

В науковому середовищі можна зустріти також і поняття агресивності. В переважній більшості випадків під агресивністю розуміється якість особистості, що характеризується наявністю деструктивних тенденцій переважно в суб'єктно-суб'єктних відносинах. Але не можна заперечувати наявність творчого компоненту у деструктивних проявах, що направляється на забезпечення власних потреб, однак стикається з неможливістю їхнього задоволення [36, с 47-48]. Агресивність має різні ступені вираженості і володіє якісною і кількісною характеристикою. Кожна особистість в тій чи іншій мірі має володіти агресивністю. Надмірна агресивність призводить до високої конфліктності та нездатності йти на кооперацію. А відсутність агресії розвиватиме в особистості пасивність, конформність, поступливість та потребу в тому, щоб особистість вели за собою. Сама по собі агресивність не робить людину свідомо небезпечною, адже грань між агресією і агресивністю існує. Проте і акт агресії може не мати свідомо небезпечних і несхвальних форм [31, с 13-17]. На побутовому рівні агресивність можна було б вважати зловмисним лиходійством, однак її такою лише робить мотив. Тому іноді розрізняти дві однакові практичні дії у зовнішньому середовищі може лише мотиваційний компонент. Виходячи з цього агресія може належати до двох основних типів: мотиваційна (навмисна) та інструментальна. Під мотиваційною ми розуміємо самоцінність агресії, яка є виявом притаманних особистості деструктивних тенденцій, тоді як інструментальна агресія є лише знаряддям і вчиняється вимушено через сформовані обставини, але без попереднього прагнення таких дій. Обидві можуть супроводжуватися або не супроводжуватися контролем свідомості та пов'язані з емоційними переживаннями гніву та ворожості [21, с 68-94]. На цьому моменті варто провести паралелі зі схожими поняттями. Агресія і агресивність – схожі, але не тотожні поняття. Якщо під агресією розуміють певні дії,

що носять травмуючий характер, то під агресивністю мається на увазі риса особистості, що виражає готовність до агресії [23, с 136-154]. Агресивність входить до більш складної психічної якості людини, тоді як агресія характеризується як процес зі складною будовою та функціями. Агресія може супроводжуватися гнівом та ворожістю. У визначенні гніву йдеться про емоційну реакцію, внутрішню напругу, яка може проявлятися зовнішньо у вигляді напруження скелетної та лицьової мускулатури. А ворожість – це негативне ставлення до чогось чи до когось, що реалізується, коли об'єкта агресії поруч немає [21, с 24-32].

Агресію, на думку А. Басса, можна розуміти як поведінку, що направлена на загрозу або нанесення шкоди іншим. Він розділив два схожі поняття – агресії та ворожості. Також він надав класифікацію видам агресії виділивши такі шкали: фізична-вербальна, пряма-непряма, активна-пасивна та направлена-ненаправлена. Коуфман виступав проти того, щоб випадкову дію, яка нанесла комусь шкоду, вважати агресивною, проте в деяких випадках це може бути інструментальна агресія. Окрім даної класифікації, А. Басс також надавав загальний опис агресивним реакціям, що потім лягло в основу для створення опитувальника. Отож, виділяється фізична агресія та вербальна агресія, яка проявляється в криках, погрозах, образах. Можлива реакція - образа, негативізм роздратування, підозрілість. Як не дивно, але вербальна агресія може бути вербальною та невербальною – прикладами останньої можуть бути образливі жести, мовчання тощо. Наступний критерій розрізнення – це пряма та непряма. Далі можна виділити інструментальну та не інструментальну. Не інструментальна виражається заради катарсису та під дією афекту. Інструментальна же переслідує якусь певну мету. Також існують ініціативна та реактивна, які розрізняються за функціями, оскільки перша виступає засобом нападу, а друга – захисту. Звичайно не можна не виділити активну і пасивну форми. Наступними можна описати опосередковану (проявляється в чутках, обговореннях за спиною) і безпосередню (буде проходити в одному просторі та часі з опонентом). Цікавими є розділення агресії на спонтанну та підготовлену, адже перша є миттєвою реакцією на фактор фрустрації, а друга планується заздалегідь. Крім цього агресія є також

емоційна та раціональна, де розрізнення визначається наявністю чи відсутністю раціональних міркувань. Проте агресія не є абсолютним злом, а іноді корисна для зміцнення комунікації між людьми. Проблеми виникають через світосприйняття людей, унікальність трактувань одної й тої ж ситуації. Та і в конфліктах є багато позитивного, адже зіткнення ідей та думок породжують щось нове, викликають інсайти. Тому і виділяють останню категорію – ворожа і неворожа агресія. Неворожа агресія найчастіше присутня в неформальному дружньому спілкуванні, наприклад, жартівливі штовхання [35, с 34-92].

Природу агресії досліджували з різних аспектів життя людини, що відповідно створило цілу наукову базу з низкою теорій про її походження. Одні пов'язують агресію з інстинктивними потягами, інші трактують агресію як реакцію на фрустрацію, а треті розглядають її як результат соціального навчання. Дві останні з них отримали найбільше експериментальне підтвердження. К. Лоренц вбачав в агресії набутий елемент еволюційного розвитку. Спостереження за тваринами наштовхнуло на ідею, що внутрішньовидова агресія віддає найсильнішим лідерські посади. На жаль, наука не може скласти чіткий перелік вітальних потреб людини, адже він значно ширший, ніж у тварин, бо торкається не тільки фізичних, а й психічних сфер [32, 240-242].

Словник Ч. Райкрофта визначає агресію як інстинкт або першопричину в спонуканнях до почуттів чи дій. Часто агресію вважають антитезою до лібідо або сексу, що в такому разі буде показником деструктивних потягів. Агресивні дії можуть бути засобом досягнення мети і виконувати функцію психічної розрядки, заміщення чи задоволення заблокованої потреби [35, с 94-101].

Аналізуючи поняття агресії неможливо не звернути увагу і на різновиди агресивності. Розрізняють локальну, недиференційовану, жорстоку і ворожу види агресивності. Локальна зосереджує в собі домінування предмета агресії та конфлікту. Недиференційована агресивність перш за все має відсутній предмет агресії і проявляється як крики, безпричинні скандали. Опис ворожої агресивності відображає специфіку світосприйняття. До такої поведінки відносяться невизнання

авторитетів, демонстративне невтручання та опортуністична поведінка. Жорстокий тип агресивності – це крайній вияв агресії, при якому буде нанесення психічної та фізичної шкоди. Прояв агресивності як сутності особистості буде залежати від ситуативних факторів. Незважаючи на різноманітність визначень агресії елемент нанесення шкоди є основоположним в будь-якій теорії. У зв'язку з цим, основним і класичним визначенням агресії вважають мотивовані зовнішні дії, що порушують правила співіснування, норми, завдають шкоди іншим [28, с 267-279].

Суттєвим для розгляду є аналіз агресії як психічного стану, а не лише як діяльності. Відштовхуючись від цього можна виділити пізнавальний, вольовий та емоційний компоненти. Пізнавальний компонент тяжіє до налагодження орієнтації у просторі та ситуації. Стосовно емоційного компоненту, то тут ми знову повертаємося до тематики гніву як основної емоційної реакції, яка може набувати афекту люті. Наслідком вольового компоненту є власне процес виникнення і розвитку агресивного стану, що породжується боротьбою, оскільки боротьба вимагає прояву вольових якостей [40, с 52-63].

В загальному, то можна підійти до феноменології агресії двома полярними підходами – еволюційно-генетичним та етико-гуманістичним. Етико-гуманістичний в цілому сприймає людину позитивно, тоді як агресія виступає загрозою даній концепції, і розглядається як зла поведінка. Інша сторона медалі - еволюційно-генетичний підхід, що вбачає в агресії біологічно доцільну поведінку для адаптації та виживання. Але на сьогоднішній день не існує загальноприйнятої і остаточної теорії агресії, але попри їх велике різноманіття, то можна виділити пропрацьовані підходи: інстинктивна, фрустраційна, теорія соціального наuczіння, переносу збудження та когнітивні моделі [23, с 236-247].

Інстинктивна теорія в глобальному може бути поділена на психодинамічну З.Фрейда та етологічну К.Лоренца. Психоаналітики першими зробили спробу вивчити поняття агресії. А. Адлер вбачав в агресії невід'ємний мотив, що організовує діяльність та є складовою психічного життя. Причину виникнення агресії він приписував складності отримувати оргастичне задоволення. Фрейд

розумів агресію як те, чого не можна уникнути, оскільки в неї інстинктивне походження. Сучасні ж психоаналітики схиляються до думки, що агресія має реактивний характер, тому К. Хорні вбачає в агресії невротичний захист у випадку загрози, незадоволеності потреб, приниження. Джерелом може виступати сексуальна, професійна, сімейна та інші сфери, де є відтінок конкуренції. Інший психоаналітик Е. Фром створив теорію людської деструктивності, де агресія може бути доброякісною - забезпечувати інстинкт самозбереження і затухати, коли загроза минула, та злякливою - такою, що характерна тільки людині і формується під впливом соціального та психологічного. Ґрунтуючись на цьому, Е. Фром описав вісім видів агресивної поведінки: ігрове насилля, садизм, архаїчна жага крові, компенсаторне насилля, мстиве насилля, реактивне насилля, деструктивність через потрясіння віри та ворожість. Виявилось, що дружба та любов несумісні з вираженням відкритої агресії, а тому можуть її блокувати [35, с 111-157].

Теорія соціального научіння А. Бандури має біхевіоральні витоки та стверджує, що агресія розвивається завдяки спостереженню і наслідуванню певної моделі поведінки. В рамках даного підходу, агресію прийнято аналізувати за урахуванням наступних моментів: спосіб засвоєння дій, умови, що слугували закріпленням, та фактори, які спровокували появу. Саме тому не останнє місце для розгляду посідає вплив батьків. Соціальне покарання та заохочення стають активаторами встановлення особисто людиною власних моделей оцінки – самохвалення і самопокарання. Перевагою даного підходу є побудова стратегії контролю та запобігання агресії [21, с 386-399].

До ситуативних теорій можна віднести фрустраційну теорію Д.Долларда, де постулюється, що фрустрація завжди спричиняє агресію у якій-небудь формі, а збудження агресії буде залежати від таких факторів: сила перепони на шляху до цілі, кількість послідовних фрустрацій та ступінь очікуваного задоволення від досягнення мети. Тут важливо відмітити, що якщо фрустрації йдуть послідовно, то їхня сила може бути сумарною і реакція буде сильніша. Насправді не завжди фрустрація викликає агресію, але автори пояснили це страхом покарання.

Послаблення агресивної мотивації можливе завдяки катарсису. Дана теорія зазнала певних змін і продовжила своє існування уже під іншим іменем – когнітивна модель агресивної поведінки або теорія посилів агресії [31, с 169-176]. Удосконалив її Л. Берковиць і розглядав фрустрацію як один із аверсивних стимулів, які лише спонукають до агресії, але не провокують її пряму появу. Згодом Л. Берковиць вичленив нові когнітивні зв'язки між фрустрацією та агресією, додавши, що посилюються не на агресію, а на емоційні та пізнавальні процеси [25, с 184-192].

Теорія переносу збудження Д. Зіллмана стверджує, що агресія зумовлюється збудженням, яке можна об'єктивно спостерігати і вимірювати. Збудження відповідає за подразнення симпатичної нервової системи, що знаходить відповідний прояв у вегетативних реакціях, таких як скачок тиску, прискорення пульсу тощо [36, с 48-52].

Задаючись питанням впливу гендерних особливостей на агресивність в залежності від статі, дослідження виявили певні відмінності. Так чоловіки більше схильні до фізичної та непрямой агресії, а дівчата – до вербальної. Непоприродженість фізичної агресії зумовлено у переважній більшості жінок фізичною слабкістю, а також необхідністю підтримувати імідж «жінки». Хлопці навпаки прагнуть підтримувати образ сильного чоловіка, тому фізична агресія у них поширена, але у разі певних бар'єрів вони прибігають до непрямой форми. Чоловіки зазвичай ставляться до агресії як до засобу для отримання винагороди через такий патерн поведінки, тоді як жінки через агресію виплескують свій гнів та напругу. Також цікавими є відмінності впливу батьків на дітей різних статей. Так агресивність дівчат найбільше пов'язана з агресивністю батьків. Особливо на дівчинку впливає батько. Фізична агресія батька викликає провину та знижує самооцінку, а непряма – образу. Стосовно матері, то її обережність і недовірливість до інших будуть знижувати вірогідність прояву агресії і доньки. Якщо говорити про виховання хлопців, то вербальна агресія батьків сформує схильність до вербальної агресії у дитини. Непряма агресія батька буде розвивати у дитини підозрілість та

роздратованість. Нестриманість хлопця стане наслідком образ матері та непрямой агресії батька [31, с 435-447].

Розглядаючи поняття агресії не припустимо не звернути увагу на аутоагресію, як ще один її різновид, однак спрямований на себе. До аутоагресії можна віднести ризиковану поведінку, нехтування власним здоров'ям, несуйцидальні самопошкодження, девіативну поведінку, адикції тощо. Аутоагресія характеризується самооціночним, соціально-перцептивним та інтерактивним компонентами. Самооціночний впливає на оцінку своїх когнітивних можливостей, тілесної організації, самостійності, яка знижується з підвищенням рівня аутоагресії. Інтерактивний відповідає за зв'язок між успішністю або її відсутністю та соціалізацією. Тоді як соціально-перцептивний відповідає за сприйняття себе іншими людьми через аутоагресію. В основному можна спостерігати два табори, які по-різному визначають аутоагресію. Одні вважають її різновидом суїцидальної поведінки, проте інші кажуть, що це різновид аутодеструктивної поведінки без свідомого прагнення померти. Дехто вважає аутоагресію симптомом адиктивних чи психосоматичних розладів. Інші науковці схиляються до думки, що вона викликається екстремальними умовами з прагненням змінити їх через нанесення собі фізичної чи психологічної шкоди. Р. Берон зазначав, що авторитаризм та холод у вихованні дитини провокують у неї конформізм, провину та аутоагресію, що призводить до віктимізації людини. Така особистість не здатна переживати кризи без сторонньої допомоги, схильна до самоушкодження, не здатна до повноцінної саморегуляції та займає пасивну роль у суспільстві [23, с 368-400].

Багато науковців задавалися питаннями, чи можна вважати аутоагресію різновидом агресії. Аутоагресію і агресію найлегше пов'язати між собою в рамках теорії агресивного інстинкту. Головною умовою аутоагресії є неможливість прояву гетероагресії, що позначається на спрямованості не вивільненої агресії на себе. Карл Менінгер вважав агресію винуватицею виникнення тріади бажань: бажання померти, бажання вбити та бажання бути вбитим (жертва). Аутоагресії він приписував аскетизм, асоціальну поведінку, алкогольну залежність, відсутність

сексуального потягу, самоушкодження. Н. Фарбероу називав аутоагресію непрямим самовбивством, а Е. Шнайдмен додавав, що це все стосується суїцидальних прагнень. Існують також погляди, що аутоагресія слугує пристосувальним механізмом у нестерпних умовах життя. Спеціалісти педагогічної та вікової психології вважають, що аутоагресія не корелює з агресією. Але те, що дійсно пов'язує агресію та аутоагресію, так це насилля. Проте, як уже зазначалося, виникнення одного виключає інше. Для прикладу прийнято наводити феномен зменшення самогубств у період воєнних дій, але все таки ведуться суперечки про причини цього явища. Але що справді можна стверджувати, так це те, що агресія тісно пов'язана із самогубствами, і те, що агресія та аутоагресія схильні змінювати одна одну [35, с 160-210].

Хоча агресія переважно асоціюється з негативними наслідками, проте вона може викликати і позитивну афективну реакцію: насолода від помсти, вбивство заради високої мети, встановлення справедливості, розважальні бої, комп'ютерні ігри. Тобто можна говорити про насолоду як від активної діяльності, так і від спостереження. Агресія заради позитивного афекту зазвичай визначається соціальним контекстом взаємодії, при цьому може набувати різних форм: фізична, вербальна, реляційна, пряма і непряма [36, с 49-50].

Отже, в цьому розділі ми звернули увагу на особливості феномену агресії, теорії про її походження та підходи до класифікації. Можна побачити, що різні дослідники визначають її зовсім по-різному, спираючись на власні гіпотези про природу її виникнення. Приділяється увага і розрізненню понять агресії та агресивності, як пов'язаних, але не тотожних понять. Робиться акцент і на мотиві агресії, що не дозволяє вважати її суто деструктивним явищем, адже вона може набувати форм специфічного знаряддя комунікації чи засобу появи нових ідей. Проте все впирається в наміри людини, які потрібно розглядати контекстуально, та враховувати її прагнення, щоб визначити тип агресії, що є складним завданням. Трактуювання самої агресії проходить в різних ключах: як якість особистості, як інстинкт, як стан та як поведінка.

1.2 Саморегуляція як науковий концепт

У попередньому розділі ми детально ознайомилися з поняттям агресії та розібрали відмінності з суміжними поняттями, а також провели огляд на різні теорії агресії. Просуваючись далі, у цьому розділі нашим завданням постає детальне дослідження саморегуляції як наукового концепту, розгляд його теорій та класифікацій.

Уміння ефективно справлятися з ситуативними завданнями тісно пов'язане з умінням керувати власною поведінкою, що має великий вплив на самореалізацію людини. Це необхідно для організації діяльності та досягнення цілей, оскільки саморегуляція є ключовим фактором успішної життєдіяльності та адекватної поведінки. Людина функціонує через три рівні регуляції: нервовий, гуморальний та психічний, причому психічна регуляція має визначальне значення. У цьому контексті важливо зосередитись саме на психічній саморегуляції [24, 36-39].

Психічна саморегуляція — це свідоме, мотивоване та цілеспрямоване створення оптимальної активності та концентрації на діяльності, що сприяє ефективному виконанню завдань. Цей процес направлений на внутрішні психічні процеси, перш за все на саморефлексію, що дозволяє ініціювати взаємодію з навколишнім світом. Завдяки такій активності людина може контролювати, аналізувати та впливати на свою поведінку й психічні явища. Саморегуляція супроводжується об'єктивною оцінкою власних можливостей та умов, а також включає свідомий та іноді несвідомий, проте цілеспрямований характер [7, с 23-27].

Самосвідомість є важливим елементом саморегуляції, оскільки вона допомагає людині усвідомити своє ставлення до світу та створити адекватну самооцінку. Рефлексія виступає головною регулятивною функцією, що дозволяє змінювати самоідентичність і регулювати поведінку через усвідомлення власного «Я» [30, с 29-33]. За роботами Кочаряна І.О. для реалізації самоактуалізації у людини формується есенційна саморегуляція. Таким чином ми можемо уявити структуру психіки як Я-есенційне, Я-інфернальне (антиідеальний образ) і Его, яке

робить вибір. Як тільки людина стає на шлях самоактуалізації, то починається боротьба, оскільки Я-інфернальне має в собі функцію досягнення оптимального результату з найменшими ресурсними витратами. Утихомирення протилежних тенденцій і є гомеостатичною функцією саморегуляції психіки [11, с 79-83].

Самостійність особистості в психологічному контексті ґрунтується на системі саморегуляції, що передбачає формування свідомих цілей і планів для їх досягнення. За це відповідає вольова саморегуляція. Її онтогенез визначається вихованням, яке спрямоване на розвиток корисних звичок, моральності та позитивних якостей [8, с 73-76]. В ранньому дитинстві з'являються мотивуючі уявлення, що спонукають дитину чинити опір зовнішньому тиску. У дошкільному віці основною діяльністю стає гра, яка допомагає дитині навчитися підлаштовуватися під правила, що розвиває самопримус. У молодшому шкільному віці вимоги до вольової саморегуляції зростають, оскільки основною діяльністю стає навчання, що супроводжується зміною стосунків із оточенням. У підлітковому віці розвивається вольова регуляція, зокрема, через протиборство вимог дорослих і колективу. Підлітки навчаються прогнозувати свою поведінку, однак саморегуляція ще не є повністю розвинутою, а високі форми вольової поведінки ще формуються. Вольова регуляція розвивається поступово, з рідкісними коливаннями [33, с 17-19].

