

**Міністерство освіти і науки України
Херсонський державний університет
Факультет психології, історії та соціології
Кафедра психології**

АГРЕСИВНІ ПРОЯВИ ПІДЛІТКІВ ЯК СТРАТЕГІЇ ПОВЕДІНКИ

Кваліфікаційна робота (проект)
на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконала: студентка 4 курсу групи 07-431

спеціальності 053 Психологія

першого рівня вищої освіти

Тетяна СПОРИШ

Керівник: к.психол.н., доцентка

Наталія ТАВРОВЕЦЬКА

Рецензент: докторка психологічних наук,

професорка, завідувачка кафедри

загальної та практичної психології

Кам'янець-Подільського національного

університету імені Івана Огієнка

Ліана ОНУФРІЄВА

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНЕ АНАЛІЗУВАННЯ ПРОБЛЕМАТИКИ АГРЕСИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ	5
1.1. Поняття агресивності у психологічній науці	5
1.2. Психологічні особливості та чинники проявів агресивності в осіб підліткового віку.	11
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АГРЕСИВНИХ ПРОЯВІВ ПІДЛІТКІВ, ЯК СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ	15
2.1. Опис та обґрунтування психодіагностичного інструментарію емпіричного дослідження.	15
2.2. Аналізування результатів дослідження агресивних проявів поведінки підлітків.	16
ВИСНОВКИ	22
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	24
ДОДАТКИ	28

ВСТУП

Актуальність дослідження. Зважаючи на важливість дослідження агресивних проявів у підлітків, можна відзначити, що воно відіграє значну роль у різних аспектах суспільства. Розуміння та аналіз агресивної поведінки серед підлітків допомагає розробити ефективні стратегії та програми для зменшення агресії, що в свою чергу сприяє загальному збереженню спільноти і забезпеченню безпеки.

Агресивні прояви серед підлітків можуть включати різні форми негативної поведінки, такі як фізична та вербальна агресія, а також кібербулінг. Подібна поведінка може бути спровокована різними факторами, включаючи стрес, низьку самооцінку, проблеми з контролем емоцій та вплив ровесників. Дослідження агресивних провів підлітків сприятиме кращому розумінню соціального розвитку дітей, виявленню факторів, які можуть впливати на виникнення деструктивної поведінки, та розробці стратегій, спрямованих на позитивний соціальний розвиток.

Ментальне здоров'я підлітків також є важливим аспектом. Вчасне виявлення та підтримка особистості з агресивною поведінкою можуть покращити її ментальне здоров'я та попередити подальший розвиток проблем. Крім того, дослідження агресивних проявів у підлітків надає інформацію про соціокультурні та економічні чинники, які впливають на їхню поведінку, що може бути важливим для розробки політики та програм, спрямованих на поліпшення соціального-психологічних характеристик суспільства.

Теоретичною основою дослідження агресивних проявів підлітків, як стратегій поведінки є праці: В. Андрущенко, В. Бірюкової, К. Вакась, К. Гапчич, Л. Гуцуляк, Т. Дзюба, Л. Кобильнік, С. Кравчук, Д. Липченко, М. Мельничук, О. Морозова та ін.

Отже, дослідження агресивних проявів у підлітків має велике значення для розвитку наукових знань, підтримки підлітків та спільноти, а також для поліпшення суспільства в цілому.

Мета дослідження: теоретично та емпірично дослідити особливості агресивних проявів підлітків, як стратегій поведінки.

На основі мети дослідження перед нами були поставлені наступні **завдання:**

1. Визначити наукові підходи до розуміння поняття агресивності.
2. Зазначити психологічні особливості та чинники проявів агресивності осіб підліткового віку.
3. Описати та обґрунтувати доцільність використання психодіагностичного інструментарію емпіричного дослідження.
4. Емпірично дослідити агресивні прояви підлітків, як стратегій поведінки.

Об'єкт дослідження: агресивні прояви.

Предмет дослідження: агресивні прояви підлітків, як стратегії поведінки.

Методи дослідження: *теоретичні* (аналізування та порівняння наукових концепцій щодо розуміння поняття агресивності, порівняння та узагальнення психологічних підходів до визначення особливостей агресивності серед підлітків, інтерпретація наявних досліджень); *емпіричні* (тест агресивності (опитувальник Л.Г. Почебут), методика діагностики схильності особи до конфліктної поведінки К. Томаса (адаптація Н.В. Грішиної), методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Д. Холмса, К. Раге)).

Наукова новизна дослідження агресивних проявів поведінки підлітків полягає у виявленні і дослідженні нових аспектів цього питання, які раніше були менш докладно розглянуті або невідомі, що може включати в себе глибше розуміння причин і факторів, що впливають на агресивну поведінку підлітків, виявлення нових зв'язків між цією поведінкою і іншими явищами, розробку нових підходів до профілактики і лікування агресії, розширення теоретичних концепцій та вивчення нових форм агресивної поведінки.

Практичне значення дослідження. Розуміння причин та факторів агресивної поведінки дозволяє розробити ефективні програми та стратегії профілактики, спрямовані на зменшення агресії серед підлітків, що може включати освітні тренінги та заняття щодо керування емоціями, розвиток соціальних навичок.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології від 31.05.2024 року протокол № 16, представлені у публікації: «Особливості агресивної поведінки осіб підліткового віку» Зб. наук праць за матеріалами ІХ Усеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів «Соціально-психологічні технології розвитку особистості» (м. Івано-Франківськ, 05 квітня 2024 р.)

