

Adolescents self-esteem and its role in the anger expression

Poczucie własnej wartości u młodzieży i jego rola w ekspresji gniewu

Department of Psychopathology and Clinical Diagnosis, Institute of Psychology, Kazimierz Wielki University, Bydgoszcz, Poland

Correspondence: Agnieszka Kruczek, Department of Psychopathology and Clinical Diagnosis, Institute of Psychology, Kazimierz Wielki University, Leopolda Staffa 1, 85-867 Bydgoszcz, e-mail: agnieszka_kruczek@student.ukw.edu.pl

Zakład Psychopatologii i Diagnostyki Klinicznej, Instytut Psychologii, Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy, Bydgoszcz, Polska

Adres do korespondencji: Agnieszka Kruczek, Zakład Psychopatologii i Diagnostyki Klinicznej, Instytut Psychologii, Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy, ul. Leopolda Staffa 1, 85-867 Bydgoszcz, e-mail: agnieszka_kruczek@student.ukw.edu.pl

Abstract

Purpose of the study: Main purposes of conducted studies were to assess adolescents self-esteem and to recognise the self-esteem role in the expression of anger. **Material and method:** The study involved 221 people (including 95 girls and 126 boys) aged 15–18 years. There have been applied a Polish adaptation of Coopersmith Self-Esteem Inventory (CSEI) by Z. Juczyński and N. Ogińska-Bulik and Z. Juczyński Anger Expression Scale (SEG) and our own survey. **Results:** The analysis has revealed that adolescents, who had lower self-esteem in a scholastic me perspective, more often directed their anger inward, were able to control or repress it more efficiently. On the other hand, those with higher self-esteem in a scholastic me perspective and overall higher level of their self-esteem more often directed their anger outward, both in an indirect and a direct manner. **Discussion:** Although the higher self-esteem is usually associated with a socially acceptable behaviour, some study results indicate stronger tendency to take an aggressive behaviour among people with the higher self-esteem. Probably, this is due to the fact that people with the higher self-esteem, seeing themselves as being worth of acceptance and respect, partially “exempt” themselves from their self-control. A satisfaction of their own behaviour might limit the readiness for self-correction of their reactions. **Conclusions:** Adolescents with higher self-esteem are more disposed to manifest their anger, and those with lower more frequently suppress this kind of emotions and control them more thoroughly. Overall self-esteem and one of its aspects – the scholastic me seem to be particularly important. Conviction of your own value and belief in your school success reduce the barrier to express the anger, as if they protect you from losing social attractiveness.

Keywords: self-esteem, anger, adolescence

Streszczenie

Cel pracy: Głównymi celami przeprowadzonych badań były ocena poczucia własnej wartości wśród młodzieży i poznanie roli poczucia własnej wartości w ekspresji gniewu. **Materiał i metoda:** Badaniami objęto 221 osób (95 dziewcząt i 126 chłopców) w wieku 15–18 lat. W badaniach wykorzystano Inwentarz Poczucia Własnej Wartości (CSEI) S. Coopersmitha w polskiej adaptacji Z. Juczyńskiego, Skalę Ekspresji Gniewu (SEG) autorstwa N. Ogińskiej-Bulik i Z. Juczyńskiego oraz ankietę własną. **Wyniki:** Analizy wykazały, że adolescenci, którzy mieli niższe poczucie własnej wartości w aspekcie ja szkolnego, częściej kierowali gniew do wewnątrz, bardziej efektywnie kontrolowali go i tłumili. Natomiast ci, którzy mieli wyższe poczucie własnej wartości w aspekcie ja szkolnego i ogólnie wyższy poziom poczucia własnej wartości, częściej kierowali gniew na zewnątrz – w sposób pośredni i bezpośredni. **Omówienie:** Choć wyższe poczucie własnej wartości wiąże się zazwyczaj z zachowaniem społecznie akceptowanym, niektóre doniesienia z badań wskazują na silniejszą tendencję do podejmowania zachowań agresywnych u osób z wyższą samooceną. Przypuszczalnie jest to spowodowane faktem, że ludzie z wyższym poczuciem własnej wartości, postrzegający siebie jako wartych akceptacji i szacunku, „zwalniali się” częściowo z samokontroli. Zadowolenie z własnych zachowań może ograniczać ich gotowość do autokorekty reakcji. **Wnioski:** Adolescenci z wyższym poczuciem własnej wartości są w większym stopniu skłonni do uzewnętrzniania gniewu, natomiast ci z niższym częściej tłumią emocje tego rodzaju i silniej je kontrolują. Szczególnie istotne dla regulacji emocjonalnej w adolescencji wydają się ogólne poczucie własnej wartości oraz jeden z jego aspektów – ja szkolne. Przekonanie o własnej wartości i sukcesie szkolnym zmniejsza barierę uzewnętrzniania gniewu, jakby chroniły one przed utratą atrakcyjności społecznej.

Słowa kluczowe: poczucie własnej wartości, gniew, adolescencja

INTRODUCTION

Adolescence, also referred to as a “crisis of growing up,” is a period of dynamic biological and psychological changes (Obuchowska, 2000). Young people experiences relate to different domains, such as their family, school, group of peers, social media and sport. Those areas are sources of transmission of demeanors, norms, behavioural models (Sameroff, 2009). In the analysed period, their own image, including their self-esteem, is labile, strongly influenced by visible changes of their own appearance and behaviour and by the perceived social acceptance. It largely depends on the sense of implementing standards that are accepted by peers (Shapka and Keating, 2005).

Self-esteem is a key element of personality and one of the primary behaviour regulators (Dymek, 1997; Lewandowska-Kidoń and Wosik-Kawala, 2009; Zbonikowski, 2010). It defines the individual's belief to what extent is able to meet challenges; contains self-assessment as well as self-acceptance (Branden and Niebrzydowski, 1993; Leary, 2003; Zbonikowski, 2010).

In view of the importance of the social context in developing the self-esteem Coopersmith (1968) made a distinction between its different aspects. The distinguished areas are family me (home/parents), associated with a sense of understanding and acceptance, which is received from parents, and social me (social self/peers), which is associated with a sense of attractiveness in the group of peers. At the same time, there is a sense of satisfaction of fulfilling school duties and a student role, defined as a scholastic me (school/academic). The assessment of the achieved results in the areas mentioned above is generalised as an overall self-esteem (general self) – here referring to a self-trust, self-confidence, a belief in their own abilities and skills (Trzebińska, 2008). Self-esteem shaping process begins in the early childhood already, but as the individual's development evolves, the source of it varies (Grabowiec, 2011). Relations with parents and a peer acceptance are essential in the process of shaping the self-esteem. A level of parents' acceptance and an experienced cohesion of their expectations and child abilities constitutes a value which is attributed to a young person by itself (Sameroff, 2009). Adolescents who are convinced that they have friends and good relationships with their peers demonstrate also higher self-esteem than those who claim to have no friends and their relationships with peers are unsatisfactory (Dhal et al., 2007).