Дослідження показують, що вольова регуляція пов'язана з саморегуляцією та сприяє розвитку таких якостей, як самостійність, дисциплінованість, завзятість і установка на успіх. Для ефективної вольової регуляції важливими є мотиваційні ресурси, життєві орієнтації, усвідомлена поведінка та орієнтація на дію [4, с 113-128]. Чоловіки мають більшу схильність до соціального та емоційного самоконтролю, а також краще контролюють свої дії під час планування та в ситуаціях невдач. Вольова самооцінка у чоловіків і жінок подібна, проте чоловіки демонструють більшу енергійність, наполегливість і організованість, тоді як у жінок переважають обов'язковість і дисциплінованість [38, с 1-3]. Подібні результати можна спостерігати в працях Крейдун Н.П., яка зазначає, що особистість, окрім

довільної саморегуляції, має долати труднощі, а не просто усвідомлювати і керувати своєю поведінкою, що пов'язано з вольовою сферою [13, с 155-157].

Людина, орієнтована на стан, схильна до емоційної саморегуляції, тоді як орієнтація на дію передбачає вольову та мотиваційну саморегуляцію. Самоконтроль також впливає на успішність вольової саморегуляції [3, с 4-24].

Процес самоуправління та саморегуляції передбачає планування і виконання діяльності без сторонньої допомоги, що говорить про наявність вольового компонента. За однією з версій, саморегуляція починає функціонувати, коли звичні форми діяльності не спрацьовують, а воля якраз за визначенням є регулюючою стороною свідомості, тому відносно прийнятої мети вибудовується вся система саморегуляції. Оскільки для досягнення мети необхідно постійно оцінювати ситуацію та ефективність своєї діяльності і вносити в неї коригування, людина мусить активізувати розумову діяльність, без якої неможливе існування волі, адже вона діє на рівні свідомості [22, с 40-61]. Цілі пов'язані з мотивами особистості, а воля нерозривно пов'язана з їх боротьбою. Ціль - це певною мірою передбачення результату, тому усвідомлення мети можна назвати довільним, але не завжди вольовим. Вибір між декількома діями, що залежить від моральності та самоконтролю, потребує значних вольових зусиль для подолання суб'єктивних труднощів, в основі яких є ставлення особистості до світу та до себе [34, с 69-86]. Складна вольова дія передбачається ще й на етапах планування діяльності та вибору засобів і способів для досягнення мети. Саме тому велике значення надається самоконтролю, що відповідає за співпадіння між запланованим і фактично досягнутим. Розрізняють довільний самоконтроль, який передбачає свідоме планування послідовності діяльності та протистояння конкуруючим тенденціям. Мимовільний же самоконтроль пов'язаний з біологічним рівнем існування (авторегуляція). Тому ми можемо говорити про саморегуляцію як про ієрархічну систему, складові якої функціонують з різним ступенем вольової регуляції. Однак наявність репертуару ефективних стратегій є лише однією з умов, необхідних для саморегуляції. Таким чином, інший аспект саморегуляції полягає в захисті намірів

шляхом регулювання мотивації, емоцій і уваги. Наявність мети, намірів, іншими словами, наявність мотивації, ще не гарантує ефективності дії. Вольові процеси повинні замінити процеси мотивації, щоб активно підтримувати зусилля та ефективну реалізацію сформованого наміру. Вольова поведінка активується тоді, коли немає бажання виконувати діяльність, тому волі часто приписують функцію контролю за діями [2, с 145-193].

Успішність усвідомленої саморегуляції залежить від соціальних факторів, тобто виховання, та біологічних – особливості нервової системи. Якщо зробити спробу схематизувати усвідомлену саморегуляцію, то першим блоком буде спонукаючий, що складається з намірів, реакцій на успіх/неуспіх, цілей, мотивів та прагнення до оцінки результатів. Другим блоком уже буде виконавчий, в якому будуть різні способи виконання діяльності, зовнішні чи внутрішні. Останній блок – результативний, де приймається діяльнісне рішення або ж його імітація. В загальному саморегуляція має дві складові – змістовну або ж психологічну та структурну, тобто функціональну. В першому випадку ми розглянемо анатомію, що забезпечує ефективність саморегуляції, тому можна виділити наступні функціональні складники: визначення комплексу умов при виборі певної програми виконання, прийняття мети діяльності, оцінка та контроль досягнутого по власним критеріям успіху, створення самої програми дій, визначення критеріїв для корекції системи регуляції та вибір критеріїв досягнення суб'єктивного результату. Психологічна складова заключається в досягненні інформаційної визначеності, значимості цілі, визнання її потребою та оцінки для подальших дій. Надалі людина визначає для себе умови, які найбільше сприятимуть реалізації мети і уможливають виконання програми дій. В свідомості вона репрезентується як прогнозування результату та корекція дій з урахуванням самого результату, що проявляється в деталізованих образах [30, с 74-118]. В своїй праці Гуляєва О.В. визначає життєві домагання як один з механізмів випереджальної регуляції діяльності, передбачення та очікування особистісного майбутнього, а також

детермінує їх як рівень складності цілей, які обирає суб'єкт, що є синонімічним з визначеннями самоактуалізації та усвідомленої саморегуляції [1, с 7-8]

Суттю самої саморегуляції є організація власної активності згідно з метою. В більшості випадків усвідомлена саморегуляція виступає на рівні побутових та типових задач, рішення яких є очевидним, але процес набуває усієї складності при виникненні значимої нової ситуації, на яку немає звичної поведінки та необхідних навичок, тому сама проблема втілює ціннісні орієнтації [7, с 163-178]. Регуляція часто набуває вираження в мовній діяльності, діях пошуку, оцінки та знакових схемах. Тобто можна говорити, що усвідомлена саморегуляція часто зводиться до прийняття рішення, що також означає подолання сумнівів та невизначеності. Тому пояснення сенсу вчинку, особливо такого, що виходить за рамки побутової парадигми, лежить у минулому чи навпаки майбутньому людини, через суб'єктивно значимі деталі, а не в даній ситуації та часі. Цим і обґрунтовані складнощі в науковій психології, адже дуже легко знайти псевдопричину, але не її реальну версію [24, с 42-53]. Саморегуляція хоча й ситуативна, однак вона більш широка та торкається контексту життєдіяльності людини як особистості та суб'єкта самосвідомості, тому чим складніша, незнайоміша та значуща діяльність – тим більш творчою та суб'єктивно детермінованою буде саморегуляція. Довільна діяльність має багато форм, але не все буде підпорядковано саморегуляції [20, с 213-219]. Важливими в усвідомленій саморегуляції є інтелектуальні процеси, так як проста обробка чуттєвого відображення потребує когнітивної оцінки, а не менш важливу роль відіграють процеси узагальнення, виділення зв'язків, вирішення задач, продуктивне використання набутих знань та формулювання висновків [7, с 134-137]. Олефір В.О. в своїй праці описував феномен саморегуляції суб'єкта діяльності, що передбачає реалізацію інтелектуально-особистісного потенціалу. Інтелектуальними складовими виділяють: гнучкість когнітивного контролю, рефлексивність, полenezалежність, загальні інтелектуальні здібності, а до особистісних відносять – самоефективність, життєстійкість, торелантність до невизначеності, орієнтація на дію та оптимістичність [15, с 31-33]. Самосвідомість та образ Я – джерело

регуляторної інформації, що розкриває особистісно-ціннісний модус поведінки, сенси та виконує прогностичну функцію. Виходячи з того, що формування образу Я є також соціальним процесом через усвідомлення себе членом суспільства, то це задає додаткові параметри на прийнятні форми поведінки, моральні еталони. За допомогою саморегуляції особистість визначає співвідношення значимості діяльності для себе і суспільної корисності, вибираючи відповідну форму прояву активності. Здатність поєднувати всі рівні регулювання діяльності без внутрішнього конфлікту і називають здатністю до саморегуляції. Особливий регуляторний сенс надається відносинам людини з оточенням, адже це утворює систему саморегуляції особистості. Стержнем процесу саморегуляції вважається мислення, частіше його практична форма, яка характеризується використанням аналізу та синтезу, що перетворює складне на просте. Окрім цього, варто наголосити, що феномен практичного мислення досягається в органічній єдності раціонального та вольового, а психічна саморегуляція довільної активності пов'язана з емоційними явищами. Поведінка визначається мотивами та потребами, а емоції виконують функції активації, закріплення тощо в певних ситуаціях, чи то фрустрації, успіху чи конфлікту. Але емоції впливають на поведінку як стимулюючий процес, адже саме емоційний досвід є передумовою для досягнення мети [24, с 538-549].

Феномен емоційної саморегуляції почав розроблятися у 90-х роках як окремий від загальної саморегуляції напрямок. Емоційна саморегуляція – це здатність людини контролювати свої емоції. Це включає зовнішні й внутрішні процеси оцінки, моніторингу та корекції емоційного реагування для досягнення цілей [7, с 39-46].

Томпсон наголошував на біологічних аспектах: інтерпретація емоційно збуджуючих подій, залучення уваги, застосування копінг-ресурсів, нейрофізіологічне реагування, підбір адекватних реакцій. Загалом, регуляція емоцій охоплює усвідомлення емоційного досвіду, надання емоційного забарвлення оточенню та здатність оцінювати контекст ситуації [24, с 134-137].

Емоційна саморегуляція ширша за просту регуляцію емоцій, бо звертається до усвідомленості емоційного досвіду, діє навмисно та цілеспрямовано. Зміни відбуваються не лише в емоціях, а й в інших психологічних процесах – соціальній взаємодії, пам'яті [30, с 259-272].

Існують два типи регуляторних явищ: емоції, які регулюються, та регулюючі емоції. Саморегуляція стосується переважно першого варіанту – емоцій, які можна змінювати за валентністю, інтенсивністю залежно від намірів. Емоційній саморегуляції властивий контроль, який може бути довільним (свідомим) або примусовим (несвідомим). Наміри – невід'ємна частина саморегуляції емоцій [24, с 613-626]. За Крейдун Н.П. регуляція поведінки – процеси, що направляють, обмежують та визначають потенціал та досвід активності особи. Це система організації з трьома типами взаємозв'язків: координаційний, субординаційний та егоординаційний. Вікова динаміка регуляції поведінки в кризові періоди змінюється протилежну, наприклад прогрес на регрес [12, с 130-134].

У 80-х роках емоції почали вважати адаптивними, а не деструктивними. Вони полегшують прийняття рішень, готують рухові реакції на загрози, сприяють навчанню та соціальній взаємодії. Емоції – динамічні системи, що пов'язують біологічне та психічне. Гросс визначив регуляцію емоцій як вплив на те, які емоції у нас виникають, коли ми їх відчуваємо та виражаємо. Він виділив різні стратегії: орієнтовані на антецеденти (вибір ситуації, модифікація ситуації, вибіркоче зосередження, когнітивна переоцінка) та орієнтовані на реакцію (придушення чи посилення експресії). Ізард запропонував теорію, де виділяв когнітивні процеси (обробка інформації) та некогнітивні (інстинктивні, генетично зумовлені). Він стверджував, що мотиваційні, нейронні та сенсомоторні системи активують емоції незалежно від когнітивних процесів, доводячи це змінами в нейромедіаторах. Дослідження показують, що міміка обличчя та пози тіла можуть змінювати емоційний досвід незалежно від когнітивної сфери. Навмисні посмішки активують ті ж області мозку, що й при справжніх позитивних емоціях [30, с 301-309].

Мета саморегуляції – встановлення рівноваги. Кожна людина має пороги та толерантність до емоційного збудження, які залежать від онтогенезу та темпераменту, але всі прагнуть емоційного гомеостазу. Гомеостаз підтримується регуляторними системами із замкнутим і розімкненим контуром. Механізми емоційної саморегуляції включають емоційну дисоціацію, придушення, посилення емоційних реакцій. Це може проявлятися як неузгодження емоцій та міміки. Ефективність регуляції емоцій залежить від особистісних характеристик та культурного контексту [30, с 81-93].

Існує випереджувальна емоційна регуляція (орієнтована на попередні процеси) та дослідницька регуляція (формування знань, навичок, пошук нових ресурсів). Дослідницька регуляція активується через вікарні переживання (фільми, книги, екстремальні види спорту, творчість).

Важливо враховувати, що прояв емоцій не є суто індивідуальною поведінкою, а скоріше соціальним процесом, оскільки передбачає сприйняття емоцій інших людей та реакцію на них. Таким чином, взаємодія з оточуючими сприяє емоційній регуляції. Цей зв'язок між емоційною регуляцією та соціальними процесами підтверджується дослідженнями, зокрема на прикладі взаємодії матері та немовляти (наприклад, немовлята вчаться копіювати емоції матері, щоб привернути увагу). Вибір конкретних стратегій або методів регуляції у немовлят залежить від низки внутрішніх та зовнішніх факторів. До внутрішніх змінних належать негативна чи позитивна афективність, поріг збудження та інші аспекти темпераменту. Зовнішні впливи включають фізичну та емоційну доступність опікуна, а також навколишню «культуру емоцій». Наприклад, для дитини, яка виховується жорстокими батьками, уникаюча або замкнута поведінка може бути адаптивною стратегією, спрямованою на підтримання стосунків з опікунами та запобігання травмам [24, с 315-321].

Отже, саморегуляція є вкрай комплексним поняттям, яке прагне внутрішньої гармонії, має цілеспрямований характер, переважно свідомо але може мати несвідоме походження. Може набувати різних форм та стосуватися різних сфер. Часто їй приписують сприяння самореалізації, забезпечення самосвідомості,

самооцінки та формування ставлення до світу, оскільки її основним інструментом є рефлексія та зв'язок з когнітивною сферою, що забезпечує можливість давати всьому оцінку, прогнозувати, обирати стратегію та спосіб, що виходить з певної мети, а тому передбачає розумову діяльність, що визначатиме, куди і як спрямовувати активність. Здатність до саморегуляції передбачає володіння безліччю якостей та вмінь, такі як самоконтроль, тому то саморегуляція існує на емоційному, вольовому та усвідомленому рівнях.

1.3 Взаємозв'язок саморегуляції та агресії. Агресія як наслідок низької саморегуляції

У попередньому розділі ми торкнулися питання визначення саморегуляції, що зачіпає чимало компонентів людської життєдіяльності абсолютно на різних рівнях організації – біологічна, психологічна, мотиваційна, емоційна, свідома, вольова сфери, що можуть бути під свідомим чи не зовсім контролем. На разі це є змістовним доповненням, що підтверджує нашу гіпотезу – саморегуляція буде прагнути балансу, навіть якщо для цього необхідно пригнічувати або ж вивільняти агресію, що спиратиметься в домінуючі мотиви людини.

Історично так склалося, що неадекватну саморегуляцію приурочували до агресивної поведінки. Більшість теорій саморегуляції розрізняють реактивний контроль, який виникає автоматично, та зусилля контролю, коли можливо регулювати емоції. Однак наразі не так багато досліджень було присвячено взаємозв'язку між агресією та саморегуляцією. Дослідження функціоналу агресії показали, що реактивна агресія проявляється миттєво та несе в собі нестримний імпульс, а от природа проактивної є інструментальною та спланованою. В питанні зв'язку контролю та форм агресії немає чіткого його підтвердження в реляційній формі. Проте загалом форми і функції агресії пов'язані з недостатнім контролем зусиль та імпульсивністю. Саморегуляцію можна розглядати як контроль зусиль в дослідженнях темпераменту та як набір виконавчих функцій в нейрокогнітивних

теоріях. Контроль зусиль регулює дві важливі емоційні системи – поведінку наближення та уникнення. Перехід до вищих рівнів агресії стане можливим, якщо для людини буде характерна погано контрольована реактивність, що перешкоджатиме гальмуванню небажаної поведінки. Зусилля контролю відіграють важливу роль у гальмуванні агресивної поведінки за принципом здатності перемикає увагу і тим самим відвести фокус від аверсивних стимулів.

Реактивний контроль відбувається майже несвідомо, що відповідає темпераментній реактивності. Загалом розрізняють реактивний недостатній контроль і реактивний надмірний контроль. Реактивний недостатній контроль пов'язаний з імпульсивністю, яка запускає різні форми поведінки, спрямовані на винагороду. Надмірний реактивний контроль передбачає реакції наближення, що призводять до жорсткої та обмеженої поведінки. Було виявлено послідовний взаємозв'язок між імпульсивністю та агресією, тому для розуміння проблем саморегуляції в агресії необхідно враховувати як дефіцит реактивного контролю, так і дефіцит зусиль контролю.

Існує багато доказових свідчень, що агресія зазнає посилення через низький самоконтроль, але ж нестача контролю зусиль зумовлює лише реактивну агресію. Інша ситуація складається з проактивною агресією, яку складно пояснювати рівнем контролю зусиль, оскільки такі люди є більш соціально компетентними та не так піддаються тривозі.

Низька виконавча функція впливає на появу агресії - на ній базується вивчення саморегуляції, відповідаючи за контроль когнітивних функцій. Дефіцит виконавчих функцій пов'язаний з реактивною агресією, адже в обох випадках ускладнюються процеси планування та пригнічення імпульсу.

Реактивна і проактивна агресія можуть проявлятися в реляційній та явній формі. Реляційна агресія чинить шкоду іншим за посередництва інших людей та стосунків, тоді як явна завдає шкоди фізично та вербально. Реляційна агресія навпаки тяжіє до страху та тривоги, тому вона є прихованою і соціально

замаскованою. Хоча деякі дослідження наполягають, що оптимальні виконавчі функції гарантують низький рівень обох видів агресії, однак агресія має багатовимірну природу. В результаті немає ясності, як саме зусилля контролю пов'язані з функціями та формами агресії. Не можна не сказати про комбіновані типи агресії (проактивну реляційну агресію та реактивну явну) з сумісництвом чутливості до аверсивних стимулів і корисливої поведінки.

Дослідження показали, що найскладніше навчити саморегуляції тих, хто схильний до проактивної агресії. Всі типи агресії мають дефіцит саморегуляції, яка впирається в рівень імпульсивності. Якщо розглядати складові імпульсивності, то їх можна виділити в п'ять елементів: негативна терміновість, яка виникає в умовах негативного афекту і виливається в необдумані дії; відсутність наполегливості, яка проявляється в концентрації уваги; відсутність обдуманості, як невміння прораховувати наслідки; пошук відчуттів; позитивна терміновість. Нестача передбачливості виявляється однаково притаманна проактивній та реактивній агресії, як і власне терміновість, яка провокує дезадаптивну форму поведінки, агресію. Незважаючи на те, що зосередженість на ситуації нерідко є запорукою конструктивних рішень, проте зосереджені на люті чи на винагороді люди відповідно не зосереджуються на ризику та майбутніх наслідках. Реактивна агресія більше пов'язана з негативною терміновістю особливо в ситуаціях провокації чи передбачуваної загрози. Відсутність передбачливості, яка притаманна для обох типів агресії, можна розуміти як відсутність навмисності, тому такі люди менш чутливі до покарань. Часом через це агресія стає розгальмовуючим засобом. Дослідження показують, що імпульсивні аспекти більше пов'язані з явною агресією, тоді як реляційна знаходиться у взаємозв'язку з негативною та позитивною терміновістю. Варто також віддати належне гальмівному контролю, який знижує імпульсивність. В результаті маємо, що терміновість викликана недостатнім гальмуванням домінуючих емоційних реакцій у фруструючих ситуаціях і в діяльності з високою винагородою, що не дає придушити агресію [37, с 1-12].