Структура роботи: вступ, два розділи, загальні висновки теоретичного та емпіричного дослідження, список використаних джерел, додатки. Обсяг роботи становить 34 сторінки.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИЧНЕ АНАЛІЗУВАННЯ ПРОБЛЕМАТИКИ АГРЕСИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ

1.1. Поняття агресивності у психологічній науці

Агресивність може мати різні наслідки, включаючи конфлікти, травми та руйнування міжособистісних відносин, тому в психологічній науці вивчається природа деструктивної поведінки, її причини, наслідки та методи контролю.

Аналізуючи роботи Л. Є. Бегези та В. В. Трофимчук, можна охарактеризувати низку основних підходів до розуміння поняття агресивності у науково-психологічних дослідженнях [2;27]:

1. У рамках *етологічного підходу* до агресивності, дослідники розглядають її як результат прихованих патернів поведінки людини. Зокрема, у теорії потягів агресивність – це вроджений і необхідний прояв інстинкту загибелі, що виявляється у руйнації особистості або агресії, спрямованій на оточуючих. Зазначений інстинкт спрямований проти самого себе, і його можна вважати або інстинктом саморуйнування, або руйнуванням іншого індивіда.

2. Представники *соціологічного підходу* сприймають явище агресивності з точки зору параметрів поведінки в оточуючому світі на людину та процес соціалізації. Згідно з теорією соціального наuczіння, агресивна поведінка виникає у результаті навчання, виховання та наслідування, оскільки особа у повсякденному житті перебуває під впливом різних типів поведінки в сім'ї, освітніх закладах, культурі та засобах масової інформації.

3. У рамках *діяльнісного підходу* дослідники розглядають агресивність, як готовність до агресивних та ворожих дій, враховуючи діяльнісні параметри особистості.

4. *Поведінковий підхід* акцентує увагу на розгляді агресивності через призму різних аспектів поведінки та видів її прояву. Згідно даної концепції, агресивність розглядається, як форма соціальної поведінки, оскільки людська агресивна поведінка відбувається в контексті соціальної взаємодії, з урахуванням норм і правил поведінки.

5. Прихильники *мотиваційного підходу* розглядають агресивність через призму прагнень, бажань і цілей.

6. Представники *аксіологічного підходу* приділяють увагу емоційним станам особистості в процесі вивчення агресивності.

7. Більшість вчених, які надають перевагу *особистісному підходу*, описують агресивність, як рису особистості, яка може проявлятися по-різному під впливом різних чинників.

М. К. Кременчуцька та Н. Р. Жиліч вказують: «Агресивність – стійка риса особистості виражається у готовності до агресії, а також у схильності сприймати та інтерпретувати поведінку іншого як ворожу. У силу своєї стійкості та входження до структури особистості агресивність здатна визначати загальну тенденцію поведінки» [14].

В. Андрущенко зазначає, що агресивність розглядається у сучасній науці, як стійка риса особистості, що проявляється через активний вираз нетерпимості до іншої позиції або поведінки, відмову приймати існуючий стан речей, заперечення його та опір, що супроводжується переважно негативними емоціями, такими як гнів, ворожнеча, ненависть тощо [1].

На думку, К. В. Вакась: «Агресивність – ситуативний стан, який характеризується афективними спалахами гніву чи злоби та імпульсивними проявами поведінки, спрямованими на об'єкт фрустрації, що став причиною конфлікту» [4].

Спираючись на концепцію А. Басса, В. О. Бірюкова звертає увагу на виокремлення трьох основних категорій агресивних проявів [3]:

- фізичні/вербальні – передбачають фізичні дії, такі як удари, тілесна шкода, бійки тощо; вербальні прояви включають у себе агресивне висловлення, образи та загрози у вербальній формі;

- активні/пасивні – виявляються через активні дії та прояви, такі як фізична атака чи вербальні загрози; пасивні прояви включають у себе приховану та менш виразну форму агресії, таку як пасивний опір, відмова виконувати завдання, апатія тощо;

- прямі/непрямі – виявляються через прямі дії або прояви, які спрямовані безпосередньо на об'єкт агресії; передбачають використання прихованих шляхів для досягнення цілей агресії, таких як плітки, підстави чи критика.

У своєму дослідженні М. Й. Казанжи вказує на низку ознак прояву агресивності особистості: нестійкість емоційного стану (особи з вираженою агресивністю можуть швидко переходити від одного емоційного стану до іншого, бути збудливими, депресивними, тривожними, скутими, іноді відчувати невпевненість у собі); генетична спадковість (агресивність може мати генетичний компонент, тобто бути у спадковому ряду від батьків чи інших родичів); фрустрація (невдоволеність подіями життя сприяє виникненню агресивності); почуття власної незначущості і низька самооцінка (низька самооцінка сприяє проявам агресивності, особливо відчуття безсилля та недооцінки власних можливостей); відсутність самоконтролю негативних почуттів (неспроможність керувати сильними негативними емоціями, такими як гнів і образи, може призвести до агресивної поведінки); невміння конструктивно розв'язувати конфлікти; несумісність особистості з кризовим соціумом (конфліктність між індивідом та соціальним середовищем може призвести до агресивної поведінки) [10].