A school plays particularly important role in the process of shaping the self-esteem because of the development period, the regularity and sustainability of impacts as well as the range of knowledge about itself which is acquired by a child at school (Jakubik, 2014). Teachers and peers, directly or indirectly, transmit messages that are valuating a particular individual. They might strengthen the self-esteem and the self-acceptance (Pankowska, 2008).

A sense of the personal welfare and happiness also affects the self-esteem level. A person with the high self-esteem

WSTĘP

Adolescencja, określana również jako „kryzys dorastania”, jest okresem dynamicznych przemian biologicznych i psychologicznych (Obuchowska, 2000). Doświadczenia młodych ludzi dotyczą różnych domen, takich jak rodzina, szkoła, grupa rówieśnicza, media społecznościowe czy sport. Sfery te stanowią źródła transmisji postaw, norm, wzorów zachowania (Sameroff, 2009). Obraz własnej osoby, w tym poczucie własnej wartości, jest w omawianym okresie labilny, uzależniony ściśle od zmian dostrzeganych we własnym wyglądzie i zachowaniu oraz od poziomu postrzeganej akceptacji społecznej. W dużej mierze zależy od poczucia realizowania standardów aprobowanych przez rówieśników (Shapka i Keating, 2005).

Poczucie własnej wartości jest kluczowym elementem osobowości i jednym z głównych regulatorów zachowania (Dymek, 1997; Lewandowska-Kidoń i Wosik-Kawala, 2009; Zbonikowski, 2010). Określa przekonanie jednostki, na ile potrafi ona sprostać wyzwaniom; zawiera w sobie zarówno samoocenę, jak i samoakceptację (Branden i Niebrzydowski, 1993; Leary, 2003; Zbonikowski, 2010).

Ze względu na znaczenie kontekstu społecznego w kształtowaniu się poczucia własnej wartości Coopersmith (1968) dokonał rozróżnienia jego aspektów. Wyodrębnione obszary to ja rodzinne (*home/parents*), związane z poczuciem zrozumienia i akceptacji otrzymywanej od rodziców, oraz ja towarzyskie (*social self/peers*), z którym wiąże się poczucie atrakcyjności w grupie rówieśniczej. Jednocześnie funkcjonuje poczucie zadowolenia z wypełniania obowiązków szkolnych i roli ucznia, określane jako ja szkolne (*school/academic*). Ocena wyników osiągniętych w powyższych obszarach jest generalizowana jako wartość własnej osoby w ogóle (*general self*) – mowa tu o zaufaniu do siebie, pewności siebie, wierze we własne możliwości i umiejętności (Trzebińska, 2008).

Poczucie własnej wartości kształtuje się już od wczesnego dzieciństwa, lecz w miarę rozwoju jednostki zmienia się jego źródło (Grabowiec, 2011). Dla formowania się poczucia własnej wartości u młodzieży istotne znaczenie mają relacja z rodzicami i akceptacja grupy rówieśniczej. Poziom akceptacji ze strony rodziców oraz doświadczenie spójności ich oczekiwań z możliwościami dziecka stanowią o poziomie wartości przypisywanym sobie przez młodego człowieka (Sameroff, 2009). Adolescenci, którym towarzyszy poczucie, że mają przyjaciół i dobre relacje z rówieśnikami, również prezentują wyższe poczucie własnej wartości w porównaniu z tymi, którzy twierdzą, że nie mają przyjaciół, a ich relacje z rówieśnikami są niesatysfakcjonujące (Dhal et al., 2007).

Szkoła odgrywa szczególną rolę w kształtowaniu poczucia własnej wartości – ze względu zarówno na okres rozwojowy, systematyczność i długotrwałość oddziaływań, jak i zakres wiedzy o sobie, którą dziecko w szkole zdobywa (Jakubik, 2014). Nauczyciele i rówieśnicy przekazują w sposób bezpośredni lub pośredni komunikaty wartościujące daną

believes in its own potential, is able to more efficiently cope with its fears and problems. Individual's development is dynamised by the activation of personal resources, not by problems resulting from the lack of development (Zbonikowski, 2010). People with high self-esteem trust their own ideas and skills. It is easier for them to communicate with others and to cooperate (Korczyk, 2005).

The low self-esteem is associated with difficulties in communicating, an inability to express itself and a strong need to prove correct. A specific hypersensitivity, a hostility, a desire to fight and to rebel appear among people with a low self-esteem (Dzwonkowska et al., 2008). An accompanying frustration and a tendency to demonstrate the stronger emotional reaction to stimuli can become a substructure for this type of the anger expression where the feeling is directed outward, what is equated with aggression (Krakowiak and Łukaszewska, 2015). In the face of the negative content concerning itself the aggression might become a defensive tool (Kołodziejczyk, 2004).

PURPOSE OF THE STUDY

Main purposes of the conducted research were to evaluate self-esteem among adolescents and to recognize the role of self-esteem in the expression of anger.

There have been formulated the following research questions:

1. What is the overall level of self-esteem and its measurements and the anger expression in the group of adolescents?
2. Do the self-esteem and its measurements and the type of the anger expression vary according to gender and sex of the surveyed adolescents?
3. Is the self-esteem a predictor of an anger expression among adolescents?

MATERIAL AND METHOD

The study involved 221 people (including 95 girls and 126 boys) aged 15–18 years ($M = 17.09$; $SD = 0.98$). The average age of the girls was 17.12 ($SD = 0.96$) and the boys was 17.06 ($SD = 1.00$). Based on the development stage of the surveyed teenagers there were distinguished two groups: youth in the middle adolescence phase – aged 15 years ($n = 62$) and once in the late adolescence phase – aged 16 to 18 years ($n = 159$) (Bee, 2004).