В історії психологічної науки саморегуляція відіграє значну роль в розвитку концепції насильницької поведінки та феноменології агресії. У сучасній теорії саморегуляції була запропонована теорія PSI, що має на меті узгодити конкуруючі теорії та концептуалізувати феномен саморегуляції. Фактично ця теоретична основа пропонує три механізми для блокування поведінки: вольове уникнення, самогальмування і вольове гальмування, та два механізми: самоконтроль та саморегуляція. В рамках даної теорії саморегуляція представлена певними несвідомими навичками (управління настроєм, самомотивацією, контролем рішень) і недоліками (відчуження, заклопотаність та роздумування). В теорії самоконтроль активує когнітивну сферу і є свідомо доступним. Самогальмування та вольове гальмування репрезентують труднощі в підтримці або ініціації до попередньо встановленого наміру чи мети. Є думка, що усі режими є основою системи особистості, які взаємодіють між собою – це інтуїтивний поведінковий контроль, пам'ять намірів та пам'ять розширення і розпізнавання об'єктів. Теорія PSI також береться пояснити гнучке чергування фасилітаторного і гальмівного режимів з системами особистості, де посередницька роль випадає негативному та позитивному афектам. Ці афекти допомагають одній системі домінувати над іншою в різних ситуаціях. Домінування інтуїтивного контролю в теорії передбачається характерним для вчинення агресивного правопорушення. Агресори також характеризуються домінуванням розпізнавання об'єктів над розширеною пам'яттю, яка забезпечує саморегуляцію та низьке вольове гальмування.

На практиці дослідження із залученням правопорушників показало, що агресивна поведінка пов'язана саме з поведінковим самоконтролем, а не з когнітивним. В процесі дослідження вдалося виявити предиктори агресії, деякі з них припали на патерни конфліктної поведінки. Саморегулюючі змінні не призводили до агресії, такі як самоконтроль, самогальмування, саморегуляція, вольове уникнення та вольове гальмування. Виявилось, що існує зв'язок з багатьма показниками конфліктної та соціально відстороненої поведінки. Саморегуляція була позитивно пов'язана з пригніченням негативного афекту після його збудження, а от

самогальмування та вольове гальмування навпаки були негативно пов'язані з цією здатністю. А от самоконтроль взагалі ніяким чином виявився не пов'язаним зі здатністю відновлювати позитивний афект після його погашення. Було також підтверджено негативний зв'язок саморегуляції та агресії. Таким чином ми можемо зробити висновок, що вольове гальмування буде виливатися в такі негативні психічні стани як відсутність енергії, відволікання від завдань, проблеми з концентрацією, а самогальмування буде викликати проблеми в реалізації цілей чи вольових намірів. Когнітивний контроль з агресією не пов'язаний. Також не було помічено сильного зв'язку між показниками афекту та саморегуляцією. Зате саморегуляція виявилася позитивно пов'язаною зі здатністю пригнічувати негативний афект, а самогальмування, як і вольове гальмування, негативно пов'язане з цією здатністю.

Варта розгляду роль позитивного афекту, який визначається як психологічний ресурс, що стимулює зміни і відкриває людині доступ до альтернативних поведінкових цілей. Проте суто нешкідливим його не назвеш, адже психопати та сексуальні злочинці отримують позитивний афект під час агресивних дій. У разі зниження здатності пригнічувати негативний афект у злочинця, він змушений прибігати до зусиль контролю, але ресурси саморегуляції обмежені. І чим тонша саморегуляція доступна людині, тим ефективнішим буде контроль над ситуацією, адже катарсис негативних станів не зменшує, а посилює відчуття емоцій [39, с 1-16].

Не останнє місце в регуляції життя індивіда займає соціально-емоційна компетентність. Можна виділяти безліч індикаторів компетентності в соціумі, але найпоширенішими є агресія та просоціальна поведінка. Агресія в даному випадку – це негативний показник соціальної інтегрованості, яка може проявлятися вже в дошкільному віці, як ворожа чи інструментальна агресія. В процесі дорослішання вона набуває посилення у ворожості та зменшення інструментальності та вербальності. З огляду на це перші роки після народження є найважливішими з точки зору навчання соціальним навичкам. Дослідження виявили, що хлопчики менш схильні до співпраці з однолітками під час ігор, відповідно вони і більш

агресивні, ніж дівчата. Такі дані свідчать, що агресія у дівчаток та хлопців різна за формою та частотою.

Саморегуляції зазвичай приписують можливість регулювати увагу, поведінку та емоції, часто її розглядають як конституційну особливість та темпераментну основу, але це ще і конструкт розвитку, а тому її компоненти – це зосередження уваги та гальмівний контроль. Ті, хто з дитинства володіє доброю саморегуляцією, виявляються компетентними в суспільній взаємодії та знаннях емоцій, менш агресивні. В свою чергу гальмівний контроль та розпізнавання емоцій покращується з віком, тому дослідження виявили тісний зв'язок між концентрацією уваги та гальмівним контролем. Дійсно складні взаємозв'язки розпізнавання емоцій у агресії, адже в одних дослідженнях цей зв'язок виявляли, а в інших розуміння емоцій позначалося тільки на характері соціальної взаємодії, тому ця тема є досі актуальною для досліджень [26, с 1-8].

З огляду на те, що емоційний компонент обов'язково присутній в момент вибору агресивного патерну поведінки, є сенс задатися питанням про роль емоційної саморегуляції. Основні літературні джерела стверджують, що людина може керуватися двома мотивами задля контролю над емоціями. Гедоністичні мотиви змушують шукати емоції, щоб збільшити співвідношення між задоволенням та болем, а інструментальні мотиви підсвічують потенційну користь емоцій поза їх безпосередньою феноменологією. Таким чином останні демонструють людині вигідність зменшення агресивності і регуляції емоцій. Емоційна саморегуляція пригнічує агресію, залучаючи свої основні сім компонентів: отримання, припущення, оцінка, пошук, формулювання, виконання та реагування. Дослідження підлітків довело, що модулі емоційної регуляції справді сприяють підвищенню рівня саморегуляції емоцій, що зменшує агресивні прояви. Інші дослідження фіксували, що емоційна саморегуляція особливо ефективна при провокаціях на агресію з боку оточення [29, с 1-6].

Існують також і більш новітні погляди, що докорінно змінюють взаємини між агресією та саморегуляцією. Основний наратив на сьогодні - агресія починається,

коли припиняється самоконтроль, що фактично сформувало теорію «синдрому низького самоконтролю», який, на жаль, не враховує, що агресія може виникати як наслідок успішного самоконтролю. Таким чином в науковому просторі співіснують дві протилежні гіпотези, які ще не знайшли однозначного підтвердження. Згідно непопулярної концепції про позитивний зв'язок агресії та саморегуляції остання перестає розумітися як суто адаптивна психологічна здатність до самоконтролю, адже вона може навпаки посилювати агресію. Прикладом є сумнозвісні соціально-психологічні експерименти з соціального впливу, які досліджували агресію, наприклад, дослідження слухняності Мілгрема. Розглянувши такий підхід можна відшукати приклади агресії, яка базується на успішному самоконтролі над власними бажаннями (наприклад, пацифіст, який змушений воювати). Усе через те, що агресія – це не завжди необдуманий вчинок, який керується імпульсом, а іноді спроба заподіяти шкоди іншому. Збій самоконтролю – це основне тлумачення причини агресії в основній масі літератури. Дійсно такий підхід буде виправданим, якщо розуміти самоконтроль як стан саморегуляції для пригнічення негайних імпульсів, а агресія в цей час є моделлю поведінки в конкретних ситуаціях та часі. Самоконтроль насправді є важливим елементом й інших процесів виконавчого функціонування та саморегуляції, наприклад, довгострокове планування і реалізація мети.

Існує достатньо доказів, що підтверджують аргументи про кореляцію самоконтролю та зниження агресії, але кореляція є напрочуд слабкою між антисоціальною поведінкою та самоконтролем рис, а тренування з самоконтролю не довели суттєвого впливу на зменшення агресії. Фактично доказова база синдрому низького самоконтролю не є надійною, причин агресії можуть простиратися куди далі і полягати в невдачах, успіху та самоконтролі.

Доказів, що агресія і саморегуляція мають позитивний взаємозв'язок не багато, тим більше що аргументованої літератури з протилежною думкою більше. Проблема досі полягає в тому, що важко визначити природу агресії: імпульсивна вона чи самоконтрольована. З усього сказаного можна було б зробити висновок, що в такому разі проактивна агресія буде самоконтрольованою, на відміну від

реактивної – провокативної та ворожої. Однак у проактивної агресії негативна чи відсутня кореляція з самоконтролем, і позитивна з імпульсивністю, тому напрошується висновок, що між реактивною і проактивною агресією немає відмінності в самоконтролі. Але проактивна агресія може бути стратегією чи засобом завоювання статусу чи ресурсів, тоді як реактивна – це просто імпульсивна реакція. Тобто коли імпульси та кінцеві цілі не вступають у конфлікт і агресія є задовільним засобом, то в самоконтролі немає потреби.

Після всього логічним було би припущення, що людям, яким диспозиційно притаманна агресія, відповідно притаманний і низький самоконтроль. За п'ятифакторною моделлю, яку ще називають «Велика п'ятірка»(FFM) риса самоконтролю може тлумачитися як риса сумлінності, але окрім неї існує також нейротизм, доброзичливість, екстраверсія та відкритість. Розвиваючи тематику інших прикладів, можна звернутися до найбільш агресивного психологічного фенотипу – психопатії, адже такі люди значно агресивніші, їм притаманний низький або підвищений самоконтроль. Так би мовити «неуспішні» психопатичні особи характеризуються імпульсивністю, а от «успішні» представники підпадають під опис людей, що швидко контролюють свої імпульси та швидко розвивають самоконтроль. Тобто міцний самоконтроль може слугувати й інструментом зміни форми агресії – з фізичної чи відкритої до обережної і продуманої. В дослідженнях Крейдун Н.П. також є свідчення про запланованість злочинної поведінки, якій передують протяжний період психічної діяльності формування мотиву, планування та прийняття рішень у виборі способів реалізації наміру[14, с 81-82].

Агресія є настільки широкою та багатовимірною, що здатна виконувати різні функції та набувати різних форм – у тому числі таких поширених як мстивість та відтермінування задоволення. Дослідження мстивості показало, що вибір відтермінування помсти спричиняє сильний конфлікт, який викликає посилення самоконтролю і перемагає за рахунок прагнення завдати ще більшої шкоди.

Варто розглянути і декілька сучасних теорій. Модель загальної агресії Бушмена та Андерсона (GAM) формулює послідовність процесів на основі їх

тимчасової близькості до потенційно агресивної події. Ця теорія приваблює тим, що агресія в ній може бути обдуманною або ж імпульсивною, але в той же час і обдумані вчинки можуть бути мирними та агресивними. Роль самоконтролю в цій теорії невизначена, адже він існує і на безпосередньому рівні, і на кінцевому як риса. Існує також «Загальна теорія злочинності», що базує свої твердження на основі того, що злочини скоюються через слабкий самоконтроль, адже концентрує увагу на сьогоденні та винагороді. Але це суперечить доказам, що агресивні нахили можуть бути скеровані самоконтролем при концентрації на майбутньому. Модель ІЗ схиляється до того, що тонкий баланс між тригерами, що викликають агресію, та їх гальмуванням продукує шкідливу поведінку. Згідно з теорією, чим сильніше підбурювання, тим ймовірніша агресія у відповідь. Така модель відводить основну роль гальмуванню, однак поява теорії терплячого шторму ставить під сумнів її правдивість. Стверджується, що одночасно високі підбурювання, гальмування та спонування можуть сприяти появі агресії, а самоконтроль буде просто допомагати поліпшити стан та досягти своїх цілей. Антиагресивні потяги (відволікання, втеча, приховування, пробачення, примирення) слабо вивчені, але вони спонукають до уникнення конфлікту.

Таким чином ми можемо говорити, що саморегуляція та її складник – самоконтроль не є панацеєю, а його вплив на виникнення агресії не є однозначним. Це важливо в світлі того, що програми, які покликані розвивати навички самоконтролю не обов'язково будуть зменшувати агресивну поведінку. Проте самоконтроль все ще вважається цінним розумовим ресурсом в психології і чи не найкориснішою рисою особистості, через що ігнорується не тільки його вірогідна неефективність у боротьбі з агресією, а й дезадаптивні прояви. Маються на увазі певні форми психопатології, такі як obsесивно-компульсивні симптоми, перфекціонізм, що націлений на дефіцит та невпорядковане харчування. До того ж більшість необдуманих та імпульсивних вчинків, що виникають через слабкий самоконтроль, вважаються дезадаптивними, хоча це далеко не так, адже імпульсивність за певних умов - функціональна адаптивна стратегія. Тому потрібно

бути обережними з висновками, та не сприймати імпульсивність суто за зло, а самоконтроль – за добро [27, с 1-22].

Отже, можемо сказати, що в науковому просторі існують дослідження взаємозв'язку агресії та саморегуляції, більшість з яких схиляються до негативної кореляції між ними, але існує невеличка кількість досліджень, що навпаки схиляються до позитивного взаємозв'язку, і остаточно це питання на сьогоднішній день не вирішене, оскільки складнощі є в визначенні природи агресії – імпульсивна вона чи самоконтрольована. Також ускладнень додають і питання по саморегуляції, яка більше націлена на врівноваження емоційних станів, а не стримування, за що більшою мірою відповідає самоконтроль, хоча він є її частиною.

Висновки до розділу 1

1. Агресія є складним феноменом, що включає в себе поведінкові, емоційні та когнітивні компоненти. Вона може бути як реактивною, коли є самоціллю, так і інструментальною, коли використовується як засіб досягнення мети. Її не можна розглядати лише як негативне явище, оскільки вона може виступати засобом адаптації з еволюційної точки зору, слугувати засобом комунікації, захисту, генерації нових ідей, приносити задоволення за рахунок відчуття контролю, домінування чи відновлення справедливості. Ключовим аспектом будуть виступати наміри, адже одна і та сама дія може бути трактована, залежно від мотивів та інтерпретації ситуації. Від агресії слід відрізнити агресивність, яка є стійкою особистісною рисою та передбачає схильність до відповідної поведінки.

2. Саморегуляція – це складний, багаторівневий процес, який включає свідому і несвідому регуляцію, інтегруючи всі рівні психічного функціонування: від біологічного до особистісного. Вона є творчим процесом, що зумовлено необхідністю планувати, обирати спосіб реалізації, оцінювати, звертатися до Я-концепції, що передбачає постійне пристосування до змін у зовнішньому та внутрішньому середовищі. Крім того необхідно утримувати баланс в прагненнях та

робити вибір на користь миттєвого задоволення чи довготривалої мети, тому саморегуляцію вважають засобом самоактуалізації, механізмом волі та самоусвідомлення і емоційного регулювання, адже емоції є індикаторами, які необхідно зчитувати, виділяти значущі та здійснювати комплексну оцінку. Завдяки цьому саморегуляцію пов'язують з усім часовим проміжком життя людини та когнітивними процесами, що залучають багато аналітичних і прогностичних операцій. Її важливими компонентами є рефлексія, яка дозволяє аналізувати власні стани та самоконтроль, що виступає частиною саморегуляції, та допомагає стримувати імпульси чи пригнічувати небажані стани. Оскільки саморегуляція забезпечує гомеостаз та сприяє врівноваженню несприятливих станів або ж слугує засобом досягнення домінуючих цілей, що означає інтеграцію усіх процесів, то фактично це здатність поєднувати всі рівні регулювання діяльності.

3. Агресія та саморегуляція мають складний і неоднозначний взаємозв'язок. З одного боку, низький рівень саморегуляції може спричиняти імпульсивну та неконтрольовану агресію, коли людина не здатна ефективно управляти власними емоціями та поведінкою. З іншого боку, надмірний самоконтроль, що межує з придушенням агресії, може призводити до внутрішнього напруження, аутоагресії або інших деструктивних форм поведінки. Кореляція між агресією та саморегуляцією може бути як негативною, коли низька саморегуляція сприяє агресивним проявам, так і позитивною, коли контрольована агресія використовується для досягнення цілей або захисту власних інтересів та помсти, що задіює самоконтроль як засіб відтермінування задоволення або ж маскування агресії на більш соціально прийнятну. Але більшість теорій підкреслюють негативність їхнього зв'язку, що поширюється на більшість випадків, тоді як позитивна кореляція має специфічний характер прояву в ситуаціях крайньої причинності та наводиться на прикладі психопатії, що не відповідає поширеному варіанту норми.

РОЗДІЛ 2.

Емпіричне дослідження саморегуляції та агресії

2.1. Мета і завдання дослідження

Базуючись на аналізі вивченої літератури, присвяченій тематиці особливостей саморегуляції та агресії, була сформована наступна мета емпіричного дослідження:

Метою роботи є визначити особливості емоційної, вольової та усвідомленої саморегуляції, що пов'язані з особливостями прояву агресії.

Відповідно до мети дослідження були сформульовані наступні завдання:

1. Провести теоретичний аналіз понять «саморегуляція» та «агресія» та визначити структуру саморегуляції особистості, що пов'язана з агресією.
2. На підставі емпіричного аналізу визначити чинники саморегуляції, що пов'язані з агресією структуру.
3. Виявити саморегуляційні предиктори агресії
4. Визначити гендерні особливості, що пов'язані з агресією

Наша наукова гіпотеза припускає, що наявність низького рівня саморегуляції буде призводити як наслідок до підвищення рівня агресії.

2.2 Соціально-демографічна характеристика вибірки та опис процедури та методів дослідження

Для даного дослідження вибірка складалася з 50 учасників, які були потім рівномірно розподіленні за статтю для визначення міжгрупових відмінностей – 25 чоловіків та 25 жінок, що відповідно означає розподіл на 2 групи за статтю. Вік досліджуваних був у діапазоні 18-25 років, а саме: 18 років (8%), 20 років (12%), 21 рік (2%), 23 роки (58%), 25 років (15%) та 24 роки (5%). Деякі з них були студентами, але лєвова частка були працевлаштованими. Усі учасники перебувають

в Україні, більшість з них населяють Харківщину, однак є респонденти з Кропивницького, Києва та Сум. Якщо звернути увагу на зайнятість учасників, то вони мають абсолютно різні спеціальності. Найбільше виявилось економістів (28%), далі за поширеністю в представниках були студенти-психологи (10%) та вчителі (10%). Ще менше було кадрових працівників, менеджерів, адміністраторів, стилістів та офіціантів (по 8%), перекладачів (4%) та буквально по одному представнику цих професій зустрічалися медик, програміст, військовий та диспетчер (по 2%). Тому не є доцільним аналізувати зв'язок саморегуляції та агресії в залежності від професійної спрямованості людини. Також варто зазначити, що 74% досліджуваних не перебувають у стосунках, 21% - в стосунках, а 5% - одружені. Ніхто з досліджуваних немає дітей.

В межах нашого дослідження було застосовано 5 діагностичних методик, збір даних відбувався шляхом заповнення гугл-форми. Процес дослідження можна розділити на 2 етапи, кожен з яких складався з кількох кроків.

На першому етапі відбувався власне збір сирих даних. На першому кроці даного етапу було проведено методичку "Стиль саморегуляції поведінки" (ССПМ; адаптований на українську мову Кондратюк Н.Г. у 2020 році), яка використовується для визначення рівня усвідомленої саморегуляції та її складових, таких як: планування, програмування, моделювання, самостійність, оцінка результатів, а також вона визначає загальний рівень саморегуляції. Опитувальник складається з 46 тверджень, на які пропонується дати одну з чотирьох запропонованих відповідей: «Правильно», «Неправильно», « Мабуть, вірно», «Мабуть, невірно», таким чином оцінивши їх [10].