Н. Б. Литвинчук і Н. М. Мельниченко зазначають, що агресивність включає у себе декілька складових [16]:

- когнітивна складова відноситься до розуміння та оцінки ситуації, що означає, що особа розуміє контекст і мотиви, що призводять до агресивного стану;

- емоційна складова включає у себе емоційний стан суб'єкта, такий як гнів, ворожість, роздратованість і інші негативні емоції;

- вольова складова відноситься до визначення та наполегливості суб'єкта у досягненні своєї мети.

Деякі вчені звертають увагу на визначення двох основних видів агресивності: здорова (вважається природною і необхідною для адаптації до навколишнього середовища, спрямована на досягнення цілей, захист своїх прав і інтересів, а також конкуренцію з іншими людьми); вроджена деструктивність (виявляється через злісну поведінку, яка завдає болю і травму оточуючим, може підсилитися внаслідок сильних негативних переживань, таких як біль і дистрес, і може визначати агресивність як особистісну рису) [8].

Д. О. Липченко визначає ряд характеристик, які є властивими особистості схильної до проявів агресивності: впертість (нездатність до поступок або зміни думок), дратівливість (негативні реакції на незначні подразники), гнів, самовпевненість (виражена впевненість у своїй правоті та переконаність у власних поглядах під час дискусій і конфліктів), завищена самооцінка, егоцентризм (зосередженість на власних потребах та прагненнях) [15].

Л. М. Кобильнік аналізує агресивність як психологічне явище, яке виявляється у тяжінні до насильницьких дій у взаємовідносинах між особами. Вона може бути характеристикою конкретної особистості і навіть її рисою, яка виникає внаслідок неповного виховання або може бути проявом психічного розладу [12].

На думку К. Гапчич, агресивність має дві форми: інструментальну та ворожу. Перша зазвичай не має негативних тенденцій у проявах та може бути спрямована на захист або оборону в конкретних ситуаціях. Вона може

виступати як «агресія оборони» та бути пусковим механізмом для захисних дій. У таких випадках агресивність спрямована на досягнення позитивних цілей, таких як захист себе чи інших. Ворожа агресивність є неадаптивною та проявляється в різних формах жорстокості та насильства. Вона має соціальні корені та часто призводить до деструктивної поведінки, яка може завдати шкоди іншим людям і оточуючому середовищу. Ворожа агресивність зазвичай не має конструктивних цілей і завдає шкоди взаємовідносинам та соціальному співжиттю [5].

Отже, агресивність – це психологічний та поведінковий концепт, який використовується у психології для опису різних форм негативної активності або поведінки, спрямованої на завдання шкоди іншим істотам чи об'єктам.

1.2. Психологічні особливості та чинники проявів агресивності в осіб підліткового віку

Підлітковий вік є періодом інтенсивного фізичного, психологічного та соціального розвитку. Під час цього періоду виникають різні психологічні особливості та чинники, які можуть впливати на прояви агресивності у підлітків.

Л. Гуцуляк вказує, що підлітковий вік є періодом найвищого ризику для формування агресивної поведінки з різних причин. Одна з головних причин полягає в психофізіологічних особливостях цього періоду. Перебудова гормонального фону в цей час може призвести до змін у емоційній стабільності та підвищеної імпульсивності, що робить підлітків більш схильними до агресивних реакцій [6].

Крім того, формування підліткових комплекс-реакцій може призвести до збільшення емоційної напруги та стресу, що також може вплинути на агресивну поведінку [6].

Окрім цього, підлітки зазвичай мають обмежені знання та навички управління своїми емоціями та почуттями. Вони можуть не знати, як

адекватно виражати свої емоції або вирішувати конфлікти, що може призвести до агресивних виявів [6].

В.І. Мурадова у своєму дослідженні зазначає: «Агресивні тенденції в підлітковому віці обумовлені двома найбільш яскравими факторами – це новоутворення віку і вплив соціуму. На підлітка впливає його сім'я, школа і однолітки, а також діяльність різних ЗМІ, які на тлі хворобливого підліткового кризи залишають важкий слід на психологічному здоров'ї підлітка, що тягне за собою прояв агресивної поведінки» [22].

А. Д. Сподобаєва вказує, що одним із ключових чинників формування агресивної поведінки у підлітків є спостереження за агресією інших. Сімейне оточення може впливати на цей процес, оскільки сім'я може не тільки демонструвати приклади агресивної поведінки, але і підсилити її. Фактори, такі як ступінь єднання сім'ї, близькість між батьками і дітьми, а також стиль виховання в сім'ї, також мають велике значення для формування агресивної поведінки. Підлітки, які зростають в сім'ях зі складними відносинами, де батьки відчужені і холодні, можуть мати більшу схильність до агресивної поведінки [26].

У своєму дослідженні А. А. Нижник вказує, що агресивна поведінка може мати різні причини, і однією з важливих є акцентуації характеру, що проявляється у відхиленнях в розвитку і задоволенні потреб, порушеннях моральних переконань, безвідповідальності, відсутності почуття обов'язку, нездатності приймати самостійні рішення і підкріплювати слова діями, психічних патологіях, а також упередженому оціночному ставленні, нещирості, цинізмі від оточуючих, їх душевній апатії тощо [23].