Surveyed teenagers and their legal guardians have given oral and written consent to participate in the research study. Polish adaptation of **Stanley Coopersmith Self-Esteem Inventory** (CSEI) by Zygfryd Juczyński (2005) has been applied to measure the global self-esteem indicator and its four measurements: among family, at school, around friends and their personal self-esteem. The reliability of inventory measured by Cronbach's α was 0.89 and for the individual subscales ranged between 0.65 and 0.94 (Juczyński, 2005). Nina Ogińska-Bulik and Zygfryd Juczyński **Anger Expression Scale** (SEG) (2001) was applied to study the level of anger directed outwards (GZ) and inwards (GW).

jednostkę. Mogą one wzmacniać samoocenę i samoakceptację, ale mogą ją też obniżyć (Pankowska, 2008).

Poczucie osobistego dobrostanu i szczęścia także wpływa na poziom poczucia własnej wartości. Osoba z wysokim poczuciem własnej wartości wierzy w swój potencjał, efektywniej radzi sobie z lękiem i problemami. Jej rozwój jest dynamizowany poprzez aktywizację osobistych zasobów, a nie problemy wynikające z braków rozwojowych (Zbonikowski, 2010). Osoby z wysokim poczuciem własnej wartości mają zaufanie do własnych pomysłów i umiejętności. Łatwiej jest im komunikować się z innymi ludźmi i z nimi współpracować (Korczyk, 2005).

Niskie poczucie własnej wartości wiąże się natomiast z trudnościami w komunikacji, nieumiejętnością wyrażania siebie, silną potrzebą sprawdzania się. U osób o niskim poczuciu własnej wartości pojawiają się: swoista nadwrażliwość, wrogość, chęć walki i buntu (Dzwonkowska et al., 2008). Towarzysząca im frustracja oraz tendencja do prezentowania silniejszej reakcji emocjonalnej na bodźce mogą stać się podłożem dla stylu ekspresji gniewu polegającego na kierowaniu go na zewnątrz, co jest utożsamiane z agresją (Krakowiak i Łukaszewska, 2015). W obliczu przewagi negatywnych treści dotyczących samego siebie agresja może stać się narzędziem obronnym (Kołodziejczyk, 2004).

CEL PRACY

Głównymi celami przeprowadzonych badań były ocena poczucia własnej wartości wśród młodzieży oraz poznanie roli poczucia własnej wartości w ekspresji gniewu.

Sformułowano następujące pytania badawcze:

1. Jaki jest poziom ogólnego poczucia własnej wartości i jego wymiarów oraz ekspresji gniewu w grupie młodzieży?
2. Czy poziom poczucia własnej wartości i jego wymiarów oraz rodzaj ekspresji gniewu różnią się ze względu na płeć i wiek badanych?
3. Czy poczucie własnej wartości stanowi predyktor ekspresji gniewu wśród młodzieży?

MATERIAŁ I METODA

Badaniami objęto 221 osób (95 dziewcząt i 126 chłopców) w wieku 15–18 lat ($M = 17,09$; $SD = 0,98$). Średnia wieku dziewcząt wynosiła 17,12 ($SD = 0,96$), a wieku chłopców – 17,06 ($SD = 1,00$). Ze względu na etap rozwoju wyróżniono dwie grupy badanych: w średniej adolescencji – młodzież w wieku 15 lat ($n = 62$) oraz późnej adolescencji – młodzież od 16. do 18. roku życia ($n = 159$) (Bee, 2004).

Badani oraz ich opiekunowie wyrazili ustną i pisemną zgodę na udział w badaniu.

W badaniach wykorzystano **Inwentarz Poczucia Własnej Wartości** Stanleya Coopersmitha (Coopersmith Self-Esteem Inventory, CSEI) w polskiej adaptacji Zygfryda Juczyńskiego (2005), służący do pomiaru globalnego wskaźnika poczucia własnej wartości oraz jego czterech

Authors have distinguished subscales of GZ: a direct anger and an indirect anger, and in case of GW: a controlled anger and a suppressed anger. The reliability of SEG estimated on the basis of Cronbach's coefficient α was 0.78 for GZ and 0.72 for GW.

An own survey was applied in order to obtain sociodemographic data.

RESULTS

Gender-based self-esteem and its measurements among surveyed adolescents

The global self-esteem of surveyed teenagers was moderate ($M = 32.04$; $SD = 8.38$) (Tab. 1) and it was not significantly gender-based differentiated ($p = 0.09$) (Tab. 2). Although, it appeared that two out of four measurements of self-esteem, in terms of scholastic me and a personal me, were higher among girls compared to boys (Tab. 2).

Gender-based anger expression and its individual aspects among surveyed adolescents

Young people expressed their inwards directed anger on an medium level (sten score of 5): $M = 27.18$ ($SD = 6.27$) and the outwards one on the low level (sten score of 4): $M = 24.28$ ($SD = 6.68$) (Tab. 1). Differences associated with gender appeared in all aspects of the anger expression

Variable Zmienna	M	SD	Min.	Maks.
Social me Ja towarzyskie	7.23	3.74	0	18
Family me Ja rodzinne	9.42	2.11	2	15
Scholastic me Ja szkolne	7.49	3.31	0	17
Personal me Ja osobiste	7.95	2.13	1	15
Self-esteem Poczucie własnej wartości	32.04	8.38	12	52
Inwardly directed anger Gniew kierowany do wewnątrz	27.18	6.27	9	43
Suppressed anger Gniew tłumiony	9.12	2.18	3	15
Controlled anger Gniew kontrolowany	18.06	4.67	6	30
Outwardly directed anger Gniew kierowany na zewnątrz	24.28	6.68	8	45
Direct anger Gniew bezpośredni	10.19	3.66	3	20
Indirect anger Gniew pośredni	14.08	3.72	5	25

Tab. 1. Statystyki opisowe badanych zmiennych w grupie młodzieży (N = 221)

Tab. 1. Descriptive statistics of the researched variables in the group of teenagers (N = 221)

wymiarów: w rodzinie, w towarzystwie, w szkole oraz osobiste poczucie wartości. Rzetelność inwentarza wyrażona za pomocą α Cronbacha wynosi 0,89, a dla poszczególnych podskal mieści się w przedziale 0,65–0,94 (Juczyński, 2005). **Skalę Ekspresji Gniewu (SEG)** autorstwa Niny Ogińskiej-Bulik i Zygryda Juczyńskiego (2001) zastosowano do zbadania poziomu gniewu kierowanego na zewnątrz (GZ) i do wewnątrz (GW). Dla GZ autorzy wyodrębnili podskale: gniew bezpośredni i pośredni, a dla GW – gniew kontrolowany i tłumiony. Rzetelność SEG szacowana na podstawie współczynnika α Cronbacha wynosi 0,78 dla GZ i 0,72 dla GW. W celu uzyskania informacji socjodemograficznych wykorzystano ankietę własną.