Наступною використовувалася методика «Дослідження вольової саморегуляції»(ВСК), яка пропонує погодитися або не погодитися з 30 твердженнями, щоб виявити рівень вольового самоконтролю та за допомогою субшкал самовладання та наполегливості [18].

Далі в черзі була методика ОДЕС-2 І.О. Кочаряна, а точніше шкала емоційної саморегуляції, яка завершувала тріаду складових для дослідження саморегуляції у учасників і була спрямована на визначення емоційного стилю саморегулювання за рахунок обчислення вираженості або ж переважання емоційних станів в різних сферах життя (родина, робота, відносини з людьми тощо), таких як афект (ЕМ+), апатія (ЕМ-), оптимум (ЕМ=) та амбівалентність (ЕМ+-). Завдання вимагає від учасника обрати з восьми тверджень, не менше 3 і не більше 5, відповідно за кожен відповідь нараховується 1 бал.

Після тестів на саморегуляцію використовувалися методик на визначення рівня агресії, і першою з них був опитувальник рівня агресивності Басса – Дарки, що складається з 75 тверджень, на які випробовуваний відповідає "так" або "ні". Призначення опитувальника виявити не тільки рівень агресії, а й ворожості, які розділяються авторами як окремі поняття. Окрім цього методика дозволяє визначити такі види реакцій: фізична агресія, непряма агресія, роздратування, негативізм, образа, підозрілість, вербальна агресія, почуття провини [16].

Останньою в рамках дослідження застосовувалася методика «Оцінка прояву гніву» (STAXI) Ч. Спілбергера, а точніше її шкали контролю агресії, аутоагресії та реакції на поточну подію. Загалом методика містить 44 твердження, але сам тест поділений на 3 частини, де в кожній містяться твердження про почуття та вчинки людей. Перші дві частини призначені для визначення свого стану зараз та зазвичай. Кожна частина містить свою інструкцію та свої 4 варіанти відповіді. Для першої частини, яка визначає стан досліджуваного зараз, тобто в результаті агресію як психічний стан, є варіанти відповіді «цілком ні», «небагато», «помірно», «дуже». Для другої частини, де в кінцевому рахунку визначається агресія як властивість особистості, відповіді трохи інакші – «майже ніколи», «іноді», «часто», «майже завжди». В дослідженні перша і друга частина опитувальника не використовувалися – лише питання по певним субшкалам з третьої частини, в якій містяться твердження про опис поведінки, коли людина відчуває лють чи гнів. Відповіді на ці твердження такі як і для другої частини опитувальника. Загалом субшкали дозволяють

визначити наступне: агресію як структуру темпераменту, аутоагресію, агресію як реакцію на поточну подію, гетероагресію та контроль агресії [17].

Другим етапом була математична обробка даних. Для математичного аналізу застосовувалися наступні методики: U-критерій Манна-Уїтні для обчислення міжгрупових відмінностей, лінійна регресія для побудови регресивної моделі та встановлення предикторів та кореляція рангу Кендала для статистичної оцінки в перевірці статистичних гіпотез про статистичну залежність двох змінних. Підрахунок проводився за допомогою програмного забезпечення SPSS Statistics 29.0.1.0.

2.3 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження саморегуляції та агресії у молоді

Згідно з метою та задачами даної роботи спочатку було протестовано дві емпіричні групи чоловіків та жінок на визначення їх особливостей саморегуляції та агресії. Отже ми маємо дві групи досліджуваних по 25 осіб. Для визначення притаманного опитуваним усвідомленого рівня саморегуляції аналізуємо дані з опитувальника "Стиль саморегуляції поведінки"(ССПМ; адаптований на українську мову Кондратюк Н.Г. у 2020 році). Результати наведено в таблицях 1 та 2, додаток А

Таблиця 1

Середні показники числових даних за тестом ССПМ для групи жіночої статі

Шкали	Середнє	Медіана	Ст. відхилення	Мінімум	Максимум
ССПМ, жінки(25 осіб)					
Планування	6,4	7	1,6	3	9
Моделювання	4,9	5	1,5	2	8
Програмування	6,1	6	1,3	3	8
Оцінювання результатів	6,4	7	1,4	3	8
Гнучкість	5,4	5	1,8	2	9
Самостійність	5,2	6	1,8	1	8

Загал. рівень саморегуляції	29,9	31	4,7	20	37
-----------------------------	------	----	-----	----	----

Таблиця 2

Середні показники числових даних за тестом ССПМ для групи чоловічої статі

ССПМ, чоловіки(25 осіб)					
Шкали	Середнє	Медіана	Ст. відхилення	Мінімум	Максимум
Планування	5,8	7	2,2	2	9
Моделювання	5,7	6	1,7	2	8
Програмування	5,7	6	2	0	9
Оцінювання результатів	5,6	5	1,4	2	8
Гнучкість	6,3	6	1,6	4	9
Самостійність	5,8	6	2,4	1	9
Загал. рівень саморегуляції	29,4	28	5,8	18	39

Маємо матрицю результатів, з якої можна зробити висновок, що загальний рівень усвідомленої саморегуляції трохи вищий у представників жіночої статі – про це навіть може свідчити мінімальний та максимальний бал учасників. Загалом варто відмітити, що найбільша кількість балів за цим показником(33 бали) не була набрана жодним респондентом, але високі показники мали 7 респондентів серед чоловіків та 5 серед жінок. По низьким результатам кожна стать мала таких 3 учасники. Можемо зробити висновок, що серед жінок трохи більше представників з показниками середнього рівня усвідомленої саморегуляції, і на це нам вказує стандартне відхилення, яке є більшим у чоловіків, адже розподіл значень у них менш рівномірний. Серед жінок було менше учасників, чії результати не доходили до 30 балів, тобто не тяжіли до високих значень(у чоловіків 11 осіб, а у жінок -8). Люди з високими показниками усвідомленої саморегуляції є самостійними, гнучкими до змін, цілі, які вони висувають, усвідомлені та досяжні, а мотивація здатна переналаштувати людину на саморегуляцію. Такі люди легко опановують нову активність, можуть мати стабільні успіхи та почуватися впевненіше в нових

ситуаціях. Низькі показники можуть обернутися для людини залежністю від ситуації і думки інших, а також це свідчить про примітивні навички планування та програмування поведінки.

Шкала планування в тесті означає уміння формувати, утримувати і досягати цілей, тож у жінок в середньому планування організоване на кращому рівні і на рівні вище середнього, тоді як у чоловіків воно знаходиться на середньому рівні. Так само як з попереднім показником стандартне відхилення є більшим у чоловіків, однак сам розподіл є більш рівномірним, оскільки у жінок більше високих значень планування (14 проти 11) та менше низьких (1 проти 5). Тобто у жінок стабільно краща ситуація з умінням планувати. Деякі респонденти змогли набрати найбільшу кількість балів за шкалою (9 балів) – по одному учаснику з кожної групи. Відповідно високі результати вказують на потребу усвідомленого планування стійких, ієрархічних, реалістичних і деталізованих цілей за власною ініціативою. У разі ж низьких результатів можна спостерігати часті зміни цілей, мета рідко досягається, а планування нереалістичне, тому такі люди воліють не замислюватися про майбутнє, а обирати цілі ситуативно і під впливом інших.

Шкала моделювання свідчить про розуміння оточення і самого себе, а також демонструє якість такого розуміння. Цього разу моделювання у чоловіків виявилось кращим, що може говорити про різний підхід до саморегуляції у обох статей – чоловіки менше планують, бо більш критично ставляться до умов, а тому не будуть планувати багато, зважаючи на несприятливі обставини. Жінки можуть мати більше планів, але менше відчувати наявність ресурсів чи доцільність їх втілення та гірше розуміють, що настав для цього вдалий момент. Самі результати у респондентів перебувають на середньому рівні. Стандартне відхилення в обох групах є приблизно однаковим, що говорить про відносно однакову репрезентацію значень. Найменший та найбільший бал за шкалу в обох групах співпадають, однак кількісно серед чоловіків більше високих результатів (7 проти 3) та менше низьких результатів (3 проти 5) в порівнянні з жінками. Але серед досліджуваних ніхто не отримав максимальний бал за цією шкалою (9 балів). Високі значення за цією шкалою слід

розцінювати якуміння визначати значущі умови для реалізації мети і в перспективному майбутньому, і в поточній ситуації. Діяльність таких людей відповідає досягненню цілі і узгоджується з планом. Низький показник у свою чергу викликає фантазування, що сприяє нестійкому і амбівалентному ставленню до ситуації та наслідків діяльності. Проблеми з моделюванням позначаються на складнощах у визначенні мети і програми дій та на невмінні помічати зміни.

Шкала програмування вимірює індивідуальну розвиненість планування своїх дій. В рамках нашої вибірки, як і планування, програмування виявилось трохи кращим у жінок, вірогідно, з тих самих причин. Також це може свідчити про більш притаманну чоловікам авантюризм та спонтанність у діях, тоді як жінки більше продумують свої дії і гірше орієнтуються в обстановці, тому у них є необхідність детально планувати з урахуванням спонтанних змін та проявляти гнучкість. Чоловіки ж відчувають вдалість моменту, тому їхні дії можуть бути менш прорахованими. Статистичне відхилення у чоловіків більше, причиною чому є широка варіативність значень, адже найнижчий бал у жінок вищий ніж у чоловіків (3 проти 0), однак найбільший бал вищий у чоловіків (8 проти 9). Високі значення по програмуванню відповідають за деталізоване продумування дій та створення організованої та детальної програми для досягнення мети. Для такої людини не викличе складнощів змінити програму, якщо вона не відповідає бажаним результатам. А от низька здатність програмувати ускладнює у людини здатність продумувати послідовність, тому частіше надається перевага імпульсивності, наслідуванню та стратегії «проб і помилок».

Шкала оцінювання результатів визначає розвиненість і адекватність оцінки та результатів своєї діяльності. За результатами жінки краще вміють оцінювати результати, що суміжно з такою ж тенденцією у навичках програмування, адже програмування вносить корективи у наступні кроки людини, посиляючись на отримані результати. Стандартне відхилення для обох груп є однаковим, що свідчить про явну перевагу жінок над чоловіками в цій навичці. Максимальні бали за цією шкалою також однакові, проте ніхто з учасників не отримав найвищого

результату за шкалою (9 балів). Численність високих показників серед чоловіків вдвічі менша за жінок (5 проти 13). Низькі результати були притаманні по одному учаснику з кожної групи. Високі значення свідчать про стійкі суб'єктивні критерії оцінки та адекватну самооцінку, що дозволяє адаптовуватися до умов. Низькі результати заважають людині помітити власну помилку та погіршують критичність.

Шкала гнучкості діагностує регуляторну гнучкість або ж уміння перебудувати систему саморегуляції при зміні зовнішніх і внутрішніх умов. За середніми значеннями вона дещо краща у чоловіків, причиною чого може бути гірше планування, адже їхні програми дій менш деталізовані, вони більше діють по ситуації. Стандартне відхилення майже однакове в обох групах, але мінімальне значення у чоловіків суттєво вище і наближене до середніх значень (4 бали). Найвищий бал за шкалою в обох групах однаковий і досяг максимуму. Але варто враховувати, що у чоловіків набагато більше представників з високими результатами (6 проти 2), відповідно і менше учасників з низькими результатами (5 проти 8) у порівнянні з жінками. Високі результати відповідають за швидку перебудову поведінки при раптових ускладненнях та оцінку значущості умов, що допомагає оперативно вирішити завдання в ситуації ризику. Низькі показники будуть сприяти невпевненості в мінливих ситуаціях, тривалому звиканню до змін, неадекватній реакції на події і складнощах у корекції діяльності.

Шкала самостійності відповідає за регуляторну автономність. Згідно з отриманими даними, чоловіків можна вважати більш самостійними, що може пояснюватися більшою свободою дій, незалежною від планів та установок. Жінки в свою чергу можуть більше покладатися на оцінки та думки оточення через більш сильний акцент на оцінюванні результатів. Також чоловіки більш гнучкі, що полегшує їм маневрування серед зовнішніх та внутрішніх вимог, а також високе моделювання адекватно визначає значущість певних обставин. Стандартне відхилення більше у чоловіків за рахунок різноманітності результатів. Найменший бал в обох групах співпадає, а от максимальний бал у жінок менший, ніж у чоловіків (8 проти 9). Це також означає, що тільки серед чоловіків були учасники, що отримали

за шкалою найвищий показник(9 балів). Кращий прояв самостійності у чоловіків помітний при врахуванні кількості учасників з високими результатами (11 проти 6) на противагу жінкам. Проте серед жінок менше представників з низькими балами (4 проти 5). Високі показники є свідченням автономності у всіх ланках виконання завдання і організації власного життя та побуту. Низькі значення визначають залежність від чужих думок і оцінок, проявляється несамостійність і некритичність мислення, а відсутність зовнішньої допомоги викликає регуляторний збій.

Далі розглянемо таблицю з даними, які отримані завдяки методиці «Дослідження вольової саморегуляції»(ВСК), що наведені в таблицях 3,4; додаток А

Таблиця 3

Середні показники числових даних вольової саморегуляції жіночої групи

ВСК, жінки(25 осіб)					
Шкали	Середнє	Медіана	Ст. відхилення	Мінімум	Максимум
Загальна шкала	12	12	4,1	2	19
Самовладання	6,4	7	2,3	0	9
Наполегливість	8,3	9	3,2	2	13

Таблиця 4

Середні показники числових даних вольової саморегуляції чоловічої групи

ВСК, чоловіки(25 осіб)					
Шкали	Середнє	Медіана	Ст. відхилення	Мінімум	Максимум
Загальна шкала	13,8	14	4,7	2	20
Самовладання	6,7	7	2,6	2	11
Наполегливість	9,8	10	3,8	0	15

З огляду на результати можна зробити висновок, що чоловіки в загальному мають трохи кращий рівень вольової саморегуляції. Це також частково

відобразилося і на максимальному балі за шкалою. Відповідно чоловіки мають вищий максимальний бал (20 проти 19) у порівнянні з жінками. Стосовно найнижчого результату за шкалою, то обидві групи мали однакові значення. Також варто відмітити, що ніхто з учасників не набрав максимальний бал за шкалою (24 бали). За даною шкалою високими вважаються результати, що перевищили позначку 12, тож це доволі широкий діапазон. Таким чином кількість чоловіків з високими результатами склала 17 чоловік, а серед жінок таких учасниць було 12, що підтверджує кращу розвиненість вольової саморегуляції більшою мірою у чоловіків. Якщо говорити про низькі результати, то це будуть результати менше 12 балів. Серед чоловіків таких респондентів було 7 та 10 серед жінок. Середніх за значеннями результатів у жінок було більше (3 проти 1), тож такий розподіл оцінок серед респондентів пояснює вище стандартне відхилення у чоловіків, адже у більшості результати тяжіють до високих значень. Людям з високими показниками вольового самоконтролю характерна активність, незалежність, зрілість та самостійність. Вони мають стійкі наміри, відповідальні, володіють реалістичними поглядами та рефлексують особисті мотиви. У них можна спостерігати виражену соціально-позитивну спрямованість. Негативним наслідком може виступати надмірна перенапруга через гіперконтроль чи тривога на рахунок спонтанності. Низькі результати можна побачити в емоційно нестійких, невпевнених та чутливих людях. Варто також враховувати, що високі показники за вольовою саморегуляцією можуть бути наслідком проблем у відносинах з іншими та порушеннях організації життєдіяльності. Низький рівень навпаки може означати компенсаторну функцію, але і бути про неадекватні реакції на ситуації, проблеми у стосунках з людьми.

Шкала наполегливості характеризує силу намірів людини, прагнення завершити справу. Якщо порівнювати, то результати показують переважну виразність цієї ознаки у чоловіків, на що також вказує максимальний бал, за яким чоловіки отримали вищу позначку, ніж жінки (15 проти 13). Найнижчий отриманий бал у чоловіків (0 балів) і це пояснюється ширшою дисперсією результатів серед чоловіків, на що також вказує стандартне відхилення, яке в чоловіків є трохи

вищим. Показовою є також кількість учасників з високими результатами серед чоловіків, що перевищує кількість серед жінок (19 проти 14). Як і в попередній шкалі, діапазон високих результатів був доволі широким за визначенням методики, тобто вище 8 балів. Також зазначимо, що жоден з учасників не набрав найвищий бал за цією шкалою (16 балів). Високі значення означають працездатність, організованість, легке подолання перепон та відмова від спокус та відволікання. Такі люди з повагою ставляться до соціальних норм та уміють контролювати власну поведінку, але може бути поява маніакальних тенденцій та гнучкості. Низькі результати описують лабільну людину, якій притаманна непослідовність і розкиданість поведінки, невпевненість та імпульсивність, проте вони винахідливі, гнучкі та чутливі, що допомагає вільно трактувати соціальні норми.

Шкала самовладання показує рівень контролю емоційних реакцій і станів. За наведеними вище даними самовладання так само краще розвинене у чоловіків, що може означати, що загалом усі складові вольової саморегуляції знаходяться на кращому рівні саме у чоловіків. Стандартне відхилення в обох групах не має значної різниці, однак максимальна оцінка за шкалою у чоловіків суттєво вища ніж у жінок (11 проти 9), найнижчий бал (0 балів) отримала жіноча група. Кількісна представленість респондентів серед чоловіків з високими результатами дорівнювала жіночій, тобто 14 учасників. Але варто наголосити на тому, що за методикою високими вважаються результати, що перевищили результат в 6 балів. Таким чином результати жінок позначалися як високі, але жоден з них не досягав 10 балів, тоді як серед чоловіків показники були вищими. Також виявилось, що жоден з учасників не досяг максимального значення за даною шкалою (13 балів). Цікаві дані отримали по низьким балам учасників – серед жінок було менше представників з низькими результатами ніж серед чоловіків (5 проти 7). Можна зробити висновок, що жінки схильні до посередніх результатів за шкалою самовладання - не надто високих або ж іноді вкрай низьких, тоді як чоловіки схильні мати вищі результати, однак серед них трапляються такі, що мають пониженою здатність до наполегливості. Загалом високі значення за шкалою свідчать про гарне володіння собою та емоційну стійкість, а

також упевненість та відсутність страху перед невідомістю, що допомагає краще сприймати нове та несподіване. Такі особи володіють новаторством, волею поглядів, однак іноді можуть бути радикальними, схильними до самоконтролю та свідомого обмеження спонтанності. За низької виразності даної ознаки можна спостерігати імпульсивність та спонтанність, яка поєднується з традиційністю поглядів, яка сприяє уникненню внутрішніх конфліктів та переживань.

Далі розглянемо таблицю з даними, які отримані завдяки методиці ОДЕС-2, яка визначає емоційну саморегуляцію, що наведені в таблицях 5,6; додаток А, які будуть завершальними в розгляді даних, що стосуються саморегуляції, тому після них ми перейдемо до показників за методиками, що визначають агресію.