Л. С. Кравчук визначила кілька факторів, які впливають на формування агресивної поведінки [13]:

- психологічна атмосфера в сім'ї – взаємини між членами сім'ї, рівень підтримки та комунікації в сім'ї можуть впливати на розвиток агресивності у підлітків;

- умови шкільного навчання – шкільне середовище, вчителі та однокласники можуть впливати на спосіб, яким підліток реагує на стрес та конфлікти в школі;

- вплив знайомих – взаємодія з ровесниками та іншими особами зі оточення може мати важливе значення для формування агресивних патернів поведінки;

- фізичний розвиток – зміни в організмі під час підліткового віку можуть впливати на емоційну стабільність та імпульсивність;

- спадковість – генетичні фактори також можуть впливати на схильність до агресивної поведінки.

На думку Т. М. Дзюби, більшість агресивних вчинків підлітків часто є результатом особистісної кризи. Ознаки розладу особистості можуть виявлятися у вигляді хворобливого ставлення до сприйняття себе відносно інших людей, почуття самотності та відчуття відірваності від світу, невідповідності власного «Я» якимось, найчастіше помилковим, ідеалам, а також втрати цілісності внутрішнього світу, що часто супроводжується жорстокою агресією. Зазначені ознаки свідчать про внутрішню боротьбу та душевні переживання підлітка, які можуть виявлятися у формі агресивних вчинків. Розуміння цього контексту дозволяє працювати з підлітками, надавати їм психологічну підтримку та сприяти їхньому здоровому розвитку та подоланню агресивних тенденцій [7].

Результати емпіричного дослідження М. М. Мельничук свідчать, що сучасні підлітки виявляють виражені прояви агресивності. Крім того, виявлено, що хлопці виявляють більшу агресивність порівняно з дівчатами. Характерною для хлопців є виражена схильність до фізичної агресії та комунікативної ворожості. З іншого боку, дівчата виявляють меншу загальну агресивність, але вони проявляють прояви опосередкованої агресії, яка виражається, наприклад, у формі пасивно-агресивної комунікації [17].

Ю. В. Подкопаєва зазначає, що основними психологічними особливостями підліткової агресії є: високий рівень емоційної напруги у

реакціях; значна емоційна і поведінкова інтенсивність у реакціях на події навколо; готовність до застосування афективної агресії. Для підлітків агресія може виступати як спосіб задоволення потреби у спілкуванні, самоствердженні та досягненні важливої мети. Водночас, агресія може бути інтерпретована як реакція на негативні умови в сім'ї, на жорстоке ставлення батьків, або як спроба отримати контроль над іншими людьми [25].

Формування агресивності у підлітковому віці є складним процесом і визначається різними чинниками. Сім'я відіграє важливу роль у цьому контексті, оскільки стосунки з батьками та іншими членами сім'ї можуть впливати на розвиток агресивної поведінки підлітків. Однак вплив однолітків також важливий, оскільки взаємодія з ними, дружба та конфлікти в школі або в інших соціальних групах можуть впливати на розвиток агресивних тенденцій [18].

Соціальне середовище, в якому перебувають підлітки, також відіграє роль у формуванні агресивної поведінки, що включає у себе соціальний клас, місце проживання та доступ до ресурсів. Засоби масової інформації, такі як медіа і Інтернет, також впливають на підлітків, формуючи їхні переконання та цінності, що може впливати на їхню агресивну поведінку [24].

Підлітки навчаються агресивній поведінці через прямі підкріплення, а також шляхом спостереження за агресивними діями та засвоєнням соціальних норм, які пропагуються в їхньому соціальному оточенні [21].

С. Дмитрієва та О. Мачушник у своєму дослідженні дійшли висновку, що у підлітків середнього шкільного віку, які відзначаються соціальною адаптацією, спостерігається тенденція виявляти агресію у більш прихованій формі. Дана прихована форма може виражатися у вигляді непрямой агресії, роздратування, почуття провини та негативізму [9].

Натомість соціально дезадаптовані підлітки мають схильність до виявлення відкритих форм агресивної реакції. Вони переважно виявляють фізичну та вербальну агресію в більш вираженій формі [9].

Вказана різниця у проявах агресії відображає вплив соціальної адаптації на спосіб вираження агресивної поведінки у підлітків. У соціально адаптованих підлітків агресія може бути менш виразною і виявлятися більш приховано [9].

А. П. Кіян і В. А. Москова зазначають, що у підлітків існує значна потреба у самовираженні. Один з простих способів виразити свої думки і витратити енергію – це комп'ютерні ігри та Інтернет. Вони створюють ілюзію безмежних можливостей і здається, що в них немає відповідальності. Проте віртуальний світ, в який занурюються підлітки, часто переповнений насильством, вбивствами і жорстокістю. Підлітки можуть помилятися, роблячи висновок, що агресивні дії, показані в комп'ютерних іграх, є прийнятним способом досягнення життєвих цілей та вирішення конфліктів [11].

Отже, формування агресивності є результатом взаємодії різних чинників, і важливо враховувати ці аспекти при розробці стратегій управління та попередження агресивної поведінки в цьому віці.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АГРЕСИВНИХ ПРОЯВІВ ПІДЛІТКІВ, ЯК СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ

2.1. Опис та обґрунтування психодіагностичного інструментарію емпіричного дослідження

Для здійснення емпіричного дослідження агресивних проявів підлітків, як стратегій поведінки, нами першочергово було проаналізовано низку досліджень дотичних до нашої тематики. На основі чого було виокремлено відповідний психодіагностичний інструментарій:

1. Тест агресивності (опитувальник Л.Г. Почебут) (Додаток Б).