WYNIKI

Poczucie własnej wartości i jego wymiary u młodzieży ze względu na płeć badanych

Globalne poczucie własnej wartości badanej młodzieży było przeciętne ($M = 32,04$; $SD = 8,38$) (tab. 1), nie było też istotnie zróżnicowane ze względu na płeć ($p = 0,09$) (tab. 2). Okazało się jednak, że w dwóch spośród czterech szczególnych wymiarów poczucia własnej wartości – w zakresie ja szkolnego i ja osobistego – jego poziom był wyższy u dziewcząt w porównaniu z chłopcami (tab. 2).

Variable Zmienna	Girls Dziewczeta n = 95		Boys Chłopcy n = 126		t	p
	M	SD	M	SD		
Social me Ja towarzyskie	7.51	3.81	7.02	3.69	0.94	0.348
Family me Ja rodzinne	9.34	2.35	9.49	1.91	-0.53	0.597
Scholastic me Ja szkolne	8.01	3.43	7.09	3.17	2.01	0.046
Personal me Ja osobiste	8.29	2.17	7.69	2.08	2.04	0.042
Self-esteem Poczucie własnej wartości	33.15	8.39	31.20	8.30	1.68	0.093
Inwardly directed anger Gniew kierowany do wewnątrz	25.65	5.82	28.34	6.38	-3.17	0.002
Suppressed anger Gniew tłumiony	8.74	2.07	9.42	2.24	-2.27	0.024
Controlled anger Gniew kontrolowany	16.91	4.41	18.93	4.69	-3.19	0.002
Outwardly directed anger Gniew kierowany na zewnątrz	25.57	7.28	23.31	6.05	2.47	0.014
Direct anger Gniew bezpośredni	10.37	4.06	10.07	3.34	0.60	0.548
Indirect anger Gniew pośredni	15.20	3.83	13.25	3.42	3.92	<0.001

Tab. 2. Differences in the teenagers' self-esteem level and the intensity of the anger expression by gender (N = 221)

Tab. 2. Różnice w poziomie poczucia własnej wartości i nasilenia ekspresji gniewu u młodzieży (N = 221) ze względu na płeć

among study group except for the level of its intensity which was similar for boys and girls. Boys directed their anger inwards significantly more often than girls, suppressed and controlled it. Girls directed their anger outwards more frequently (Tab. 2).

Self-esteem and its measurements and the expression of the anger on grounds of the developmental phase of the surveyed adolescents

A comparison of teenagers on grounds of their age-related developmental phase revealed an insignificant differentiation between groups. Younger teenagers ($n = 62$) demonstrated higher results only in terms of one measurement of their self-esteem, a personal me, compared to the older ones ($n = 159$) (Tab. 3). In terms of the expression of the anger their age was not a variable which differentiated young people (Tab. 3).

Self-esteem versus the anger expression among adolescents

The analysis showed that people with a low self-esteem in the scholastic aspect more often directed their anger inwards (Tab. 4).

Variable <i>Zmienne</i>	Early adolescence <i>Wczesna adolescencja</i> $n = 62$		Moderate adolescence <i>Srednia adolescencja</i> $n = 159$		<i>t</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
Social me <i>Ja towarzyskie</i>	7.36	3.29	7.19	3.89	-0.30	0.766
Family me <i>Ja rodzinne</i>	9.96	2.22	9.24	2.04	-2.19	0.029
Scholastic me <i>Ja szkolne</i>	7.89	2.48	7.35	3.55	-1.04	0.299
Personal me <i>Ja osobiste</i>	8.00	1.84	7.94	2.23	-0.19	0.851
Self-esteem <i>Poczucie własnej wartości</i>	33.28	7.21	31.63	8.72	-1.25	0.212
Inwardly directed anger <i>Gniew kierowany do wewnątrz</i>	26.65	5.39	27.37	6.56	0.73	0.467
Suppressed anger <i>Gniew tłumiony</i>	8.98	1.97	9.18	2.26	0.57	0.571
Controlled anger <i>Gniew kontrolowany</i>	17.67	3.92	18.19	4.91	0.71	0.476
Outwardly directed anger <i>Gniew kierowany na zewnątrz</i>	25.51	5.46	23.86	7.03	-1.59	0.114
Direct anger <i>Gniew bezpośredni</i>	10.82	3.21	9.98	3.79	-1.47	0.144
Indirect anger <i>Gniew pośredni</i>	14.69	3.07	13.87	3.91	-1.41	0.161

Tab. 3 Differences in the level of teenagers' self-esteem by the phase of development ($N = 221$)

Tab. 3. Różnice w poziomie poczucia własnej wartości u młodzieży ($N = 221$) ze względu na etap rozwoju

Ekspresja gniewu i jej poszczególne aspekty u młodzieży ze względu na płeć badanych

Młodzież ujawniała gniew kierowany do wewnątrz na poziomie przeciętnym (5. sten): $M = 27,18$ ($SD = 6,27$) oraz gniew kierowany na zewnątrz na poziomie niskim (4. sten): $M = 24,28$ ($SD = 6,68$) (tab. 1). Różnice związane z płcią wystąpiły u badanych we wszystkich aspektach ekspresji gniewu poza stopniem bezpośredniości w jego wyrażaniu, który był podobny u chłopców i dziewcząt. Chłopcy istotnie częściej niż dziewczęta kierowali gniew do wewnątrz, tłumili go i kontrolowali. Natomiast dziewczęta częściej kierowały gniew na zewnątrz (tab. 2).

Poczucie własnej wartości i jego wymiary oraz ekspresja gniewu ze względu na etap rozwoju badanych

Porównanie młodzieży ze względu na etap adolescencji związane z wiekiem wykazało niewielkie zróżnicowanie między grupami. Osoby młodsze ($n = 62$) prezentowały wyższe wyniki jedynie w zakresie jednego wymiaru poczucia własnej wartości – ja rodzinnego – w porównaniu ze starszymi uczestnikami ($n = 159$) (tab. 3). W zakresie ekspresji gniewu wiek nie okazał się zmienną istotnie różnicującą młodzież (tab. 3).