Таблиця 5

Середні показники числових даних емоційної саморегуляції жіночої групи

ОДЕС, жінки, 25 осіб					
Шкали	Середнє	Медіана	Ст. відхилення	Мінімум	Максимум
Афект	3,4	3	2,1	0	7
Амбівалентність	5,5	6	2,9	1	11
Оптимум	4,6	4	3	1	11
Апатія	1,3	1	1,2	0	4

Таблиця 6

Середні показники числових даних емоційної саморегуляції чоловічої групи

ОДЕС, чоловіки, 25 осіб					
Шкали	Середнє	Медіана	Ст. відхилення	Мінімум	Максимум
Афект	4,4	3	3,3	0	10
Амбівалентність	5,4	5	2,9	0	11
Оптимум	4,8	5	2,5	1	10
Апатія	3,1	3	2,1	0	6

Отже, за даними цих таблиць, спираючись суто на середні значення, можна сказати, що шкала оптимума – вона ж аналог конструктивної емоційної саморегуляції – є кращою у чоловіків, проте що в чоловіків, що в жінок дана шкала описує значення, що знаходяться під позначкою нижче середнього, оскільки максимальна оцінка за шкалою – це 12 балів. Стандартне відхилення є більшим серед жінок, що означає різномірність результатів та більшу представленість типів оцінок. Мінімальне значення є спільним для обох груп, проте по максимальному значенню жінки мають кращі результати, проте ніхто з учасників не отримав найвищий бал. Шкала апатії показала, що апатія більшою мірою виражена саме у чоловіків, що помітно по максимальному балу, проте знову ніхто не отримав найвищий бал, а самі результати були в діапазоні від низьких значень до середніх, а у жінок вони не були вище середнього. Шкала амбівалентності превалювала саме у жінок, якщо судити по середньому значенню, то результати були у межах середнього, і це було помітно по мінімальному значенню, яке було вищим у жінок. Шкала афекту була значно вищою у чоловіків по середнім значенням та відповідала в обох випадках значенням нижче середнього, проте максимальне значення було більшим саме у чоловіків, хоча воно не було максимальним за шкалою.

Далі розглянемо таблиці з даними, які отримані завдяки опитувальнику рівня агресивності Басса – Дарки, що наведені в таблицях 7,8; додаток А

Таблиця 7

Середні показники числових даних за складовими агресії жіночої групи

Агресія, жінки (25 осіб)					
Шкали	Середнє	Медіана	Ст. відхилення	Мінімум	Максимум
Фізична	36,4	40	12,9	10	60
Вербальна	72,3	78	29,1	13	130
Непряма	37,1	40	11	16	56
Негативізм	38,4	40	27,6	0	100
Роздратування	59,0	55	21,5	11	110

Образа	39,2	45	15,6	9	63
Підозрілість	41,2	40	18,1	20	80
Провина	61,2	66	25	11	99
Індекс агресивності	48,6	48,67	13,4	20,67	70,67
Індекс ворожості	40,2	38,5	14,9	14,5	67

Таблиця 8

Середні показники числових даних за складовими агресії чоловічої групи

Агресія, чоловіки (25 осіб)					
Шкали	Середнє	Медіана	Ст. відхилення	Мінімум	Максимум
Фізична	53,2	60	22,1	10	90
Вербальна	93,6	91	28,3	39	143
Непряма	35,8	32	10,4	16	56
Негативізм	55,2	60	35,3	0	100
Роздратування	63,8	66	28,2	22	110
Образа	35,6	36	18,1	0	72
Підозрілість	48,0	40	23,8	10	90
Провина	66,9	66	16,5	33	99
Індекс агресивності	60,9	60	14,3	37	87
Індекс ворожості	41,8	42	17,3	15	81

Дані в таблицях можна змістовно проінтерпретувати та одразу зазначити, що рівень агресивності значним чином переважає у чоловіків за середніми значеннями (60,9 проти 48,6), хоча обидва показники знаходяться в діапазоні середнього рівня прояву агресивності. Стандартне відхилення в обох групах не надто різниться, хоча у чоловіків цей показник є трохи вищим через різномірну представленість результатів. Це помітно при розгляді найменшого і найвищого результату – у чоловіків ці показники в обох випадках вищі. Варто зазначити, що респондентів з максимально набраними за шкалою результатами не було, проте серед чоловіків

найвищий бал відповідає високому рівню агресивності(87), а серед жінок – підвищеному(70,67). За найнижчими результатами у чоловіків цей показник наближений до середнього рівня.

За індексом ворожості не було помічено значних відмінностей у результатах чоловіків і жінок, проте чоловіки мають вищий показник за середнім значенням, тож вони більш ворожі. Максимальне значення за шкалою, набране респондентами-чоловіками, значно перевищує максимальне значення у жінок (81 проти 67). Таким чином серед чоловіків є дуже високі значення, а серед жінок найбільше значення досягає високого рівня. Якщо аналізувати мінімальні значення за результатами, то вони майже однакові у чоловіків та жінок (14,5 та 15), тому можна зробити висновок, спираючись на дані стандартного відхилення, яке є вищим у групі чоловіків, що жінки менш ворожі, і в результатах мають більш однорідні значення. Варто також зазначити, що максимального балу за шкалою ворожості не набрав жоден респондент.

Шкала фізичної агресії показала, що результати чоловіків в середньому є значно вищими за результати жінок. Найменші значення за шкалою у результатах респондентів обох груп однакові(10) та відповідають низькому рівню. Проте максимальне значення у жінок значно менше та відповідає середньому рівню(60), тоді як у чоловіків воно перебуває на високому рівні(90). Стандартне відхилення знову більше у чоловіків, оскільки серед них є респонденти майже з усіма рівнями фізичної агресії, а у жінок ці значення досягають лише середніх показників. Також немає результатів з дуже високим показником, і відповідно ніхто не набрав максимальне значення за шкалою.

Шкала вербальної агресії показала по середнім результатам, що чоловіки схильні сильніше її проявляти, адже середнє значення в них відповідає високим значенням, тоді як у жінок воно перебуває на підвищеному рівні. У жінок мінімальний бал перебуває на низькому рівні, як і у чоловіків, але у останніх він наближений до середнього рівня(13 та 39). Максимальне значення у жінок теж є на дуже високому рівні, як і у чоловіків, проте чоловіки все одно мають вище

значення(130 та 143), хоча ніхто з учасників так і не набрав максимальний бал по всій шкалі(169). Таким чином серед чоловіків та жінок це поширена форма агресії, яка у обох набуває високих значень.

Шкала непрямой агресії трохи більш виражена у жінок за середніми значеннями, але у всіх респондентів проявляється на середньому рівні. Парадоксальним чином мінімум та максимум з результатів обох статей співпадають (16 та 56 в обох випадках). Мінімальне значення відповідає за низький рівень непрямой агресії, тоді як максимум засвідчує випадки підвищеного рівня, тому можна зробити висновок про незначну поширеність даного типу агресії у порівнянні з іншими типами серед обох статей. Стандартне відхилення не набуло високих значень та є трохи більшим у жінок. Максимальний бал за цією шкалою не отримав жоден учасник (72 бали).

Шкала негативізму показала, що чоловікам значно більше притаманна ця форма агресії, судячи з середнього значення. Також є цікавий момент з тим, що мінімальне і максимальне значення в обох групах співпало (0 і 100 в обох випадках), тому закономірним чином можна побачити як результати з низьким рівнем негативізму у обох статей, так і дуже високі значення (максимум по негативізму). Стандартне відхилення є високим в обох групах, трохи вище у чоловіків. Серед чоловіків було 5 представників з максимальними значеннями, тоді як серед жінок була лише 1 учасниця. З мінімальним результатом було по 3 учасника з обох сторін. У чоловіків багато респондентів з високими значеннями і загалом результати більш високі, що пояснює вище стандартне відхилення, тоді як у жінок більше низьких та середніх результатів. В обох групах результати не є рівномірно розподіленими.

Шкала роздратування за середніми показниками є трохи вищою у чоловіків і відповідає високому рівню, так само, як і у жінок. Але за підрахунками у жінок переважають високі значення, а у чоловіків – дуже високі(по 7 представників), тому чоловіки в кінцевому рахунку більш схильні до роздратування. Стандартне відхилення є вищим у чоловіків, але в обох випадках воно завищене через нерівномірність розподілу значень. Мінімальне значення у жінок було меншим ніж

у чоловіків (11 і 22), проте обидва значення відповідають низькому рівню. Максимальне значення в обох групах співпадає і воно співвідноситься з дуже високими результатами (110): у жінок був лише один такий респондент, а у чоловіків – два. Проте найбільший бал за шкалою не отримав жоден учасник (121).

Шкала образи показує, що жінки за середніми значеннями трохи більше схильні до образ, ніж чоловіки. Стандартне відхилення трохи переважає у чоловіків. Мінімум за результатами у чоловіків набагато нижчий (0 проти 9), але обидва результати свідчать про низький рівень. Максимум у жінок менший у порівнянні з чоловіками (63 проти 72), але обидва репрезентують високий рівень. Така диференціація результатів серед чоловіків пояснює розбіжності в стандартному відхиленні. В даному випадку серед чоловіків є представник, який набрав за шкалою максимальне значення – 72 бали. Також вдалося визначити, що серед чоловіків було більше респондентів з низьким значеннями, ніж у жінок (5 проти 4).

Підозрілість за шкалою більше притаманна чоловікам, судячи з середніх значень. У жінок вона перебуває на середньому рівні, тоді як у чоловіків вона завищена. Стандартне відхилення також вийшло більшим саме у чоловіків. Причиною цього є більш широкий діапазон результатів у чоловічій групі. Таким чином мінімальний бал у жінок є вищим, ніж у чоловіків (20 проти 10), але максимальне значення більше у чоловіків (90 проти 80). В обох випадках мінімальні значення відповідають за низький рівень, а от максимальне значення жінок свідчить про високий рівень, а у чоловіків у свою чергу – про дуже високий рівень підозрілості. Варто зазначити, що жоден з респондентів не набрав максимальну кількість балів (100). Серед жінок було 7 високих результати, а серед чоловіків – 12. Кількість дуже високих результатів у чоловіків – 4 респонденти.

Шкала провини, яку іноді інтерпретують як шкалу аутоагресії, виявилася більш вираженою у групи чоловіків за середніми значеннями. У жінок рівень провини перебуває на середньому рівні, а у чоловіків – на підвищеному. Стандартне відхилення виявилось більшим у жінок, адже в їх групі представлений більший діапазон результатів. Мінімальне значення у чоловіків є нижчим у порівнянні з

жінками (33 проти 11). Проте як у жінок, так і у чоловіків воно відповідає низькому рівню провини. Максимум за результатами в обох групах однаковий і відповідає дуже високому рівню провини. Серед чоловіків таких результатів було два, а серед жінок – один, і ці результати були максимальним значенням по шкалі.

Останньою ми розглянемо результати за таблицями з даними, які отримані завдяки опитувальнику «Оцінка прояву гніву» (STAXI) Ч. Спілбергера, що наведені в таблицях 9,10; додаток А

Таблиця 9

Середні показники числових даних за проявом гніву жіночої групи

STAXI, жінки(25 осіб)					
Шкали	Середнє	Медіана	Ст. відхилення	Мінімум	Максимум
Контроль агресії	21,3	22	4	11	27
Аутоагресія	18,5	18	5,1	10	30
Реакція на поточну подію	10,2	10	3,4	5	16

Таблиця 10

Середні показники числових даних за проявом гніву чоловічої групи

STAXI, чоловіки(25 осіб)					
Шкали	Середнє	Медіана	Ст. відхилення	Мінімум	Максимум
Контроль агресії	20,6	21	4,7	13	29
Аутоагресія	18,3	17	5,3	11	30
Реакція на поточну подію	9,5	9	3	5	16

Таким чином ми можемо проаналізувати шкали та побачити, що контроль агресії більш притаманний жінкам, хоча неможна назвати ці відмінності суттєвими, судячи з середніх значень, які перебувають на середньому рівні. Проте стандартне відхилення є більшим у чоловіків, адже серед них є представники з кращим

показником контролю. Цікаво, що мінімум у жінок є меншим ніж у чоловіків, але в обох випадках йдеться про низький рівень контролю агресії. Максимум же більший у чоловіків і відповідає високому рівню, а от у жінок – лише середньому, тобто жінки в переважній більшості контролюють агресію на середньому рівні, тоді як у чоловіків більш диференційовані результати. Серед чоловіків було 3 представники з високим рівнем самоконтролю, а 6 – з низьким. У жінок же була лише одна представниця з низьким рівнем контролю агресії, а от високих взагалі немає.

Шкала аутоагресії показала, що чоловіки та жінки по середнім значенням схильні її проявляти в однаковій мірі, жінки трохи більше, судячи з медіани, але незначно. В середньому обидві групи мають середній рівень аутоагресії. Стандартне відхилення є трохи більшим у чоловіків. максимум в обох групах співпадає та відповідає високому рівню, тоді як мінімум у чоловіків є трохи вищим (11 проти 10). У випадку чоловіків мінімальна позначка знаходиться в рамках середнього рівня, тоді як у жінок вона перейшла на низький рівень. В попередній методиці провина прирівнювалася деякими дослідниками до аутоагресії, однак результати показали що у чоловіків вона вища, тоді як аутоагресія в даному опитувальнику вища у жінок, тому вважаємо, що це дві різні шкали.

Реакція на поточну подію виявилася сильнішою у жінок за середніми значеннями, але обидва показники відповідають середньому рівню. Стандартне відхилення є трохи більшим у жінок, проте мінімум та максимум в обох групах співпадають (5 та 16). Мінімум відповідає середньому значенню, а максимум – високому в обох випадках. У жінок високий рівень реакції на поточну подію виявився у 10 учасниць, а у чоловіків – у 6 респондентів. Низький рівень був у одного чоловіка та у двох жінок. У жінок ми бачимо більшу різноманітність значень, проте і сильніше реагування на події статистично.

2.4 Аналіз та інтерпретація результатів з урахуванням методів математичної статистики

На самому початку ми застосуємо кореляція рангу Кендала для статистичної оцінки в перевірці статистичних гіпотез про статистичну залежність двох змінних на усій вибірці, а саме почнемо досліджувати кореляцію між опитувальником рівня агресивності Басса – Дарки та опитувальником "Стиль саморегуляції поведінки" (ССПМ). Результати наведені в таблиці 11 Додатку А

Таблиця 11

Дані кореляційного аналізу між даними методик в загальній сукупності досліджуваних

Шкала методики	Усвідомлена саморегуляція	Планування	Моделювання	Програмування	Оцінка результатів	Гнучкість	Самостійність
Фізична агресія	-	-	-	-	-	-	-
Вербальна агресія	-	-	-	-	-	-	0,277*
Непряма агресія	-	-	-0,268*	-	-	-	-
Негативізм	-	-	-	-0,252*	-	-	0,352**
Роздратування	-	-	-	-	-	-	-
Підозрілість	-0,222*	-	-	-	-0,271*	-	-
Образа	-	-	-0,227*	-	-0,267*	-	-
Провина	-	-	-	-	-	-	-
Агресивність	-	-	-	-	-	-	0,295**
Ворожість	-0,223*	-	-0,214*	-	-0,306**	-	-

*- кореляція значуща на рівні 0,05 (2-стороння)

** - кореляція значуща на рівні 0,01 (2-стороння)

За даними таблиці ми можемо побачити, що кореляція за деякими шкалами методики агресії повністю відсутня зі складовими усвідомленої саморегуляції, і це шкали фізичної агресії, роздратування та провини. Тобто ми можемо сказати, що ці явища не мають ніякої форми зв'язку між собою. З іншого боку, шкала ворожості мала найбільше число кореляцій зі шкалами усвідомленої саморегуляції, проте вони мали зворотній характер. Варто зазначити, що більшість кореляцій мали негативний

характер, але тільки у випадку шкали самостійності можна побачити позитивні кореляції з деякими видами агресії. Однак шкали ворожості не мають позитивного зв'язку з усвідомленою саморегуляцією. Загалом, з урахуванням великої кількості шкал в обох методиках, можна сказати, що аспекти агресії та усвідомленої саморегуляції мають мало дотичних точок, але деякі з нечисельних кореляцій виявилися дуже значущими. Вербальна агресія має позитивний зв'язок з самостійністю, тобто людина, володіючи однією якістю, може мати і іншу. Але будь яка кореляція не пояснює причинно-наслідковий зв'язок, тому такої логіки ми будемо дотримуватися упродовж усього аналізу кореляцій. Вербальна агресія передбачає відкриті перепалки з людьми, що може призвести до конфлікту, відповідно людина має бути готова покладатися на саму себе у разі відсутності допомоги від інших людей. Непряма агресія має зворотній зв'язок з моделюванням, адже особа виявляє агресію опосередковано, іноді не на об'єкт агресії, відповідно це вимагає певних викривлень з боку відтворення картини світу. Негативізм має зворотню кореляцію з програмуванням оскільки негативне ставлення, знецінювання та скептицизм будуть ускладнювати детальне планування, адже ставлення у такої людини до результатів буде мінливим, а необхідність змінювати програму викликати негативні емоції. Проте негативізм виявив вкрай значущу кореляцію з самостійністю, і це можна пояснити недовірою до всього, негативним ставленням до світу, що змушує таку людину покладатися на себе та постійно очікувати гіршого, тому вона готова давати відсіч негараздам сама. Підозрілість має негативну значущу кореляцію з усвідомленою саморегуляцією загалом, оскільки постійні сумніви ускладнюють осмислення світу та самоусвідомлення. Також підозрілість негативно корелює з оцінкою результатів, адже постійно підозрюючи негативне людина втрачає об'єктивність сприйняття. Якщо людина схильна до образ, то тоді вірогідно у неї буде погіршене моделювання, адже образи викривлюють сприйняття світу і додають йому прихованого сенсу. За тим же принципом може погіршуватися оцінка результатів. Агресивність позитивно прокорелювала з самостійністю, що може мати схожі причини, як у випадку з вербальною агресією. Якщо говорити про ворожість, то у неї виявилися дві негативні кореляції з моделюванням та оцінкою результатів,

що мати схоже пояснення як у випадку з образою та частково з підозрілістю, яка не корелювала з моделюванням, адже підозрілість вимагає уваги до деталей, що навпаки може допомагати якісно відображати світосприйняття. Також ворожість негативно прокорелювала з усвідомленою саморегуляцією, адже вона буде заважати проявляти гнучкість та встановлювати довірливі стосунки зі світом.

В процесі проведення кореляції між методиками вдалося виявити і кореляції всередині самих методик. Розглянемо таку кореляцію в методиці Басса – Дарки. Результати наведені в таблиці 12 Додатку А

Таблиця 12

Дані кореляційного аналізу в методиці Басса – Дарки в загальній сукупності досліджуваних

Шкали методики	Фізична агресія	Вербальна агресія	Непряма агресія	Негативізм	Роздратування	Підозрілість	Образа	Провина	Агресивність	Ворожість
Фізична агресія	-	0,358**	-	0,344**	0,343**	-	-	-	0,612**	-
Вербальна агресія	-	-	-	0,510**	-	-	-	-	0,707**	-
Непряма агресія	-	-	-	-	0,238*	-	-	0,237*	0,257*	-
Негативізм	-	-	-	-	0,225*	0,218*	-	-	0,465**	-
Роздратування	-	-	-	-	-	-	-	0,464**	0,380**	0,241*
Підозрілість	-	-	-	-	-	-	0,301**	0,288**	-	0,696**
Образа	-	-	-	-	-	-	-	0,278*	-	0,688**
Провина	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,348**
Агресивність	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Ворожість	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

*- кореляція значуща на рівні 0,05 (2-стороння)

** - кореляція значуща на рівні 0,01 (2-стороння)

Таким чином ми можемо побачити і визначити певні особливості агресивної поведінки. Отже, якщо людина агресивна, то з високою вірогідністю вона буде проявляти фізичну агресію, вербальну та непрямую, а також негативізм та роздратування. Якщо людина проявляє фізичну агресію, то є вірогідність прояву вербальної та роздратування. Прояви вербальної агресії можуть супроводжуватися негативізмом. Непряма агресія може співіснувати з провинною і роздратуванням. Негативізм може суміщатися з роздратуванням та підозрілістю. Роздратування може супроводжуватися провинною та ворожістю. В свою чергу підозрілість може мати зв'язки з образою, провинною та ворожістю, а образа – суто з ворожістю та провинною. А власне провинна може існувати на фоні ворожості.