Опитувальник спрямований на виявлення рівня та домінуючого типу агресивності на основі аналізування результатів за п'яти шкал: вербальна агресія, фізична, предметна, емоційна та само агресія.

Тест включає 40 тверджень, на які респондент має висловити згоду або незгоду.

2. Методика діагностики схильності особи до конфліктної поведінки К. Томаса (адаптація Н.В. Грішиної) (Додаток В).

Мета методики полягає у визначенні домінуючого способу поведінки людини у разі виникнення конфліктних ситуацій. У попередні часи, на ранніх етапах дослідження конфліктів, часто використовувався термін «розв'язання конфліктів», що передбачав можливість вирішення або усунення конфлікту. Метою було досягнення ідеального стану, коли всі люди перебувають в повній гармонії, і конфлікти більше не виникають.

К. Томас у своєму опитувальнику для виявлення типових форм поведінки в ситуаціях конфлікту включив 12 суджень щодо поведінки індивіда в конфліктній ситуації. Всі ці судження структуровані у 30 пар, які можуть по-різному комбінуватися для виявлення різних типів поведінки.

3. Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Д. Холмса, К. Раге) (Додаток Г).

Стресостійкість – це здатність людини ефективно справлятися зі стресом, розуміти його та реагувати на нього без шкоди для фізичного та психічного здоров'я.

Методика Д. Холмса і К. Раге спрямована визначення рівня здатності особистості протистояти стресовим ситуаціям у повсякденному житті. Опитувальник складається з прорангованого переліку життєвих ситуацій, респонденту пропонується виокремити ті події, які відбувалися з ним.

Наступним кроком було визначення критеріїв вибірки та її формування.

У нашому дослідженні взяли участь 45 осіб (підлітки віком 15-17 років). Опитування проводилося дистанційно, тому наші респонденти є учнями шкіл з Херсонської, Одеської, Миколаївської, Полтавської, Київської та Вінницької областей. Дослідження проводилося у декілька етапів з огляду на кількість учасників та об'єми опитувальників. Респондентам були надані та пояснені інструкції і матеріали методик у повному обсязі.

Спираючись на обрані методики нами було висунуто наступну гіпотезу дослідження: підлітки, що виявляють схильність до агресивних проявів мають низькі показники стресостійкості та обирають деструктивні форми поведінки під час конфліктних ситуацій.

2.2 Аналізування результатів дослідження агресивних проявів поведінки підлітків

Нами було проведено тест агресивності (опитувальник Л.Г. Почебут) з метою визначити загальні прояви агресивності підлітків, а також виокремлення домінуючих типів агресивної поведінки. Отримані показники представлені у вигляді таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Показники за тестом агресивності (опитувальник Л.Г. Почебут)

	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Вербальна агресія	44,4%	37,8%	17,8%
Фізична агресія	15,6%	15,6%	68,8%
Предметна агресія	46,7%	22,2%	31,1%
Емоційна агресія	28,9%	46,7%	24,4%
Самоагресія	4,4%	44,4%	51,2%
Загальний показник агресивності	28%	33,3%	38,7%

Отримані результати свідчать, що домінуючими типами агресивної поведінки є: предметна (46,7%), вербальна (44,4%) і емоційна (28,9%).

Предметна агресивність – це тенденція особистості виражати агресію через пошкодження чи руйнування предметів чи об'єктів, не спрямована на людей, що може проявлятися у вибиванні, руйнуванні або пошкодженні речей під впливом емоційного стресу або негативних емоцій. Особа з високим рівнем такої агресивності не здатна контролювати свою реакцію на стрес, і виявляє агресію через руйнування предметів навколо.

Вербальна агресивність – це схильність висловлювати агресію через словесні напади, грубість, образи та негативні коментарі. Людина з цією рисою може використовувати нецензурну лексику, сарказм або образливість у спілкуванні, намагаючись викликати конфліктну реакцію в інших; схильна до грубого спілкування, невміння слухати інших та критики оточуючих без побудови конструктивних аргументів.

Емоційна агресія виявляється через емоційне відчуження в процесі спілкування з іншою людиною, що супроводжується підозрілістю, ворожістю, неприязню або недобррозичливістю щодо співрозмовника. Такий тип агресивної поведінки може виявлятися через відчуття неспокою, відсутність емпатії та терпимості у взаємодії з оточуючими.

Оцінюючи загальні показники агресивності, нами визначено, що у 38,7% опитуваних наявні низькі показники прояву, що означає, що такі особи майже не проявляють агресії або роблять це рідко. Вони зазвичай демонструють спокійну та збалансовану поведінку навіть у стресових ситуаціях і уникають конфліктів.

У 33,3% опитуваних визначено середній рівень агресивності, що виявляється періодичними проявами агресії, що можуть залежати від конкретних обставин або стресових ситуацій.

Високий рівень агресивної поведінки визначено у 28% респондентів, що характеризується постійним проявом агресії в різних ситуаціях. Люди з високим рівнем агресивності можуть часто виявляти нетерпимість, бути схильними до конфліктів та уникати компромісів.