Poczucie własnej wartości a ekspresja gniewu wśród młodzieży

Analizy wykazały, że osoby z niższym poczuciem własnej wartości w aspekcie ja szkolnego częściej kierowały gniew do wewnątrz (tab. 4).

Ten sam aspekt poczucia własnej wartości, czyli ja szkolne, a ponadto ja towarzyskie stanowią predyktory gniewu kontrolowanego. Osoby, które miały niższe poczucie własnej wartości w aspekcie ja szkolnego, a wyższe w aspekcie ja towarzyskiego, bardziej efektywnie kontrolowały gniew (tab. 5). Niższe poczucie własnej wartości w wymiarze ja szkolnego okazało się predyktorem efektywniejszego tłumienia gniewu (tab. 6).

Inwardly directed anger <i>Gniew kierowany do wewnątrz</i>	Beta	SE beta	<i>t</i>	<i>p</i>
Social me <i>Ja towarzyskie</i>	0.18	0.09	2.01	0.051
Family me <i>Ja rodzinne</i>	-0.06	0.07	-0.86	0.393
Scholastic me <i>Ja szkolne</i>	-0.27	0.09	-3.07	0.002
Personal me <i>Ja osobiste</i>	-0.03	0.08	-0.34	0.735

$R = 0.230$, $R^2 = 0.053$, $F_{(4,207)} = 2.88$, $p < 0.023$.

Tab. 4 Self-esteem related predictors of the inwardly directed anger among teenagers ($N = 221$)

Tab. 4. Związane z poczuciem własnej wartości predyktory gniewu kierowanego do wewnątrz u młodzieży ($N = 221$)

Controlled anger <i>Gniew kontrolowany</i>	Beta	SE beta	t	p
Social me <i>Ja towarzyskie</i>	0.19	0.09	2.05	0.042
Family me <i>Ja rodzinne</i>	-0.05	0.07	-0.74	0.461
Scholastic me <i>Ja szkolne</i>	-0.26	0.09	-2.93	0.004
Personal me <i>Ja osobiste</i>	-0.09	0.08	-0.68	0.497
$R = 0.227, R^2 = 0.052, F_{(4,207)} = 2.82, p < 0.026.$				

Tab. 5. Self-esteem related predictors of the controlled anger among teenagers (N = 221)

Tab. 5. Związane z poczuciem własnej wartości predyktory gniewu kontrolowanego u młodzieży (N = 221)

The same aspect of the self-esteem, i.e. the scholastic me, and also the social me are predictors of the controlled anger. People with a lower self-esteem in terms of the scholastic me aspect and a higher self-esteem in terms of the social aspect were able to control their anger more efficiently (Tab. 5). The lower self-esteem in terms of the scholastic me turned out to be a predictor of the more efficiently suppressed anger (Tab. 6).

Furthermore, it was found that the scholastic me is a predictor of the inwardly directed anger and the indirect anger. Young people with their higher self-esteem in this term, more often channelled their anger outwards (Tab. 7) and demonstrated the indirect anger (Tabs. 8, 9).

DISCUSSION

During adolescence the self-esteem is particularly associated with a subjectively felt social attractiveness (Jakubik, 2014). Key measurements of the global self-esteem are a physical appearance and a social acceptance (Shapka and Keating, 2005). Conducted studies revealed higher level of self-esteem among girls in terms of the scholastic me and the personal me as compared to boys. It indicates a feeling of the higher school success among girls and also their stronger trust in their own abilities and skills (Juczyński, 2005).

Outwardly directed anger <i>Gniew kierowany na zewnątrz</i>	Beta	SE beta	t	p
Social me <i>Ja towarzyskie</i>	-0.10	0.09	-1.04	0.298
Family me <i>Ja rodzinne</i>	0.02	0.07	0.32	0.748
Scholastic me <i>Ja szkolne</i>	0.23	0.09	2.54	0.012
Personal me <i>Ja osobiste</i>	0.07	0.08	0.84	0.404
$R = 0.216, R^2 = 0.047, F_{(4,207)} = 2.541, p < 0.047.$				

Tab. 7. Self-esteem related predictors of the outwardly directed anger among teenagers (N = 221)

Tab. 7. Związane z poczuciem własnej wartości predyktory gniewu kierowanego na zewnątrz u młodzieży (N = 221)

Suppressed anger <i>Gniew tłumiony</i>	Beta	SE beta	t	p
Social me <i>Ja towarzyskie</i>	0.13	0.09	1.38	0.168
Family me <i>Ja rodzinne</i>	-0.06	0.07	-0.86	0.388
Scholastic me <i>Ja szkolne</i>	-0.23	0.09	-2.52	0.012
Personal me <i>Ja osobiste</i>	0.04	0.08	0.48	0.633
$R = 0.184, R^2 = 0.034, F_{(4,207)} = 1.181, p < 0.012.$				

Tab. 6. Self-esteem related predictors of the suppressed anger among teenagers (N = 221)

Tab. 6. Związane z poczuciem własnej wartości predyktory gniewu tłumionego u młodzieży (N = 221)

Ponadto stwierdzono, że ja szkolne jest predyktorem kierowania gniewu na zewnątrz i gniewu pośredniego. Osoby, które miały wyższe poczucie własnej wartości w tym aspekcie, częściej kierowały gniew na zewnątrz (tab. 7) i prezentowały gniew pośredni (tab. 8, 9).

OMÓWIENIE

W okresie adolescencji poczucie własnej wartości jest szczególnie związane z subiektywnie odczuwaną atrakcyjnością społeczną (Jakubik, 2014). Kluczowymi wymiarami

Indirect anger <i>Gniew pośredni</i>	Beta	SE beta	t	p
Social me <i>Ja towarzyskie</i>	-0.12	0.09	-1.33	0.186
Family me <i>Ja rodzinne</i>	-0.02	0.07	-0.25	0.806
Scholastic me <i>Ja szkolne</i>	0.25	0.09	2.82	0.005
Personal me <i>Ja osobiste</i>	0.07	0.08	0.90	0.371
$R = 0.227, R^2 = 0.051, F_{(4,207)} = 2.799, p < 0.027.$				

Tab. 8. Self-esteem related predictors of the indirect anger among teenagers (N = 221)

Tab. 8. Związane z poczuciem własnej wartości predyktory gniewu pośredniego u młodzieży (N = 221)

Direct anger <i>Gniew bezpośredni</i>	Beta	SE beta	t	p
Social me <i>Ja towarzyskie</i>	-0.05	0.09	-0.55	0.580
Family me <i>Ja rodzinne</i>	0.06	0.07	0.83	0.406
Scholastic me <i>Ja szkolne</i>	0.16	0.09	1.77	0.078
Personal me <i>Ja osobiste</i>	0.05	0.08	0.62	0.539
$R = 0.176, R^2 = 0.031, F_{(4,207)} = 1.652, p < 0.163.$				

Tab. 9. Self-esteem related predictors of the direct anger among teenagers (N = 221)

Tab. 9. Związane z poczuciem własnej wartości predyktory gniewu bezpośredniego u młodzieży (N = 221)

At the same time, it turned out that younger teenagers have the higher self-esteem than their older friends, what is compatible with the outcomes of previous researches (Dhal et al., 2007). Obtained results confirm the increase of a self-criticism tendency among teenagers which is conditioned by their phase of development (Obuchowska, 2000).