Також цікаві кореляції було помічено всередині методики "Стиль саморегуляції поведінки"(ССПМ). Результати наведені в таблиці 13 Додатку А

Таблиця 13

Дані кореляційного аналізу методики ССПМ в загальній сукупності досліджуваних

Шкала методики	Усвідомле- на саморе- гуляція	Плану- вання	Моделю- вання	Програ- мування	Оцінка результатів	Гнучкість	Самостій- ність
Усвідомлена саморегуляція	-	0,469**	0,444**	0,501**	0,562**	0,333**	0,260*
Планування	-	-	-	0,379**	0,337**	-	-
Моделювання	-	-	-	-	-	0,545**	-
Програм- вання	-	-	-	-	0,314*	-	-
Оцінка результатів	-	-	-	-	-	-	-
Гнучкість	-	-	-	-	-	-	0,216*
Самостійність	-	-	-	-	-	-	-

*- кореляція значуща на рівні 0,05 (2-стороння)

** - кореляція значуща на рівні 0,01 (2-стороння)

Таким чином ми бачимо, що шкала усвідомленої саморегуляції корелює з усіма іншими шкалами, але не всі інші шкали так само пов'язані між собою. Тому при наявності гарних навичок планування існує вірогідність, що людиною буде

проводитися якісна оцінка результатів. При наявності моделювання може бути гарно розвинена і гнучкість. Якщо людина вміє добре оцінювати результати, то можна говорити скоріш за все про навички програмування. А при наявності самостійності є шанс володіти гнучкістю.

Далі ми продовжимо досліджувати кореляцію між опитувальником рівня агресивності Басса – Дарки та наступною методикою «Дослідження вольової саморегуляції»(ВСК). Результати наведені в таблиці 14 Додатку А

Таблиця 14

Дані кореляційного аналізу між даними методик в загальній сукупності досліджуваних

Шкала методики	Наполегливість	Самовладання	Вольова саморегуляція
Фізична агресія	-	-	-
Вербальна агресія	-	-	-
Непряма агресія	-	-0,263*	-0,269*
Негативізм	-	-	-
Роздратування	-	-0,344*	-0,253*
Підозрілість	-0,264*	-0,252*	-0,239*
Образа	-0,235*	-0,255*	-0,253*
Провина	-	-	-
Агресивність	-	-	-
Ворожість	-0,253*	-0,289*	-0,261*

*- кореляція значуща на рівні 0,05 (2-стороння)

** - кореляція значуща на рівні 0,01 (2-стороння)

З цієї таблиці помітно, що шкали методики вольової саморегуляції краще корелюють зі шкалами агресії, ніж у випадку усвідомленої саморегуляції (найбільше число кореляцій 3), адже маємо по 5 кореляцій за шкалами самовладання і вольової саморегуляції, а не менше корелювала шкала наполегливості. Проте варто зазначити, що всі зв'язки між методиками суто негативні, тому можна сказати, що агресія ніяким чином не сприяє, а тільки унеможливорює прояв вольової саморегуляції. Але і

це не було б цілком коректним формулюванням, адже усі три шкали саморегуляції корелювали зі шкалами образи, підозрливості та ворожості. Перші дві корелюють з ворожістю, тому саме ворожість більшою мірою негативно пов'язана з вольовою саморегуляцією, адже зі шкал агресії тільки непряма агресія корелювала з самовладанням та вольовою саморегуляцією, а з наполегливістю – ні. Тож вольова саморегуляція, як загальне явище, ніяк не пов'язана з іншими проявами агресії. Також негативна кореляція була помічена між роздратуванням та двома шкалами по саморегуляції – самовладанням та вольовою саморегуляцією.

Також можна було зробити висновки на основі кореляцій, що стосуються аспектів усвідомленої саморегуляції в методиці «Дослідження вольової саморегуляції»(ВСК). Результати наведені в таблиці 15 Додатку А

Таблиця 15

Дані кореляційного аналізу в методиці ВСК в загальній сукупності досліджуваних

Шкала методики	Наполегливість	Самовладання	Вольова саморегуляція
Наполегливість	-	0,479**	0,817**
Самовладання	0,479**	-	0,684**
Вольова саморегуляція	0,817**	0,684**	-

*- кореляція значуща на рівні 0,05 (2-стороння)

** - кореляція значуща на рівні 0,01 (2-стороння)

Отже, як помітно з даної таблиці, то усі шкали позитивно пов'язані значущими зв'язками між собою, тому можна зробити висновок, що усі три аспекти є важливими, оскільки максимально сприяють силі волі та досягненню поставленої мети. Тому є висока вірогідність, що наявність наполегливості буде супроводжуватися самовладанням та хорошим загальним рівнем вольової саморегуляції і т.д.

Наступним кроком буде аналіз кореляції між опитувальником рівня агресивності Басса – Дарки та частина методики ОДЕС-2 І.О. Кочаряна, а точніше шкала емоційної саморегуляції. Результати наведені в таблиці 16 Додатку А

Дані кореляційного аналізу між даними методик в загальній сукупності
досліджуваних

Шкала методики	Афект	Оптимум	Амбівалентність	Апатія
Фізична агресія		-	-	-
Вербальна агресія		-	-	-
Непряма агресія	0,257*	-	-	-
Негативізм		-	-	-
Роздратування	0,357*	-	-	-
Підозрілість		-	-	-
Образа		-	-	-
Провина	0,223*	-	-	-
Агресивність		-	-	-
Ворожість	0,398**	-	-	-

*- кореляція значуща на рівні 0,05 (2-стороння)

** - кореляція значуща на рівні 0,01 (2-стороння)

Тож результати кореляції виявилися доволі цікавими, і варто одразу відзначити, що тут найгірше число кореляцій, якщо порівнювати з іншими методиками. Корелювала власне тільки одна шкала з методики на емоційну саморегуляцію, і це шкала афекту, яка відповідає за неконтрольовані спалахи реакцій і емоційні вибухи, тобто ця шкала не має ніякого відношення до шкали емоційної саморегуляції або ж гармонійного емоційного переживання. Шкалою, яка відображає емоційну саморегуляцію, є шкала оптимуму, але з нею не було жодних кореляцій за методикою агресивності та з іншими шкалами саморегуляції, тому робимо висновок, що будь-яка форма агресії чи ворожості не має жодного зв'язку з емоційною саморегуляцією. Жодних кореляцій з методикою на агресію та з іншими шкалами саморегуляції не було також у шкал амбівалентності та апатії, тому також зазначаємо що такий тип реагування не передбачає зв'язку з агресією чи ворожістю. Причиною цього може бути в разі апатії відсутність будь-якого емоційного ставлення до ситуації взагалі, що унеможливорює прояви агресії, а у випадку

амбівалентності - недиференційоване ставлення до ситуації, що має мінливий характер, а тому не може перейти у стадії суто позитивного чи суто негативного (агресивного чи ворожого) реагування. А ось афект має позитивні зв'язки зі шкалами непрямой агресії, роздратування, провини та ворожості, тобто людина з таким типом емоційного реагування вірогідно може мати як агресивні, так і ворожі прояви реакцій. Якщо говорити про кореляцію афекту з іншими шкалами саморегуляції, то була тільки одна значуща з амбівалентністю за рахунок присутності в шкалі амбівалентності відтінку афективного реагування через двоїстість її характеру. Оскільки кореляцій всередині методики небагато, всі вони описані тут, і дані в таблицю ми не виводимо.

На даному етапі ми завершили описувати кореляційні зв'язки з методикою рівня агресивності Басса – Дарки та переходимо до кореляцій по іншій методиці, а саме методиці «Оцінка прояву гніву» (STAXI) Ч. Спілбергера, а точніше її шкали контролю агресії, аутоагресії та реакції на поточну подію з методиками по саморегуляції, а розпочнемо з опитувальника "Стиль саморегуляції поведінки"(ССПМ) Результати наведені в таблиці 17 Додатку А

Таблиця 17

Дані кореляційного аналізу між даними методик в загальній сукупності досліджуваних

Шкали методик	Контроль агресії	Аутоагресія	Реакція на подію
Усвідомлена саморегуляція	-	-	-
Планування	-	-	-
Моделювання	-	-0,271*	-
Програмування	-	-	-
Оцінка результатів	-	-	-
Гнучкість	-	-0,277**	-
Самостійність	-	-	-

*- кореляція значуща на рівні 0,05 (2-стороння)

** - кореляція значуща на рівні 0,01 (2-стороння)

Отже, за результатами кореляції бачимо слабкий зв'язок між шкалами агресії та усвідомленою саморегуляцією, корелювала тільки шкала аутоагресії, і характер цих кореляцій був негативним. Таким чином немає зв'язку між шкалами агресії та шкалами усвідомленої саморегуляції, планування, оцінки результатів, програмування та самостійності. Шкала аутоагресії мала зворотній зв'язок зі шкалою моделювання, причиною чого може бути викривлене світосприйняття у людей, які проявляють агресію до себе, адже вони схильні до самозвинувачення, тому можуть неправильно трактувати події. Також був виявлений дуже значущий негативний зв'язок між аутоагресією та гнучкістю, тому, з високою вірогідністю, людина з агресією до себе не здатна проявляти до себе поблажливе ставлення, навпаки буде часто сумніватися в собі, звикати до нових умов та не зможе оперативно реагувати на зміни. Також було виявлено єдину кореляцію всередині методики Спілбергера, і це позитивний зв'язок між аутоагресією та реакцією на поточну подію, проте у останньої жодних кореляцій з усвідомленою саморегуляцією немає. Тому знову не виводимо дані у таблицю, адже була тільки одна кореляції в рамках однієї методики.

Наступними ми розглянемо кореляції між методикою «Оцінка прояву гніву» (STAXI) Ч. Спілбергера та методикою «Дослідження вольової саморегуляції»(ВСК). Результати наведені в таблиці 18 Додатку А

Таблиця 18

Дані кореляційного аналізу між даними методик в загальній сукупності досліджуваних

Шкали методик	Контроль агресії	Аутоагресія	Реакція на подію
Наполегливість	-	-0,255*	-
Самовладання	0,223*	-0,271*	-
Вольова саморегуляція	-	-0,313**	-

*- кореляція значуща на рівні 0,05 (2-стороння)

** - кореляція значуща на рівні 0,01 (2-стороння)

За цими даними можемо сказати, що шкала реакції на поточну подію не мала жодних кореляцій зі шкалами вольової саморегуляції, а ось аутоагресія прокорелювала з ними усіма, і ці зв'язки були суто негативні. Тому можемо сказати, що в загальному аутоагресія не сприяє вольовій саморегуляції, і навряд чи поруч з нею можуть паралельно існувати наполегливість та самовладання. Але був також виявлений один позитивний зв'язок з самовладанням та контролем агресії, оскільки як уже було з'ясовано, агресивні і ворожі реакції не сумісні з вольовою саморегуляцією, тому контроль цих реакцій підвищує шанси на успіх.

І останньою ми розглянемо кореляцію між методикою «Оцінка прояву гніву» (STAXI) Ч. Спілбергера та методикою ОДЕС-2 І.О. Кочаряна. Результати наведені в таблиці 19 Додатку А

Таблиця 19

Дані кореляційного аналізу між даними методик в загальній сукупності досліджуваних

Шкали методик	Контроль агресії	Аутоагресія	Реакція на подію
Афект	-	0,534**	0,433**
Оптимум	-	-	-
Амбівалентність	-	0,315**	-
Апатія	-	-	-

*- кореляція значуща на рівні 0,05 (2-стороння)

** - кореляція значуща на рівні 0,01 (2-стороння)

За цими даними можна сказати, що як і минулого разу оптимум, а він же і аналог емоційної саморегуляції, не корелює з жодною зі шкал агресії. Контроль агресії також не виявив жодних зв'язків зі шкалою саморегуляції, у нього був лише один зв'язок з аспектом волі(самовладання). Афект знову має найбільше число кореляцій, а саме з реакцією на поточну подію(це єдина кореляція цієї шкали) та з аутоагресією. Можна вважати аутоагресією аналогом провини за певне ставлення до певних подій і стрімке реагування на них (афект корелює з провинною). Як і минулого разу, апатія, як відсутність емоційного відгуку, знову ні з чим не

корелювала. А от амбівалентність цього разу встановила значний зв'язок з аутоагресією, тому можна теж підозрювати в цьому компонент провини за подвійне ставлення до ситуації та неможливість визначитися зі ставленням, проте жодних кореляцій з формами гетеро агресії ця шкала не мала.

На основі проведених кореляцій, завдяки лінійній регресії можна зробити висновки стосовно предикторів тих чи інших явищ. В даній роботі ми дослідимо предиктори в основному для загальних шкал в методиках, а також у шкали оптимума, що є представником нормальної емоційної саморегуляції, та у шкали аутоагресії, оскільки вона отримала немало кореляцій, тобто ці шкали виступатимуть у якості залежних змінних.

Розпочнемо з ворожості, як залежної змінної, та подивимося на її вірогідні предиктори. Регресійний аналіз буде проводитися з методикою ССПМ, проте без загальної шкали усвідомленої саморегуляції, щоб уникнути мультиколінеарності. Результати наведені в таблиці 20 Додатку А

Таблиця 20

Дані лінійної регресії, де залежною змінною є ворожість в загальній сукупності досліджуваних

Шкали	R	R ²	F	Значимість F	B	Значимість B	VIF	Tolerance
Планування	0,502	0,252	2,408	0,043	0,082	0,576	1,55	0,645
Моделювання	0,502	0,252	2,408	0,043	-0,215	0,273	1,969	0,508
Програмування	0,502	0,252	2,408	0,043	-0,023	0,885	1,481	0,675
Оцінювання результатів	0,502	0,252	2,408	0,043	-0,463	0,017	1,504	0,665
Гнучкість	0,502	0,252	2,408	0,043	-0,029	0,873	1,925	0,52
Самостійність	0,502	0,252	2,408	0,043	0,15	0,192	1,208	0,828

Отже, за даною регресійною моделлю ми отримали по коефіцієнту множинної кореляції (R) достатньо сильну, але не високу кореляцію між змінними. За

коефіцієнтом детермінації (R^2) можна сказати, що 25,2% дисперсії мінливості ворожості визначаються даними змінними, тобто це міра їх статистичного зв'язку з рівнем ворожості. За результатами дисперсійного аналізу ANOVA-F-тест показав, що в цілому модель є значимою, тобто хоча б один з предикторів має значимість, а в нашому випадку деякі з предикторів пояснюють рівень ворожості. За результатами значимості це предиктори моделювання, оцінювання результатів та самостійність. Ворожість буде зростати по мірі збільшення самостійності, а от розвинуті моделювання та оцінювання результатів будуть зменшувати рівень ворожості. Толерантність в усіх випадках є більшою за 0,2, а VIF не перевищив 5. Тобто в нашому випадку предиктори для ворожості майже співпадають зі шкалами, з якими вона прокорелювала, окрім самостійності.

Тепер ми дослідимо чи є усвідомлена саморегуляція предиктором для ворожості. Результати наведені в таблиці 21 Додатку

Таблиця 21

Дані лінійної регресії, де залежною змінною є ворожість в загальній сукупності досліджуваних

Шкали	R	R ²	F	Значимість F	B	Значимість B	VIF	Tolerance
Усвідомлена саморегуляція	0,328	0,108	5,801	0,02	-1,105	0,02	1	1

Отже, за рахунок того, що VIF у нас є мінімальним, а толерантність має максимальне значення, то мультиколінеарності не може бути. За даною регресійною моделлю ми отримали по коефіцієнту множинної кореляції (R) середню за силою кореляцію між змінними. За коефіцієнтом детермінації (R^2) можна сказати, що 10,8% дисперсії мінливості ворожості залежить від цієї змінної. За результатами дисперсійного аналізу ANOVA-F-тест показав, що в цілому модель є значимою, як і значимим є коефіцієнт B, за яким ми можемо сказати, що збільшення усвідомленої саморегуляції буде зменшувати рівень ворожості.

Далі ми подивимося на предиктори для агресивності, без використання загальної шкали для ССПМ. Тобто залежною змінною буде індекс агресивності. Результати наведені в таблиці 22 Додатку А

Таблиця 22

Дані лінійної регресії, де залежною змінною є агресивність в загальній сукупності досліджуваних

Шкали	R	R ²	F	Значимість F	B	Значимість B	VIF	Tolerance
Самостійність	0,385	0,148	8,359	0,006	0,238	0,006	1	1

Одразу можемо зазначити, що толерантність та VIF відповідають нормі. За даною регресійною моделлю ми отримали по коефіцієнту множинної кореляції (R) середню за силою кореляцію між змінними. За коефіцієнтом детермінації (R²) можна сказати, що на 38,5% змінна пов'язана з рівнем агресивності. За результатами дисперсійного аналізу ANOVA F-тест показав, що модель є дуже значимою, як і коефіцієнт B, тож зростання самостійності може призводити до збільшення рівня агресивності. Було проведено також регресійний аналіз з незалежною змінною усвідомленою саморегуляцією, однак модель виявилася не значимою (значимість для F=0,448).

Наступним цікавим кроком для дослідження було виявити предиктори для усвідомленої саморегуляції за шкалами агресивності Басса-Дарки, проте туди не включалися загальні шкали для уникнення мультиколінеарності. Результати наведені в таблиці 23 Додатку А

Таблиця 23

Дані лінійної регресії, де залежною змінною є усвідомлена саморегуляція в загальній сукупності досліджуваних

Шкали	R	R ²	F	Значимість F	B	Значимість B	VIF	Tolerance
Підозрілість	0,322	0,104	5,56	0,022	-0,792	0,022	1	1

Таким чином нам вдалося визначити тільки один значимий предиктор – підозрілість - решта шкал були відкинута, адже модель не мала необхідної значимості. Варто сказати, що VIF у нас є мінімальним, а толерантність має максимальне значення, то мультиколінеарності не може бути. За даною регресійною моделлю ми отримали по коефіцієнту множинної кореляції (R) середню за силою кореляцію між змінними. За коефіцієнтом детермінації (R^2) можна сказати, що на 10,4% змінна пов'язана з рівнем усвідомленої саморегуляції. Значимість коефіцієнта теж висока, але варто зауважити за знак коефіцієнта, тому підозрілість буде зменшувати рівень усвідомленої саморегуляції. За результатами дисперсійного аналізу ANOVA F-тест показав, що модель є дуже значимою, тому підозрілість можна вважати предиктором. Таким чином збільшення прояву підозрілості призведе до зменшення усвідомленої саморегуляції.

Також ми можемо за допомогою регресійного аналізу подивитися, чи будуть предикторами для усвідомленої саморегуляції загальні шкали ворожості та агресивності. Оскільки вони між собою не пов'язані кореляцією, то вірогідно, що вони не викличуть мультиколінеарність. Результати наведені в таблиці 24 Додатку А

Таблиця 24

Дані лінійної регресії, де залежною змінною є усвідомлена саморегуляція в загальній сукупності досліджуваних

Шкали	R	R^2	F	Значимість F	B	Значимість B	VIF	Tolerance
Ворожість	0,328	0,108	5,801	0,02	-1,023	0,02	1	1

Отже, регресійний аналіз відкинув агресивність і залишив ворожість за значимістю моделі, тому ворожість ми в свою чергу вважаємо і предиктором для усвідомленої саморегуляції. Результати коефіцієнту множинної кореляції та коефіцієнту детермінації є однаковими як і у випадку з зворотнім порядком залежних і незалежних змінних. Та сама ситуація з результатами дисперсійного

аналізу ANOVA. Відповідно мультиколінеарностей не було виявлено. Тому зростання ворожості викличе погіршення усвідомленої саморегуляції.