Методику діагностики схильності особи до конфліктної поведінки К. Томаса (адаптація Н.В. Грішиної) нами було проведено з метою визначити середні групові показники прояву тих чи інших типів копінг-стратегій у конфліктах. Отримані показники представлені у вигляді таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Показники методики діагностики схильності особи до конфліктної поведінки К. Томаса (адаптація Н.В. Грішиної)

	Середні показники	Максимальний показник за шкалою
Конкуренція	3,71	10
Пристосування	6,02	11
Уникання	4,99	12
Співпраця	7,87	12
Компромід	5,49	11

Отримані результати дали змогу визначити, що найбільш домінуючими стратегіями поведінки під час конфліктної ситуації є:

- Співпраця (середньогруповий показник 7,87), що ґрунтується на спільних зусиллях для знаходження взаємовигідного рішення; передбачає активну комунікацію, взаєморозуміння та пошук компромісу, який задовольняє обидві сторони; сприяє побудові міцних відносин та сприятливому вирішенню конфлікту, дозволяючи зберегти взаємоповагу та досягти спільних цілей без шкоди для взаємин.

- Пристосування (середньогруповий показник 6,02), що передбачає уникнення або поступки з метою збереження мирних відносин та уникнення подальших суперечок.

- Компроміс (середньогруповий показник 5,49), що базується на пошуку взаємовигідного рішення, що враховує інтереси обох сторін; полягає у знаходженні компромісу, що дозволяє досягти спільного рішення без значних поступків інтересів будь-якої сторони, забезпечуючи збереження позитивних взаємин та сприяючи вирішенню конфлікту шляхом співпраці та взаєморозуміння.

Проаналізувавши отримані результати, можна дійти висновку, що обрана нами група респондентів має переважно низьку схильність до конфліктів, що характеризується спокійним та мирним підходом у спілкуванні з оточуючими, уникненням ситуацій, що можуть спричинити конфлікт, та прагне досягти мирних та сприятливих взаємин за допомогою узгодження та компромісів. Такі люди зазвичай виявляють толерантність до різноманітних поглядів і виявів поведінки, створюючи сприятливу атмосферу для спокійного спілкування та співпраці з оточуючими.

Методику визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Д. Холмса, К. Раге) було проведено з метою визначення у респондентів рівнів опірності до стресових ситуацій. Отримані показники візуально представлені на рисунку 2.1.

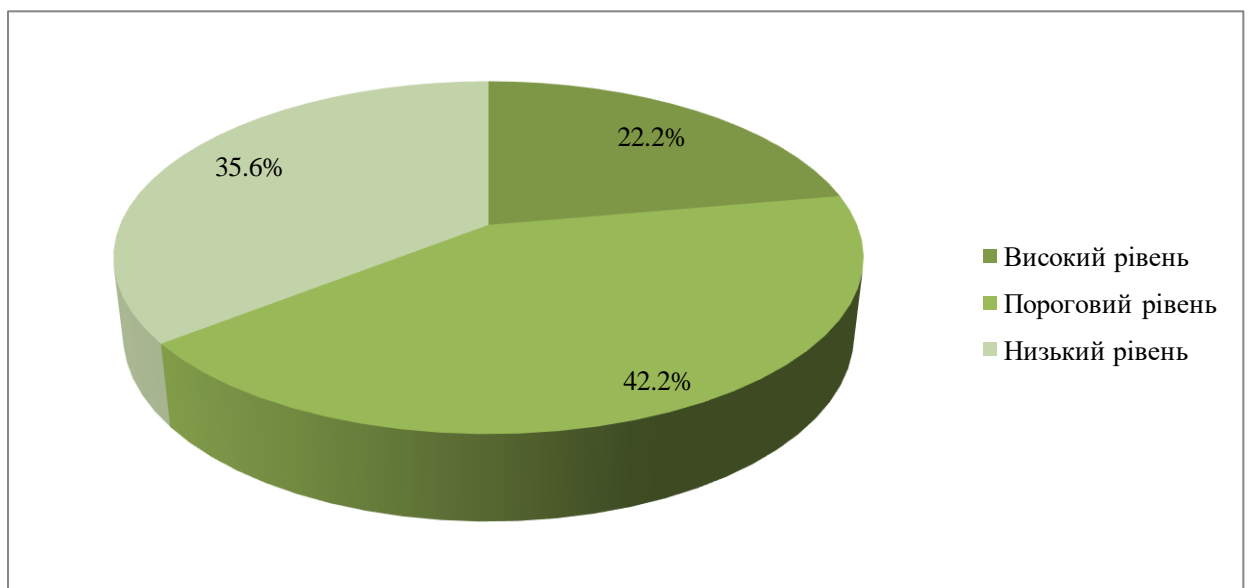


Рис. 2.1. Показники за методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Д. Холмса, К. Раге)

На основі отриманих результатів нами було визначено, що 42,2% респондентів мають порогов рівень опірності стресу, що означає, що особа виявляє певну ефективність у перенесенні стресу, але може потребувати певного часу для відновлення після стресових ситуацій.

У 35,6% виявлено низький рівень стресостійкості, що може вказувати на те, що людина має складнощі у здатності ефективно переносити стресові ситуації. Такі особи можуть швидко втрачати контроль над емоціями, відчувати тривогу чи паніку, знаходячись у стресових умовах, і потребувати підтримки для відновлення психологічного благополуччя.

Високий рівень стресостійкості виявлено у 22,2% опитуваних, що характеризується здатністю людини ефективно переносити стресові ситуації без втрати продуктивності чи емоційного здоров'я. Такі особи зазвичай мають сильну емоційну стійкість, швидко адаптуються до нових умов, здатні знаходити конструктивні способи вирішення проблем та витримувати труднощі без значних негативних наслідків.