A level of the inwardly directed anger was moderate in the surveyed group, and the outwardly directed one was low. It seems to comply with the applicable canons of social functioning. Due to significant importance of the social acceptance and the need for affiliation young people particularly frequently suppress their feelings (Radochoński, 2009; Wilczyńska and Mazur, 2013). The surveyed boys were more inclined to do so than girls who expressed their anger in a larger extent. It is a relatively surprising outcome, especially from the perspective of social stereotypes that give boys rather than girls a privilege to directly express their resentment and anger, even by their aggressive behaviour, and quite restrictively dissuade girls to do so (Chmura-Rutkowska, 2012; Jasielska, 2009). Probably, it explains that girls are more sensitive to recognise their own tendency to express the anger as an undesirable social behaviour, which raises alert and negative reactions of their surroundings. On the other hand, boys that are allowed to do much more in this regard, are maybe less careful in their self-observation what causes their lower rates of the anger expression in the questionnaire study. The cultural standard for boys is to refrain from revealing their emotions what is to be a proof of their good self-control and a component of their image of the imperturbable man (Pollak, 1998; according to: Chmura-Rutkowska, 2012; Jasielska, 2009). Due to the tendency to conceal real feelings boys are more exposed to cumulate their negative emotions by blocking their access to the social support and help in problems solving. Thus created the feeling of solitude and being overloaded can lead to launching psychopathological processes or deterioration of health (Hottowy, 2011). Whereas girls revealed their stronger tendency to induce their own emotions in relations with others, reciprocate for the experienced harm or to express anger in their interactions with others. It may arise from a social consent to more explicitly express the feelings by female population (Chmura-Rutkowska, 2012; Korzeń, 2006).

The higher self-esteem among students is associated with socially accepted behaviours (Demirdag, 2015), although some reports indicate a stronger tendency to manifest the anger and to engage the aggressive behaviour just among people with the higher self-esteem (Brendgen et al., 2008). The results of presented studies also show that the higher self-esteem in terms of the scholastic me is the predictor to channel the anger outwards in the indirect manner. Perhaps, people with the higher self-esteem more frequently engage their aggressive behaviour due to their greater readiness to take action in general (Hobfoll, 2006). They view themselves as being worth the acceptance and the respect, being important and useful (Temel and Aksoy, 2001), so they partially “dismiss” themselves from their self-control.

globalnego poczucia własnej wartości są wygląd fizyczny i społeczna akceptacja (Shapka i Keating, 2005). Przeprowadzone badania wykazały wyższy poziom poczucia własnej wartości u dziewcząt w aspektach „ja szkolne” i „ja osobiste” w porównaniu z chłopcami. Wskazuje to na poczucie większego sukcesu szkolnego u dziewcząt, a także na ich większe zaufanie do własnych możliwości i umiejętności (Juczyński, 2005).

Jednocześnie okazało się, że młodszy badani mają wyższe poczucie własnej wartości niż ich starsi koledzy, co jest zgodne z wynikami dotychczasowych badań (Dhal et al., 2007). Uzyskane rezultaty potwierdzają rozwojowo uwarunkowany wzrost tendencji młodzieży do samokrytycyzmu (Obuchowska, 2000).

Poziom gniewu kierowanego do wewnątrz był w badanej grupie średni, a gniewu kierowanego na zewnątrz – niski. Wydaje się to zgodne z obowiązującymi kanonami funkcjonowania społecznego. Ze względu na duże znaczenie akceptacji społecznej i potrzebę afiliacji młodzi ludzie szczególnie często tłumią negatywne uczucia (Radochoński, 2009; Wilczyńska i Mazur, 2013). Badani chłopcy są bardziej do tego skłonni niż dziewczęta, w większym stopniu uzewnętrzniające gniew. Jest to wynik dość zaskakujący z perspektywy społecznych stereotypów, które to raczej chłopcom i mężczyznom dają przyzwolenie na wyrażanie złości i gniewu wprost, nawet w zachowaniu agresywnym, a dziewczynkom i kobietom dość restrykcyjnie tego przyzwolenia odmawiają (Chmura-Rutkowska, 2012; Jasielska, 2009). Wynika stąd być może większa wrażliwość dziewcząt na obserwowanie u siebie tendencji do wyrażania gniewu jako niepożądanego społecznie zachowania, wzbudzającego czujność i negatywne reakcje otoczenia. Z kolei chłopcy, którym w tym zakresie więcej wolno, są być może mniej uważni w samoobserwacji, co skutkuje niższymi wskaźnikami ekspresji gniewu w badaniu kwestionariuszowym. Kulturowym standardem obowiązującym chłopców jest zarazem powstrzymywanie się od ujawniania niektórych emocji, co ma być dowodem na dobrą samokontrolę i elementem wizerunku niewzruszonego mężczyzny (Pollak, 1998, za: Chmura-Rutkowska, 2012; Jasielska, 2009). Ze względu na tendencję do ukrywania prawdziwych przeżyć właśnie chłopcy są bardziej narażeni na kumulowanie negatywnych emocji, blokowanie dostępu do wsparcia społecznego i pomocy w rozwiązywaniu problemów. Powstałe w ten sposób poczucie osamotnienia i przeciążenia może doprowadzić do uruchomienia procesów psychopatologicznych lub pogorszenia stanu zdrowia (Hottowy, 2011). Dziewczęta natomiast ujawniły podwyższoną tendencję do wyładowywania własnych emocji w relacjach z innymi, rewanżowania się za doznane krzywdy czy okazywania złości w interakcjach. Może to wynikać z przyzwolenia społecznego na bardziej jawne wyrażanie uczuć przez żeńską część populacji (Chmura-Rutkowska, 2012; Korzeń, 2006).