Наступну лінійну регресію ми провели на шкалах вольової саморегуляції, не використовуючи загальну шкалу, з ворожістю, як залежною змінною. Результати наведені в таблиці 25 Додатку А

Таблиця 25

Дані лінійної регресії, де залежною змінною є ворожість в загальній сукупності досліджуваних

Шкали	R	R ²	F	Значимість F	B	Значимість B	VIF	Tolerance
Самовладання	0,441	0,194	11,576	0,001	-0,302	0,001	1	1

Таким чином ми визначили середній за значущістю предиктор – це самовладання, а наполегливість була відкинута програмою. Таким чином, чим більше в людині самовладання, тим менше в ній буде ворожості. За результатами дисперсійного аналізу ANOVA F-тест показав, що модель є дуже значимою, а коефіцієнт детермінації (R²) показав, що на рівень ворожості самовладання впливає на 19,4%.

Також за тим самим принципом ми провели регресійний аналіз, де в незалежній змінній був загальний рівень вольової саморегуляції. Результати наведені в таблиці 26 Додатку А

Таблиця 26

Дані лінійної регресії, де залежною змінною є ворожість в загальній сукупності досліджуваних

Шкали	R	R ²	F	Значимість F	B	Значимість B	VIF	Tolerance
Вольова саморегуляція	0,413	0,171	9,889	0,003	-0,156	0,003	1	1

Таким чином, модель виявилася значимою, тому вольова саморегуляція є предиктором для ворожості, і чим більше людина проявляє перше, тим менше буде проявлятися друге, що видно по коефіцієнту B та його значимості. За даною регресійною моделлю ми отримали по коефіцієнту множинної кореляції (R) середню за силою кореляцію між змінними. За коефіцієнтом детермінації (R^2) можна сказати, що на 17,1% змінна пов'язана з рівнем вольової саморегуляції.

Далі ми спробуємо знайти предиктори для шкали агресивності. Результати наведені в таблиці 27 Додатку А

Таблиця 27

Дані лінійної регресії, де залежною змінною є агресивність в загальній сукупності досліджуваних

Шкали	R	R ²	F	Значимість F	B	Значимість B	VIF	Tolerance
Вольова саморегуляція	0,012	0	0,007	0,934	-0,004	0,934	1	1
Самовладання	0,46	0,211	6,303	0,004	-0,318	0,002	0,544	1,838
Наполегливість	0,46	0,211	6,303	0,004	0,205	0,003	0,544	1,838

Так ми тут можемо побачити два значимі предиктори – наполегливість та самовладання, проте прояв наполегливості буде сприяти прояву агресії, тоді як самовладання буде мати зворотній ефект. Мультиколінеарності за показниками толерантності та VIF не було виявлено. За результатами дисперсійного аналізу ANOVA F-тест показав, що модель є значимою. Окрім цього ми отримали по коефіцієнту множинної кореляції (R) середню за силою кореляцію між змінними. За коефіцієнтом детермінації (R^2) можна сказати, що на 21,1% змінна пов'язана з рівнем агресивності. Також тут одразу і зазначимо відсутність такого предиктора для агресії як вольова саморегуляція, адже значимість моделі була дуже незначна.

Далі ми дослідимо лінійну регресію, коли залежною змінною виступить ворожість, а незалежними змінними будуть шкали методики ОДЕС-2. Результати наведені в таблиці 28 Додатку А

Таблиця 28

Дані лінійної регресії, де залежною змінною є ворожість в загальній сукупності досліджуваних

Шкали	R	R ²	F	Значимість F	B	Значимість B	VIF	Tolerance
Афект (друга модель)	0,44	0,193	5,626	0,006	0,231	0,007	1,068	0,937
Апатія	0,44	0,193	5,626	0,006	0,29	0,019	1,068	0,937
Афект (перша модель)	0,302	0,091	4,824	0,033	0,181	0,033	1	1

Виявилося, що існує дві окремі значимі моделі. Афект сам по собі є значимим предиктором, але може бути предиктором і апатія, яка комбінується разом з афектом. Друга модель є більш значущою, а тому є сильнішим предиктором для ворожості. Мультиколінеарності не було виявлено, адже показники толерантності та VIF перебувають у нормі. Окрім цього ми отримали по коефіцієнту множинної кореляції (R) середню за силою кореляцію між змінними в обох моделях. За коефіцієнтом детермінації (R²) можна сказати, що перша модель на 9% пов'язана зі зміною рівня ворожості, а друга – на 19,3%.

За цим же принципом ми проведемо регресійний аналіз, тільки залежною змінною буде агресивність. Результати наведені в таблиці 29 Додатку А

Таблиця 29

Дані лінійної регресії, де залежною змінною є агресивність в загальній сукупності досліджуваних

Шкали	R	R ²	F	Значи- мість F	B	Значи- мість B	VIF	Tolerance
Оптимум(модель 1)	0,123	0,015	0,741	0,394	-0,06	0,394	1	1
Оптимум(модель 2)	0,136	0,018	0,442	0,645	-0,066	0,363	0,953	1,05

Амбівалентність	0,136	0,018	0,442	0,645	0,027	0,694	0,953	1,05
-----------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	------

Як ми можемо побачити, знову виділилося 2 моделі, однак вони мають дуже слабку значимість, тому ми можемо сказати, що предикторів у агресивності немає. Також варто зазначити, що для оптимума немає предикторів ні серед загальних шкал, ні серед решти шкал опитувальника Басса-Дарки.

Ще одним кроком у нас буде регресійний аналіз, де залежною змінною виступить аутоагресія, а незалежними змінними будуть шкали методики ССПМ, окрім загальної. Результати наведені в таблиці 30 Додатку А

Таблиця 30

Дані лінійної регресії, де залежною змінною є аутоагресія в загальній сукупності досліджуваних

Шкали	R	R ²	F	Значимість F	B	Значимість B	VIF	Tolerance
Моделювання	0,332	0,11	5,961	0,018	-1,07	0,018	1	1

В даному випадку ми одержали одну модель, яка включає в себе лише предиктор моделювання, але вона є значущою. Таким чином, якщо у людини є моделювання на достатньому рівні, то скоріше за все аутоагресія не буде розвиватися. По коефіцієнту множинної кореляції (R) ми одержали середню за силою кореляцію між змінними. За коефіцієнтом детермінації (R²) можна сказати, що моделювання на 11% пов'язане зі зміною рівня аутоагресії. Також був проведений регресійний аналіз зі шкалою усвідомленою саморегуляції за таким же принципом, але модель не була значимою (F=0,998).

Таким же чином ми перевіряємо лінійну регресію між залежною змінною аутоагресією та шкалами методики ВСК, спочатку не включаючи загальну. Результати наведені в таблиці 31 Додатку А

Таблиця 31

Дані лінійної регресії, де залежною змінною є аутоагресія в загальній сукупності досліджуваних

Шкали	R	R ²	F	Значимість F	B	Значимість B	VIF	Tolerance
Самовладання	0,357	0,127	6,99	0,011	-0,754	0,011	1	1

Очевидно, що самовладання виявилось значимим предиктором для аутоагресії, тобто якщо існує одне, то навряд чи буде існувати інше. По коефіцієнту множинної кореляції (R) ми одержали середню за силою кореляцію між змінними. За коефіцієнтом детермінації (R²) можна сказати, що самовладання на 12,7% пов'язане зі зміною рівня аутоагресії. Також було проведено регресійний аналіз із загальною шкалою вольової саморегуляції. Результати наведені в таблиці 32 Додатку А

Таблиця 32

Дані лінійної регресії, де залежною змінною є аутоагресія в загальній сукупності досліджуваних

Шкали	R	R ²	F	Значимість F	B	Значимість B	VIF	Tolerance
Вольова саморегуляція	0,393	0,155	8,788	0,005	-0,456	0,005	1	1

З таблиці видно, що коефіцієнт множинної кореляції (R) показує середню силу кореляції між змінними. За коефіцієнтом детермінації (R²) можна сказати, що предиктор на 15,5% пов'язаний зі зміною рівня аутоагресії. Значимість моделі за показником F є достатньою. Тож при наявності вольової саморегуляції, мало ймовірно, що буде проявлятися аутоагресія.

І на останок ми подивимося на регресійний аналіз зі шкалами методики ОДЕС, де знову залежною змінною буде аутоагресія. Результати наведені в таблиці 33 Додатку А

Таблиця 33

Дані лінійної регресії, де залежною змінною є аутоагресія в загальній сукупності досліджуваних

Шкали	R	R ²	F	Значимість F	B	Значимість B	VIF	Tolerance
Афект	0,696	0,485	45,12	<0,001	1,285	<0,001	1	1

Таблиця показує, що маємо дуже значущий і впливовий предиктор. Значимість моделі за показником Fє дуже високою. Коефіцієнт також є значним, тому наявність афекту сприяє аутоагресії. Коефіцієнт множинної кореляції (R) показує достатню за силою, але не дуже сильну кореляцію між змінними. За коефіцієнтом детермінації(R²) можна сказати, що предиктор на 48,5% пов'язаний зі зміною рівня аутоагресії.

Далі ми приступаємо до поділу наших учасників на дві групи в залежності від статі по 25 осіб кожна, щоб провести порівняльний аналіз груп завдяки U-критерій Манна-Уїтні для обчислення міжгрупових відмінностей. Порівнювати будемо в першу чергу загальні шкали саморегуляції та шкали оптимуму, аутоагресії, а потім уже і решту інших шкал методик. Результати наведені в таблиці 34 Додатку А

Таблиця 34

Дані аналізу міжгрупових відмінностей (непараметричний критерій U Манна-Уїтні)

Показник	Група дослідж.	N	Середній ранг	Стат. U Манна-Уїтні	Стат. W Уїлкоксона	Асимптотична значимість (Двохстор.)
Агресивність	1- жінки	25	20,30	442,500	767,500	0,011
	2- чоловіки	25	30,70			
	Загальна к-сть	50				
Ворожість	1- жінки	25	25,18	320,500	645,500	0,876
	2- чоловіки	25	25,82			
	Загальна к-сть	50				

Вольова саморегуляція	1- жінки	25	22,40	390,000	715,000	0,131
	2- чоловіки	25	28,60			
	Загальна к-сть	50				
Усвідомлена саморегуляція	1- жінки	25	26,68	283,000	608,000	0,566
	2- чоловіки	25	24,32			
	Загальна к-сть	50				
Оптимум	1- жінки	25	24,74	331,500	656,500	0,711
	2- чоловіки	25	26,26			
	Загальна к-сть	50				
Аутоагресія	1- жінки	25	26,24	294,000	619,000	0,718
	2- чоловіки	25	24,76			
	Загальна к-сть	50				
Фізична агресія	1- жінки	25	19,64	459,000	784,000	0,004
	2- чоловіки	25	31,36			
	Загальна к-сть	50				
Вербальна агресія	1- жінки	25	20,46	438,500	763,500	0,013
	2- чоловіки	25	30,54			
	Загальна к-сть	50				
Непряма агресія	1- жінки	25	26,68	283,000	608,000	0,557
	2- чоловіки	25	24,32			
	Загальна к-сть	50				
Негативізм	1- жінки	25	21,96	401,000	726,000	0,080
	2- чоловіки	25	29,04			
	Загальна к-сть	50				
Роздратування	1- жінки	25	24,28	343,000	668,000	0,550
	2- чоловіки	25	26,72			
	Загальна к-сть	50				
Підозрілість	1- жінки	25	23,28	368,000	693,000	0,275
	2- чоловіки	25	27,72			
	Загальна к-сть	50				
Образа	1- жінки	25	27,20	270,000	595,000	0,403
	2- чоловіки	25	23,80			
	Загальна к-сть	50				
Провина	1- жінки	25	24,28	343,000	668,000	0,548
	2- чоловіки	25	26,72			
	Загальна к-сть	50				

Оцінювання результатів	1- жінки	25	29,92	202,000	527,000	0,029
	2- чоловіки	25	21,08			
	Загальна к-сть	50				
Апатія	1- жінки	25	19,06	473,500	798,500	0,001
	2- чоловіки	25	31,94			
	Загальна к-сть	50				

Як ми можемо бачити з таблиці, то далеко не за кожною шкалою були виявлені міжгрупові відмінності – з усіх шкал відмінності за показником статі були виявлені тільки за трьома шкалами: фізичної і вербальної агресії та агресивності. Жодна зі шкал, що відповідає за саморегуляцію, не виявила міжгрупових відмінностей за показником статі. Шкали ворожості та сам індекс ворожості також не виявили значимих відмінностей за статтю, проте деякі шкали агресивності та сам індекс агресивності різняться за статтю. Аутоагресія не мала значимих міжгрупових відмінностей аналогічним чином. Аналіз шкал по усвідомленій саморегуляції показав тільки одну значиму міжгрупову відмінність і це критерій оцінювання результатів, який є кращим серед жінок.

Оскільки аналіз виявив значимі міжгрупові відмінності за показником агресивності, то можемо сказати, що наші прогнози по середнім показникам справдилися, а середній ранг показує, що агресивність превалює саме у групі чоловіків. Наступною значимою відмінністю між групами виявилася фізична агресія, яка так само була більше виражена саме у чоловіків, що також було вірно спрогнозовано по середнім значенням результатів. Це можна пояснити більшою фізичною силою у чоловіків, тому деякі представники можуть використовувати її як перевагу у конфліктах, як метод погрози та залякування, а от жінки набагато рідше володіють фізичними ресурсами для бійок. Проте цього не скажеш на рахунок вербальної агресії, яка також показала доволі значимі міжгрупові відмінності при тому, що для обох статей це вкрай вживаний формат агресії, оскільки було немало високих результатів серед обох статей. Найбільш значимі міжгрупові відмінності були виявлені за шкалою апатії, за якою саме чоловіки найбільше схильні до

високого рівня її прояву. Це можна пояснити більшою схильністю жінок до планування та оцінки результатів, що також виявилось міжгруповою відмінністю, тому вони вірогідно більш тривожні та не можуть так просто переходити у роль спостерігача, а прагнуть більш активної позиції втручання. Як уже було зазначено, то оцінювання результатів також є перевагою жінок, про що свідчать середні ранги, відповідно маємо ще одну міжгрупову відмінність у сфері усвідомленої саморегуляції. Жодна зі шкал вольової саморегуляції не продемонструвала значних відмінностей за статтю, тому прояви волі мають більше індивідуальний характер та залежать від самодисципліни. Також жодних відмінностей не було за шкалами методики гніву Спілбергера.

Отже, проведені підрахунки за методами математичної статистики показали, що підтвердження гіпотези не буде цілковитим та однозначним, оскільки агресивність та її субшкали по різному впливають на різні види саморегуляції. Тільки у випадку з вольовою саморегуляцією ми можемо підтвердити гіпотезу. Також було з'ясовано, що більшою мірою ворожість та аутоагресія будуть негативно впливати на саморегуляцію, окрім емоційної саморегуляції, оскільки у неї немає жодних зв'язків з агресією. А от агресивність може бути доволі ресурсною та мотивуючою, тоді як пригнічування емоцій і бурхливе реагування будуть погіршувати саморегуляцію.

Висновки до розділу 2

В результаті емпіричного дослідження можна зробити наступні висновки:

1. В результаті проведення кореляційного аналізу за Кендалом вдалося виявити ряд значимих кореляцій між різними методиками саморегуляції та агресії. Левова частка кореляцій мали негативний характер, що слугує скоріше підтвердженням висунутої нами гіпотези про підвищення форм агресії внаслідок низької саморегуляції. Так було з'ясовано про погіршення складових усвідомленої саморегуляції внаслідок прояву підозрілості, ворожості, непрямой агресії та образи. Амбівалентний характер впливу було помічено за негативізмом, який погіршував

здатність до програмування, але покращував самостійність. І також було знайдено форми агресії, що суто поліпшували самостійність – це агресивність та вербальна агресія. В рамках іншої кореляційної групи було виявлено негативний вплив аутоагресії на сфери усвідомленої саморегуляції, а саме гнучкість та моделювання.

2. Виявлені кореляційні зв'язки не показали позитивний вплив форм агресії на складові вольової саморегуляції, такий ефект було помічено тільки з усвідомленою саморегуляцією, тоді як на загальний показник, наполегливість та самовладання однаково негативно впливали підозрілість, образа та ворожість. На перші два також негативно діяли прояви непрямой агресії та роздратування, тож робимо висновок про цілковите підтвердження нашої гіпотези і негативний вплив погано контрольованих емоційних станів для прояву вольових якостей. Шкали методики оцінки гніву також утворили зі сферами вольової саморегуляції багато негативних зв'язків, проте не всі. Усі вони були пов'язані з аутоагресією, проте контроль агресії навпаки покращує самовладання, але ця шкала не про прояв агресії, а про її подолання, тому цей аспект тільки підтверджує гіпотезу.

3. Аналіз кореляцій з емоційною саморегуляцією або ж шкалою оптимума показав відсутність будь-яких зв'язків з формами агресії, тобто незалежно від їх прояву, це не впливає на уміння регулювати власні емоційні стани, що в даному випадку не підтверджує нашу гіпотезу. Проте вдалося визначити, що прояв афекту, тобто реактивної протилежності оптимуму, буде підвищувати прояв ворожості, провини, роздратування та непрямой агресії. Порівняння зі шкалами, що погіршують вольову та усвідомлену саморегуляцію свідчить про повторюваність «шкідливих» форм агресії і в усіх формах саморегуляції – це ворожість та непряма агресія. Підозрілість та образа погіршували вольову та усвідомлену саморегуляцію, роздратування погіршувало вольову та емоційну. Аутоагресія також не мала зв'язків з емоційною саморегуляцією, але підвищила афективне та амбівалентне реагування. Тож констатуємо про найбільшу чутливість вольової саморегуляції до проявів агресії, адже було налічено шість негативних зв'язків, і абсолютну нечутливість емоційної саморегуляції до прояву агресії.

4. Аналіз лінійної регресії виявив предиктори для вольової та усвідомленої саморегуляції, і всі вони провокували зменшення їх рівня, проте жодних предикторів для емоційної саморегуляції (оптимуму) не було знайдено. Предиктори, що будуть впливати на рівень усвідомленої саморегуляції, це підозрілість та ворожість, а для вольової саморегуляції це також ворожість та аутоагресія. В свою чергу предикторами для ворожості, окрім названих, оскільки це обернено пропорційні змінні, також будуть виступати як несприятливі – це моделювання, оцінювання результатів та самовладання, а як сприятливі – афект, апатія та самостійність. Для агресивності сприятливими предикторами можна назвати самостійність та наполегливість, а от несприятливим виявилось самовладання. Для аутоагресії також регресійний аналіз вирахував предиктори зі сприятливим впливом – це афект, та несприятливим – самоволодіння та моделювання. Для всіх трьох проаналізованих типів агресії несприятливим, але універсальним предиктором виявилось самовладання.