Для встановлення взаємозв'язку між досліджуваними параметрами нами було застосовано коефіцієнт кореляції Пірсона, таким чином встановлено:

- особи з високим проявом фізичної агресивності мають схильність до обрання конкурентної стратегії поведінки під час конфліктів ($r=0,65$), у той час як конкуренція у конфліктних ситуаціях супроводжується низьким рівнем опірності стресу ($r=0,59$);

- особи, що схильні до предметної агресивності частіше обирають стратегію уникання при конфлікті ($r=0,72$);

- респонденти, які обирають знаходити компроміс у разі виникнення конфліктної ситуації мають високий рівень стресостійкості ($r=0,55$).

На основі визначених кореляційних зв'язків ми можемо дійти висновку, що опитувані підлітки зі схильністю до агресивної поведінки (фізичні погрози та розправи, виміщення злості та агресії у вигляді завдання шкоди оточуючим предметам) мають низьку опірність до стресу та мають

труднощі у вирішенні конфліктних ситуацій, що може бути відображенням нестабільності або неспроможності адаптуватися до стресу та конфліктних ситуацій, що робить важчим їхню ефективну подальшу участь у спільноті чи вирішення проблем. Однак, така поведінка піддається корекції через розвиток навичок управління стресом та підтримку з боку оточуючих.

ВИСНОВКИ

Вивчення теоретичних джерел та проведення емпіричного дослідження агресивних проявів підлітків, як стратегії поведінки дало змогу сформулювати наступні висновки:

1. Визначено, що агресивність – це комплексна поведінкова реакція, що характеризується проявом негативних дій, спрямованих на шкоду, фізичну чи емоційну, іншій людині, об'єкту або самому собі, що може включати фізичну агресію (наприклад, удари, жести), вербальну агресію (загрози, образи, грубі слова) чи психологічну агресію (психологічний тиск, маніпуляція, ігнорування).

2. Зазначено, що у підлітковому віці агресивність може бути результатом різноманітних психологічних чинників та особливостей. Емоційний розвиток грає ключову роль, оскільки незрілість у вираженні та регулюванні емоцій може викликати вибухи агресії. Низька самооцінка, відчуття невпевненості або відсутність позитивного самовизначення також можуть призвести до агресивної поведінки. Середовище, в якому зростає підліток, грає важливу роль: вплив сім'ї, ровесників та соціального середовища може моделювати агресивну поведінку.

3. Для проведення емпіричного дослідження нами було використано тест агресивності (опитувальник Л.Г. Почебут) для виявлення рівня та типів агресивної поведінки; методику діагностики схильності особи до конфліктної поведінки К. Томаса (адаптація Н.В. Грішиної) з метою визначення копінг-стратегій під час конфліктів; методику визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Д. Холмса, К. Раге) для виявлення показників опірності стресу.

4. Проведення емпіричного дослідження дало змогу визначити, що підлітки, які проявляють агресивну поведінку, таку як фізичні загрози, вияви злості та завдання шкоди оточуючим предметам, можуть мати обмежену стійкість до стресу та зустрічати складнощі у вирішенні конфліктних

ситуацій, що свідчить про їхню нестабільність чи важкість у пристосуванні до стресу та конфліктних ситуацій.

Майбутні дослідження можуть бути спрямовані на вивчення індивідуальних факторів, такі як темперамент, особистісні риси, параметри батьківського виховання, що може впливати на агресивну поведінку підлітків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрущенко В. Агресивність особистості та її мінімізація засобами освіти. *Вища освіта України : Теоретичний та науково-методичний часопис*. Інститут вищої освіти АПН України. К. : «Педагогічна преса». №2. 2020 С.7-13.
2. Бегеза Л., Трофімчук В. Особливості впливу взаємин у сім'ї на агресивність підлітків з адиктивною поведінкою. *Psychological journal*. №5.12. 2019. С. 207-219.
3. Бірюкова В. О. Агресивність сучасної молоді. *Інсайт : психологічні виміри суспільства* : матер. міжнар. конф. Херсон : ВД «Гельветика», 2019. Вип. 1(16). С. 53-55.
4. Вакась К. В. Вплив телебачення на агресивність підлітків. *Досягнення сучасної психологічної науки та практики* : Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених: тези доповідей / за заг. ред. проф. О. В. Бацилевої. Вінниця, 2020. С. 13-16.
5. Гапчич К. Гендерні прояви агресивності особистості. *Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору*. Матеріали XII-ї Всеукраїнської науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти та молодих науковців (за міжнародною участю). М-во освіти і науки України, Хмельницький нац. ун-т, каф. психол. та педагог. Хмельницький: Каф. психол. та педагог. 2022. С. 52.
6. Гуцуляк Л. Профілактика агресивної поведінки підлітків у закладах загальної середньої освіти: теоретичний аспект. *Ввічливість. Humanitas*, №1, 2022. С. 22–28.
7. Дзюба Т. М. Психологічна корекція агресивності підлітків засобами арт-терапії. *International scientific and practical conference*

«*Pedagogy and psychology in the modern world: interaction vectors*» : conference proceedings, 2021. Wloclawek: «Baltija Publishing». Pp. 32-35.