Wyższe poczucie własnej wartości wiąże się u uczniów z zachowaniami społecznie akceptowanymi (Demirdag, 2015), jednak niektóre doniesienia wskazują na silniejszą

This accompanying them contentment may limit their readiness to engage some autocorrective reactions and behaviours and promote directing their anger outwards. The lower self-esteem in terms of the scholastic me appeared to be associated with directing the anger inwardly, suppressing and controlling it, and the higher self-esteem in terms of the social me with more efficient controlling the anger. It seems that the decreased readiness to express difficult emotions by the lacking confidence individuals is associated with their unwillingness to undertake a social risk. A perspective of exposing itself into a confrontation or losing the surroundings acceptance may be overly jeopardising the individuals who underestimate their social competences (Dhal et al., 2007). Therefore, they choose socially more desirable form of coping with anger, i.e. not disclosing it (Grzelak and Nowak, 2005). Although, from the perspective of regulating individual's emotions that is not a favourable approach. The study results show that shame and helplessness accompanying the low self-esteem may lead to aggression which is directed against himself and to attempt to commit suicide by young people (Manning et al., 2006). It is a dangerous result of the abnormal regulation of emotions (Hottowy, 2011).

CONCLUSIONS

Adolescents with the higher self-esteem are more reluctant to expose their anger, whereas adolescents with the lower self-esteem more often suppress this kind of emotions and are able to control it in more efficient way. It seems that particularly important for the emotional regulation during adolescence are the overall self-esteem and one of its aspects, i.e. the scholastic me. The high self-esteem and a school success lower the barrier to expose the anger, as if they could protect from losing the individual's social attractiveness. Building an adequate self-esteem and self-awareness in course of the educational activities could be helpful to attenuate the aggressive trend among teenagers, also in the school environment. A proper self-diagnose and surroundings diagnose training (i.e. defining the nowadays me) as well as abilities to project – to plan and forecast a self-development could be supportive to the process of constructing the knowledge of itself and announcing this knowledge to the surroundings based on its own and others cognitive, cultural and social experiences. Therapeutic work methods allowing to express the mental condition and simultaneously strengthening the self-esteem may be important for people who suppress their emotions and excessively control them. Among the therapeutic work methods, the sociotherapeutic training implementing drama, music therapy, choreotherapy and psychodrawing may be extremely helpful.

Conflict of interest

The authors do not report any financial or personal connections with other people or organisations that could adversely affect the content of the publication and claim rights to this publication.

tendencję do ujawniania gniewu i podejmowania zachowań agresywnych właśnie u osób z wyższą samooceną (Brendgen et al., 2008). Także wyniki prezentowanych tu badań pokazują, że wyższe poczucie własnej wartości w zakresie ja szkolnego stanowi predyktor kierowania gniewu na zewnątrz w sposób pośredni. Być może osoby z wyższym poczuciem własnej wartości częściej podejmują zachowania agresywne ze względu na większą gotowość do podejmowania aktywności w ogóle (Hobfoll, 2006). Postrzegają same siebie jako warte akceptacji i szacunku, ważne i użyteczne (Temel i Aksoy, 2001), więc „zwalniają się” częściowo z samokontroli. Towarzyszące takim jednostkom zadowolenie z własnych zachowań może ograniczać ich gotowość do autokorekty reakcji i zachowań oraz sprzyjać kierowaniu gniewu na zewnątrz.

Niższe poczucie własnej wartości w aspekcie ja szkolnego okazało się związane z kierowaniem gniewu do wewnątrz, tłumieniem go i kontrolowaniem, natomiast wyższe poczucie własnej wartości w aspekcie ja towarzyskiego – z efektywniejszym kontrolowaniem gniewu. Wydaje się, iż mniejsza gotowość do wyrażania trudnych emocji przez osoby niepewne siebie jest powiązana z niechęcią do podejmowania ryzyka społecznego. Perspektywa narażenia się na konfrontację lub utratę aprobaty otoczenia może być zbyt zagrożająca dla osób niżej oceniających swoje kompetencje społeczne (Dhal et al., 2007). Wybierają one więc bardziej pożądaną społecznie formę radzenia sobie z gniewem, czyli nieujawnianie go (Grzelak i Nowak, 2005), nie jest to jednak rozwiązanie korzystne z perspektywy regulacji emocji. Wyniki badań pokazują, że wstyd i bezsilność towarzyszące niskiemu poczuciu własnej wartości mogą prowadzić do agresji skierowanej przeciwko samemu sobie i do podejmowania przez młodych ludzi prób samobójczych (Manning et al., 2006). Jest to niebezpieczny potencjalny skutek nieprawidłowej regulacji emocji (Hottowy, 2011).

WNIOSKI

Młodzież z wyższym poczuciem własnej wartości jest w większym stopniu skłonna do uzewnętrzniania gniewu, natomiast adolescenti z niższym poczuciem własnej wartości częściej tłumią emocje tego rodzaju i silnie je kontrolują. Wydaje się, że szczególnie istotne dla regulacji emocjonalnej w adolescencji są ogólne poczucie własnej wartości oraz jeden z jego aspektów – ja szkolne. Przekonanie o swojej wartości i sukcesie szkolnym zmniejsza barierę uzewnętrzniania gniewu, jakby chroniły one przed utratą atrakcyjności społecznej.