5. Подальші математичні обрахунки допомогли також визначити міжгрупові вагомості відмінності у вибірці, яка була розподілена на групи за критерієм статі. Більшість шкал були у відносній рівності за показником статі, однак значущі відмінності по шкалам агресії були переважаючими у чоловіків, і це стосувалося шкал фізичної та вербальної агресії, а також агресивності. Також найбільш суттєвою з усіх відмінностей між групами виступив показник апатії, який також превалював у чоловіків. А от жінки відрізнялися від чоловіків сильнішим показником усвідомленої саморегуляції, а саме оцінюванням результатів. Міжгрупових відмінностей за показниками вольової саморегуляції не було зовсім. Тому можемо сказати, що за рахунок саме таких між групових відмінностей, жінки можуть мати трохи вищий рівень усвідомленої саморегуляції, а чоловіки більшу агресивність та її компоненти, однак саме ці компоненти агресії сприятливо впливають на субшкали усвідомленої саморегуляції, тому цей аспект може врівноважувати між групову диференціацію.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Результати проведеного нами дослідження дозволили сформулювати наступні загальні висновки:

1. Агресія як і саморегуляція є доволі складними явищами за рахунок багатокомпонентних зв'язків з різними процесами та механізмами. Агресія загалом виконує неоднозначні і дуже різноманітні функції, оскільки пов'язана з емоційними, поведінковими та когнітивними проявами, які спираються в усвідомленість початкової мети та намірів, що в результаті призводить до абсолютно різних наслідків. За рахунок цього агресія може мати деструктивний прояв, в тому числі і на процеси саморегуляції, так і забезпечувати адаптаційну, комунікативну, захисну, мобілізуючу, ресурсну функції. Саморегуляція здійснюється на багатьох же рівнях, не тільки біологічному, але й на всіх рівнях психічного, тому різноманітні поведінкові та емоційні стани будуть впливати на неї, як і вона на них. Загалом саморегуляція може виступати як активатором так і інгібітором багатьох процесів, тому вона може бути емоційною, усвідомленою та вольовою, адже багато що вирішується як на свідомому так і не свідомому рівнях. Вона є основою самоактуалізації людини, адже наділена компонентом творчості, який спонукає до вибору певного стилю та способу діяльності, поведінки чи простого досягнення мети. Так чи інакше агресія та саморегуляція – це певний вибір у способі реагування, який як правило зводиться до пристосування чи прагнення змін, тому часом саморегуляція та агресія стають протиборчими силами, адже можуть мати різну цільову спрямованість, на що буде впливати здатність до самоконтролю, а також характер і вектор спрямованості сил, тому поведінковий патерн і його успішність чи деструктивність буде залежати від напрямку і агресії, і саморегуляції.

2. Дослідження допомогло зафіксувати зв'язки між саморегуляцією та агресією, більшість з яких були негативними. Усі форми агресії негативно впливають на складові вольової саморегуляції, тоді як на емоційну саморегуляцію не впливає жоден патерн агресії. Принаймні шкала оптимума, яка є аналогом конструктивної емоційної саморегуляції, не корелювала з жодною зі шкал агресії, а

от шкала афекту корелювала з непрямою агресією, провинною, ворожістю і роздратуванням. Аутоагресія у свою чергу також позитивно корелювала з афектом, але також з амбівалентністю. Амбівалентність впливу агресії була зафіксована лише у випадку з усвідомленою саморегуляцією. Більшість зв'язків носили негативний характер, проте вдалося встановити, що негативний вплив більше чинять шкали, що пов'язані з ворожістю, тоді шкали агресії мали або позитивний вплив, або не були пов'язані з саморегуляцією зовсім, окрім непрямой агресії, тому робимо висновок про ресурсність та мотиваційний вплив агресивності і деструктивність ворожості, що передбачає більшою мірою стримування прямого вливу агресії, тому аутоагресія і непряма агресія мали подібний вплив на усвідомлене саморегулювання.

3. Негативний вплив найбільшою мірою, тобто як на вольову, так і на усвідомлену саморегуляцію, чинили наступні форми агресії: аутоагресія, непряма агресія, ворожість, підозрілість та образа. Окремо для усвідомленої саморегуляції також мав негативний вплив негативізм, тоді як суто для вольової саморегуляції це було роздратування. Позитивний вплив на усвідомлену саморегуляцію чинили власне агресивність та вербальна агресія, а негативізм хоча і погіршував програмування, проте покращував самостійність. Виявилось, що саме самостійність від прояву певних форм агресії тільки покращувалася, тоді як найбільш вразливими були оцінка результатів та моделювання, які тільки погіршувалися, потім менш вразливим був загальний рівень усвідомленої саморегуляції і найменш вразливими були програмування та гнучкість, тоді як планування абсолютно не корелювало зі шкалами агресії. Гнучкість також майже ні з чим не мала негативної кореляції, окрім аутоагресії. Агресивність та вербальна агресія покращували позитивно корелювали з самостійністю. Оцінка результатів мала негативну кореляцію з образою, ворожістю та підозрілістю. Моделювання негативно корелювало з непрямою агресією, ворожістю, аутоагресією та образою, а усвідомлена саморегуляція – тільки з ворожістю та підозрілістю. Шкали роздратування, фізичної агресії та провини ніяк не корелювали зі шкалами усвідомленої саморегуляції.

4. Найбільш вразливими серед складових вольової саморегуляції виявилися в однаковій мірі самовладання та загальний рівень вольової саморегуляції, а от наполегливість утворила менше зв'язків з агресією. Виявилось, що негативізм, провина, агресивність, фізична і вербальна агресія ніяк не корелюють з процесами волі. Натомість підозрілість, ворожість, образа та аутоагресія негативно впливали на всі аспекти вольової саморегуляції. Суто специфічними для самовладання та вольової саморегуляції були встановлені негативні зв'язки з непрямною агресією та роздратуванням. Додатково було встановлено, що контроль агресії має позитивний зв'язок зі самовладанням, тоді як сильна реакція на подію означає появу сильного афекту.

5. Було виявлено основні предиктори для вольової та усвідомленої саморегуляції, але предикторів для емоційної саморегуляції не вдалося знайти. Впливовими і пригнічувальними предикторами для усвідомленої саморегуляції виступають ворожість та підозрілість, а для вольової саморегуляції – аутоагресія та ворожість, тобто ворожість є загальним предиктором для порушень у різних сферах саморегуляції, сприятливими предикторами для якої можна виділити афект, самостійність та апатію, а пригнічувальні – це моделювання, оцінювання результатів та самовладання. Для всіх трьох проаналізованих типів агресії несприятливим, але універсальним предиктором виявилось самовладання. Специфічними сприяючими для агресивності предикторами були наполегливість та самостійність, а для аутоагресії – афект. Проте вдалося знайти і пригнічувальний за впливом предиктор для аутоагресії – це моделювання. Причиною таких результатів може бути пригнічувальний характер форм агресії, що блокують пряме емоційне вираження, що в свою чергу призводить до дисбалансу. В свою чергу реалістичне відображення світу, що є моделюванням, сприяє менш емоційній реакції на події і позбавляє людину приписування додаткових сенсів та суб'єктивних інтерпретацій. Афект та апатія сприяють ворожості, оскільки означають або ж надто бурхливе сприйняття в негативному світлі або ж небажання розглядати ситуацію з різних боків, у тому

числі оптимістичних. Самовладання же спрєє контролю над ситуацією, а відповідно приборкує імпульси.

6. Було встановлено міжгрупові відмінності за критерієм статі. У чоловіків більш високі показники агресивності, апатії, а також фізичної та вербальної агресії. Жінки у свою чергу перевершили чоловіків у показниках оцінювання результатів. Дані результати можна пояснити особливостями гендерних ролей чоловік та жінок, а також суспільними очікуваннями стосовно чоловіків та їх сили.

7. Поставлена на початку гіпотеза підтвердилася лише частково, адже різні види саморегуляції встановлювали різні зв'язки з агресією. У випадку з вольовою саморегуляцією, то гіпотеза цілком підтвердилася. Якщо розглядати усвідомлену саморегуляцію, то гіпотеза підтвердилася частково, адже окрім очікуваних зв'язків проявилися і протилежні. Конструктивна емоційна саморегуляція взагалі не утворила жодних зв'язків з агресією, а деякі неадаптивні її форми навпаки посилювали рівень агресії, тому гіпотеза в цьому випадку також не знайшла підтвердження, оскільки людина з достатнім рівнем саморегуляції може як проявляти, так і не проявляти агресію.

ДЖЕРЕЛА

1. Ангелова А. В. Життєві домагання у структурі випереджальної регуляції діяльності / А. В. Ангелова, О. В. Гуляєва // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. - 2014. - № 1110, Вип. 55. - С. 7-11. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC_2014_1110_55_3.
2. Бех І. Д. Від волі до особистості / І. Д. Бех. – К. : Україна – Віта, 1995. –202 с.
3. Біркова І. Оволодіння навичками саморегуляції. Опанування агресивних проявів у поведінці : заняття з елементами тренінгу.Психолог, 2016. – N 21/22.С. 30-4
4. Боришевський М. Й. Моральна саморегуляція поведінки особистості: понятійний апарат / М. Й. Боришевський. – Київ. 1993 – 223 с
5. Вознюк О. В. Психолого-педагогічні та філософські аспекти агресивної поведінки: спроба міждисциплінарного аналізу. Житомир., 2017. С.61-64
6. Григор'єва, О. В. Агресія, насильство, жорстокість. Юридична наука, 2015,10: 185-192. С. 44-51
7. Гриньова М. В. Саморегуляція. Навчально-методичний посібник / М. В. Гриньова. – Полтава: АСМІ, 2008. – 268 с.
8. Гриньова М. В. Теоретичні основи дослідження змісту саморегуляції діяльності людини / М. В. Гриньова // Витоки педагогічної майстерності. Серія: Педагогічні науки. – 2010. – Вип. 7. – С. 73-77
9. Екстремальна та кризова психологія: Термінологічний словник /За заг. ред.проф. О.В. Тімченка. – Х.: ХНАДУ, НУЦЗУ, 2010. – 291 с.
- 10.Кафедра психології та педагогіки ФСП КПІ ім. Ігоря Сікорського. URL: <https://psy.kpi.ua/wp-content/uploads/2018/09/Методика-2.-Саморегуляція-поведінки.pdf> (дата звернення: 10.05.2025).
- 11.Кочарян І. О. Структура есенційної саморегуляції / Кочарян І. О. // Психологічне консультування і психотерапія. – 2014. – №1-2. – С. 74–87.

12. Крейдун Н. П. Вікова динаміка системи регуляції поведінки студентів / Н. П. Крейдун, О. І. Зімовін // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. - 2013. - № 1046, Вип. 51. - С. 130-134. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC_2013_1046_51_30.
13. Крейдун Н. П. Гендерні особливості вольової сфери особистості / Н. П. Крейдун, О. І. Зімовін // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. - 2011. - № 937, Вип. 45. - С. 155-158. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC_2011_937_45_37
14. Крейдун Н. П. Нормативна регуляція поведінки особистості: психологічний аспект / Н. П. Крейдун // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. - 2010. - № 913, Вип. 44. - С. 81-82. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC_2010_913_44_23
15. Олефір, В. О. Психологія саморегуляції суб'єкта діяльності : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01 / Валерій Олександрович Олефір; наук. консультант В. В. Плохих; ДЗ "Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського". – Одеса, 2016. – 40 с.
16. ОПИТУВАЛЬНИК БАССА - ДАРКИ. Stud. URL: https://stud.com.ua/82700/psihologiya/opituvalnik_bassa_darki (дата звернення: 10.05.2025).
17. Опитувальник Спілбергера - Studentam.net.ua. Авторські реферати, курсові та дипломні роботи. Онлайн бібліотека підручників. - Studentam.net.ua. URL: <https://studentam.net.ua/content/view/10952/86/> (дата звернення: 10.05.2025).
18. Тест Дослідження вольової саморегуляції :: Персонал № 5/2005. Персонал - журнал інтелектуальної еліти. URL: <http://www.personal.in.ua/article.php?id=67> (дата звернення: 10.05.2025).
19. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник : близько 2500 термінів. Харків : Прапор, 2007. 640 с.

20. Яворська Л. М. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості / Л. М. Яворська, Г. С. Філоненко // Наука і освіта. – 2014. – №12. – С. 212-220.
21. Aggression: Its causes, consequences, and control. New York : McGraw-Hill, 1993. 485 p.
22. Bandura A. Test of the generality of self-efficacy theory / A. Bandura, N. E. Adams, A. B. Hardy, G. N. Howells // Cognitive Therapy and Research. 19809. –P. 39-66.
23. Baron R. A. Human aggression. 2nd ed. New York : Plenum Press, 1994. 419 p.
24. Baumeister R. F., Vohs K. D. Handbook of Self-Regulation, Third Edition: Research, Theory, and Applications. Guilford Publications, 2017. 640 p.
25. Berkowitz L., Thome P. R. Pain expectation, negative affect, and angry aggression. Motivation and Emotion. 1987. Vol. 11, no. 2. P. 183–193. URL: <https://doi.org/10.1007/bf00992343> (date of access: 24.12.2024).
26. Brajša-Žganec A., Hanzec I. Self-Regulation, Emotion Understanding and Aggressive Behaviour in Preschool Boys / Samokontrola, razumijevanje emocija i agresivno ponašanje dječaka predškolske dobi. Croatian Journal of Education - Hrvatski časopis za odgoj i obrazovanje. 2015. Vol. 17. URL: <https://doi.org/10.15516/cje.v17i0.1493> (date of access: 25.02.2025).
27. Chester D. S. Aggression as successful self-control. Social and Personality Psychology Compass. 2023. URL: <https://doi.org/10.1111/spc3.12832> (date of access: 25.02.2025).
28. Dula C. S., Ballard M. E. Development and Evaluation of a Measure of Dangerous, Aggressive, Negative Emotional, and Risky Driving¹. Journal of Applied Social Psychology. 2003. Vol. 33, no. 2. P. 263–282. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2003.tb01896.x> (date of access: 24.12.2024).
29. Effectiveness of Self-regulation of Emotion Modules to Reduce Negative Aggressive Behavior of Students / P. Purwadi et al. Universal Journal of Educational Research. 2020. Vol. 8, no. 5. P. 1856–1862. URL: <https://doi.org/10.13189/ujer.2020.080522> (date of access: 25.02.2025).

30. Forgas J. P., Tice D. M., Baumeister R. F. *Psychology of Self-Regulation: Cognitive, Affective, and Motivational Processes*. Taylor & Francis Group, 2015. 356 p.
31. Frustration and Aggression / E. G. Boring et al. *The American Journal of Psychology*. 1939. Vol. 52, no. 3. P. 480. URL: <https://doi.org/10.2307/1416767> (date of access: 24.12.2024).
32. Hawley P. H., Vaughn B. E. *Aggression and Adaptive Functioning: The Bright Side to Bad Behavior*. *Merrill-Palmer Quarterly*. 2003. Vol. 49, no. 3. P. 239–242. URL: <https://doi.org/10.1353/mpq.2003.0012> (date of access: 24.12.2024).
33. Kryvokon N. Self-regulation as a method of achieving psychological well-being / N. Kryvokon, A. Pavlenko // *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*. – 2016. – № 60. – С. 16-20
34. McCullough M. E., Willoughby B. L. B. Religion, self-regulation, and self-control: Associations, explanations, and implications. *Psychological Bulletin*. 2009. Vol. 135, no. 1. P. 69–93. URL: <https://doi.org/10.1037/a0014213> (date of access: 03.03.2025).
35. Ross T., Fontao M. I. The Relationship of Self-Regulation and Aggression. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*. 2007. Vol. 52, no. 5. P. 554–570. URL: <https://doi.org/10.1177/0306624x07308667> (date of access: 25.02.2025).
36. *Psychological theories of aggression: A social psychologist's reflections about aggression*. Amsterdam : North-Holland Pub. Co., 1979. 216 p.
37. Quansah J. E., Gagnon J. Toward an Integrative Approach to the Study of Positive-Affect-Related Aggression. *Perspectives on Psychological Science*. 2023. URL: <https://doi.org/10.1177/17456916231200421> (date of access: 24.12.2024).
38. Saed O. The Roles of Self-Regulation and Self-Control in Procrastination. *Psychology and Behavioral Science International Journal*. 2019. Vol. 13, no. 2. URL: <https://doi.org/10.19080/pbsij.2019.13.555863> (date of access: 03.03.2025).

39. Šarić Drnas M. Problems of Self-Regulation in Forms and Functions of Aggression. *Psihologijske teme*. 2022. Vol. 31, no. 2. P. 337–357. URL: <https://doi.org/10.31820/pt.31.2.7> (date of access: 25.02.2025).
40. Zillmann D. Cognition-excitation interdependences in aggressive behavior. *Aggressive Behavior*. 1988. Vol. 14, no. 1. P. 51–64. URL: [https://doi.org/10.1002/1098-2337\(1988\)14:1%3C51::aid-ab2480140107%3E3.0.co;2-c](https://doi.org/10.1002/1098-2337(1988)14:1%3C51::aid-ab2480140107%3E3.0.co;2-c) (date of access: 24.12.2024).

АНОТАЦІЇ

В кваліфікаційній роботі досліджено проблему особливостей саморегуляції, що пов'язані з агресією у молоді серед чоловіків та жінок. За результатами емпіричного дослідження лише частково підтверджено взаємозв'язок між певними видами саморегуляції та різними формами агресії, а натомість показано залежність взаємозв'язку даних явищ від їхніх видів, що впливає на характер цього зв'язку. Так було виявлено негативний зв'язок агресії з вольовою саморегуляцією, амбівалентний з усвідомленою та майже відсутній зв'язок як такий з емоційною саморегуляцією та позитивний з її неконструктивною формою.

Зафіксовано, що відповідно гіпотезі, більшість зв'язків агресії та саморегуляції є негативними, особливо це стосується вольової саморегуляції, де кожен тип зв'язку мав негативний характер. Емоційна саморегуляція, а точніше її оптимальний варіант функціонування не утворював зв'язків з агресією, проте афект корелював у позитивному ключі з аутоагресією, непрямую агресією, провиною та ворожістю, що свідчить про віддаленість агресії від гармонійного емоційного реагування, як і від процесів волі. Проте усвідомлена саморегуляція, а саме самостійність позитивно пов'язана з такими формами агресії як негативізм, агресивність та вербальна агресія, що розриває звичні шаблони про сприйняття агресії як суто деструктивного явища, коли вона виступає іноді як ресурс. Також у підтримку цієї думки, було виявлено, що більшою мірою ворожість та її складові, а саме образа, підозрілість, сама ворожість та роздратування, тобто усі, окрім образи, яка взагалі не корелювала з саморегуляцією, утворювали негативні зв'язки, тоді як складові агресивності утворювали як позитивні, так і негативні зв'язки, а саме негативізм та непряма агресія, або взагалі не корелювали з саморегуляцією як фізична агресія.

Було виявлено предиктори, але тільки для вольової та усвідомленої саморегуляції. Для першого типу це аутоагресія та ворожість, а для другого – ворожість та підозрілість. Значимі відмінності між статями було виявлено, і можна сказати, що чоловіки є більш агресивними та більше проявляють фізичну і

вербальну агресію та апатію, а жінки є трохи сильнішими в аспекті усвідомленої саморегуляції, а саме оцінюванні результатів.

ABSTRACTS

The qualification work investigated the problem of the features of self-regulation associated with aggression in young men and women. According to the results of the empirical study, the relationship between certain types of self-regulation and various forms of aggression was only partially confirmed, and instead the dependence of the relationship between these phenomena on their types was shown, which affects the nature of this relationship. Thus, a negative relationship of aggression with volitional self-regulation was revealed, an ambivalent one with conscious and almost absent relationship as such with emotional self-regulation and a positive one with its non-constructive form. It was noted that, according to the hypothesis, most of the connections between aggression and self-regulation are negative, especially for volitional self-regulation, where each type of connection was negative. Emotional self-regulation, or rather its optimal functioning, did not form connections with aggression, but affect correlated positively with autoaggression, indirect aggression, guilt, and hostility, which indicates the distance of aggression from harmonious emotional response, as well as from volitional processes. However, conscious self-regulation, namely independence, is positively associated with such forms of aggression as negativism, aggressiveness, and verbal aggression, which breaks the usual patterns of perception of aggression as a purely destructive phenomenon, when it sometimes acts as a resource. Also in support of this idea, it was found that to a greater extent hostility and its components, namely resentment, suspicion, hostility itself and irritation, i.e. all except resentment, which did not correlate with self-regulation at all, formed negative relationships, while the components of aggressiveness formed both positive and negative relationships, namely negativism and indirect aggression, or did not correlate with self-regulation at all, like physical aggression. Predictors were found, but only for volitional and conscious self-regulation. For the first type, these are autoaggression and hostility, and for the second, hostility and suspicion. The significant

differences between the sexes were found, so it can be said that men are more aggressive and show more physical and verbal aggression and apathy, and women are slightly stronger in the aspect of conscious self-regulation, namely the evaluation of results.