Pomocne w osłabianiu tendencji agresywnych wśród młodzieży, także w warunkach szkolnych, mogłyby się okazać budowanie adekwatnego poczucia własnej wartości i samowiedzy w ramach pracy wychowawczej. Wsparciem w procesie konstruowania wiedzy o sobie oraz komunikowania jej otoczeniu na podstawie własnych i cudzych doświadczeń poznawczych, kulturowych i społecznych mogłyby być kształcenie umiejętności diagnozowania własnej osoby

References / Piśmiennictwo

- Bee H: Psychologia rozwoju człowieka. Zysk i Spółka, Poznań 2004.
- Branden N, Niebrzydowski L: The Psychology of Self-Esteem. Polish National Council for Self-Esteem, Łódź 1993.
- Brendgen M, Boivin M, Vitaro F et al.: Linkages between children's and their friends' social and physical aggression: evidence for a gene-environment interaction? *Child Dev* 2008; 79: 13–29.
- Chmura-Rutkowska I: Przemoc rówieśnicza w gimnazjum a płęć. Kontekst społeczno-kulturowy. *Forum Oświatowe* 2012; 24: 41–73.
- Coopersmith S: Studies in self-esteem. *Sci Am* 1968; 218: 96–107.
- Demirdag S: Classroom management and students' self-esteem: creating positive classrooms. *Educ Res Rev* 2015; 10: 191–197.
- Dhal A, Bhatia S, Sharma V et al.: Adolescent self-esteem, attachment and loneliness. *J Indian Assoc Child Adolesc Ment Health* 2007; 3: 61–63.
- Dymek M: Wartości maturzystów a poziom samoakceptacji – implikacje społeczne. *Edukacja* 1997; 2: 66–75.
- Dzwonkowska I, Lachowicz-Tabaczek K, Łaguna M: Samoocena i jej pomiar: polska adaptacja skali SES M. Rosenberga. *Podręcznik. Pracownia Testów Psychologicznych, Warszawa* 2008.
- Grabowiec A: Samoocena dzieci krzywdzonych w rodzinie. *Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin* 2011.
- Grzelak JL, Nowak A: Wpływ społeczny. In: Strelau J (ed.): *Psychologia. Podręcznik akademicki. Vol. 3: Jednostka w społeczeństwie i elementy psychologii stosowanej*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2005: 187–204.
- Hobfoll SE: Stres, kultura i społeczność. *Psychologia i filozofia stresu. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk* 2006.
- Hottowy A: Styl życia i zachowania zdrowotne jako ważne wyznaczniki zdrowia dzieci i młodzieży. In: Pilecka W (ed.): *Psychologia zdrowia dzieci i młodzieży*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2011: 146–156.
- Jakubik M: Poczucie własnej wartości a uspołecznienie i radzenie sobie ze stresem u dzieci w okresie szkolnym. *Sztuka Leczenia* 2014; 28: 51–52.
- Jasielska A: Analiza wpływu stereotypu płci w obszarze emocji na edukację emocjonalną. *Forum Oświatowe* 2009; 21: 71–87.
- Juczyński Z: Inwentarz Poczucia Własnej Wartości – CSEI S. Coopersmitha. In: Oleś M (ed.): *Wybrane zagadnienia z psychologii klinicznej osobowości. Vol. 6: Metody diagnostyczne w badaniach dzieci i młodzieży*. Towarzystwo Naukowe KUL, Lublin 2005: 153–187.
- Kołodziejczyk J: Agresja i przemoc w szkole. *Konstruowanie programu przeciwdziałania agresji i przemocy w szkole*. Wydawnictwo Naukowe Sophia, Kraków 2004.
- Korcz I: Poczucie własnej wartości jako klucz do rozwoju potencjału ludzkiego, osiągnięcia prawdziwych sukcesów i szczęścia. In: Pęcowski R (ed.): *Polski system edukacji po reformie 1999 roku: stan, perspektywy, zagrożenia. Vol. 3, Dom Wydawniczy ELIPSA, Warszawa* 2005: 377–385.
- Korzeń R: Nowa charakterystyka psychometryczna Inwentarza Oceny Płci Psychologicznej (IPP). *Stud Psychol* 2006; 6: 37–50.
- Krakowiak P, Łukaszewska B: Samoocena pracowników w instytucjach edukacyjnych i pomocowych a ich działalność pomocowa. *Paedagogia Christiana* 2015; 35: 273–293.
- Leary M: Wywieranie wrażenia na innych. O sztuce autoprezentacji. *Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk* 2003.
- Lewandowska-Kidoń T, Wosik-Kawala D: Rozwijanie poczucia własnej wartości u dzieci w młodszym wieku szkolnym. *Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków* 2009.
- (czyli określenia dzisiejszego ja) i otoczenia oraz umiejętności projekcji – planowania i prognozowania samorozwoju. W przypadku osób tłumiących emocje i silnie je kontrolujących ważne mogą się okazać metody pracy terapeutycznej, pozwalające na ekspresję stanów psychicznych i jednoczesne budowanie poczucia własnej wartości. Spośród metod pracy terapeutycznej niezwykle pomocne mogą być zajęcia o charakterze socjoterapeutycznym z szerokim zastosowaniem dramy, muzykoterapii, choreoterapii czy psychorytmu.

Konflikt interesów

Autorki nie zgłaszają żadnych finansowych ani osobistych powiązań z innymi osobami lub organizacjami, które mogłyby negatywnie wpłynąć na treść publikacji oraz rościć sobie prawo do tej publikacji.

- Manning WD, Giordano PC, Longmore MA et al.: Adolescent dating relationships and the management of risk. Paper presented at the annual meeting of the Population Association of America, San Francisco 2006.
- Obuchowska I: Adolescencja. In: Harwas-Napierała B, Trempała J (eds.): *Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia. Vol. 2, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa* 2000: 163–185.
- Ogińska-Bulik N, Juczyński Z: Skala Ekspresji Gniewu – SEG. In: Juczyński Z (ed.): *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia. Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, Warszawa* 2001: 214–219.
- Pankowska D: *Pedagogika dla nauczycieli w praktyce. Materiały metodyczne. Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków* 2008.
- Radochoński M: *Psychopatologia życia emocjonalnego dzieci i młodzieży: wybrane zagadnienia*. Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów 2009.
- Sameroff A (ed.): *The Transactional Model of Development: How Children and Context Shape Each Other*. American Psychological Association, Washington 2009.
- Shapka JD, Keating DP: Structure and change in self-concept during adolescence. *Can J Behav Sci* 2005; 37: 83–96.
- Temel F, Aksoy AB: *Ergen ve gelişimi. Yetişkinliğe ilk adım [Adolescent and development. First step to adolescence]*. Nobel Akademik Yayincılık, Ankara 2001.
- Trzebińska E: *Psychologia pozytywna. Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa* 2008.
- Wilczyńska A, Mazur M: Gniew i empatia a poziom zagrożenia wykluczeniem społecznym u młodzieży. *Psychol Społ* 2013; 8: 191–202.
- Zbonikowski A: Społeczne oddziaływania defaworyzujące a poczucie własnej wartości dzieci i młodzieży. In: Hirszel K, Szczepanik R, Zbonikowski A et al. (eds.): *Psychospołeczne uwarunkowania defaworyzacji dzieci i młodzieży*. Difin, Warszawa 2010: 13–24.