8. Дмитрієва С. М., Карпович, О. Б. Діагностика детермінант агресивності молодших школярів як умова підвищення компетентності спеціаліста. *Конкурентоспроможність в умовах глобалізації: реалії, проблеми та перспективи*. 2015. С. 42-45.

9. Дмитрієва С., Мачушник О. Підліткова агресивність та шляхи її корекції. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. №1. 2018. С. 108-117.

10. Казанжи М. Й. Психологічна ресурсність та агресивність: взаємозв'язок та вплив. *Актуальні проблеми життєвого та професійного самоздійснення особистості* : Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологія самоздійснення особистості : теорія, досвід, практика». 2023. С. 37-46.

11. Кіян А. П., Москова В. А. Особливості прояву агресивності підлітків з комп'ютерною залежністю. *Актуальні питання психології, економіки та управління: збірка наукових праць (статей) «Актуальні питання сучасної науки та освіти»*. МОН України ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет». Слов'янськ : Вид-во Б. І. Маторіна, 2019. 231.

12. Кобильнік Л. М. Конфліктність та агресивність особистості як фактори ризику благополуччя сім'ї. *Гуманітарний і інноваційний ракурс професійної майстерності: пошуки молодих вчених* : матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів та молодих учених. Львів – Торунь : Liha-Pres, 2022. С. 288.

13. Кравчук С. Л. Особливості агресивних проявів дитини залежно від міжособистісних стосунків із батьками. *Вісник Київ. націон. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка*. 2000. Вип.9. С. 35-38.

14. Кременчуцька М. К., Жиліч Н. Р. Агресивність у системі особистісних чинників вибору механізмів психологічного захисту під час

воєнних подій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. №3. 2023. С.13-19.

15. Липченко Д. О. Дитяча агресивність: прояви та чинники формування. *Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку*: збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 125-річчю з Дня народження Жана Піаже.–Кропивницький, 2021. С. 105.

16. Литвинчук Н.Б., Мельниченко Н.М. Агресивність молодших школярів як соціально-психологічна проблема. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія*: зб. наук. пр. К. : Національний авіаційний університет, 2023. Вип. 1(22). С. 111-118

17. Мельничук М. М. Статеві відмінності агресивної поведінки дітей підліткового віку. *Молодий вчений*. №4 (92), 2021. С. 171-174.

18. Мельнікова С. В., Каткова Т. А., Варіна Г. Б. Психологічні особливості прояву агресивної поведінки підлітків у процесі взаємодії з батьками. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. №5. 2018. С. 111-116.

19. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лепіхова, В. В. Савінов ; За ред. Т. М. Титаренко. К. : Міленіум, 2009. 120 с.

20. Методичний посібник для фахівців, які впроваджують типову програму для кривдників: Збірник практичних матеріалів. Київ, 2020. 132с.

21. Морозова О. В. Особливості вербальної агресії у підлітків. *Синергетичний підхід до проектування життєвого простору особистості* : зб. наук. матеріалів II Міжнарод. наук.-практ. конф. Полтава, 2022. С. 173.

22. Мурадова В. І. Агресивна поведінка сучасних підлітків. *Молодий вчений*, 2016. №15. С. 413-415.

23. Нижник А. А. Особливості впливу акцентуацій характеру на агресивність підлітків. *Синергетичний підхід до проектування життєвого*

простору особистості : зб. наук. матеріалів Міжнарод. наук.-практ. онлайн-конф. Полтава, 2021. С. 224.

24. Петрочко Ж., Татаренко О. Використання арт-технік у профілактиці агресивності молодших підлітків у сучасних умовах. Соціальна робота та соціальна освіт. № 2 (9). 2022. С. 218-229.

25. Подкопаєва Ю. В. Психологічні особливості агресивної поведінки підлітків. *Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень*: збірник наукових праць / за заг. ред. Л.В. Помиткіної, Т.В. Вашеки, О.М. Ічанської. К. 2019. С. 121–122.

26. Сподобаєва А. Д. Агресивність у підлітковому віці: причини, профілактика. *Інсайт : психологічні виміри суспільства* : матер. міжнар. конф. / ред. кол. : І. С. Попович, С. І. Бабатіна, І. Р. Крупник та ін. Херсон : ВД «Гельветика», 2019. Вип. 1(16). С. 264-266.

27. Трофимчук В. В. Теоретичний аналіз феномену агресивність особистості. *Проблеми сучасної психології*. №1. 2018. С. 184-188.


**КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ
ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНЬКОГО
ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**

Я, Спориш Тетяна Федорівна,
учасник(ця) освітнього процесу Херсонського державного університету, **УСВІДОМЛЮЮ**, що академічна доброчесність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

ЗАЯВЛЯЮ, що у своїй освітній і науковій діяльності **ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ**:

- дотримуватися:
 - вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;
 - принципів та правил академічної доброчесності;
 - нульової толерантності до академічного плагіату;
 - моральних норм та правил етичної поведінки;
 - толерантного ставлення до інших;
 - дотримуватися високого рівня культури спілкування;
 - надавати згоду на:
 - безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;
 - оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;
 - використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;
 - самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;
 - надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;
 - не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;
 - своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;
 - не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;
 - підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;
 - поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;
 - не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;
 - відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;
 - запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;
 - не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;
 - не підроблювати документи;
 - не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;
 - не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки;
 - не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;
 - не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;
 - не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символіки університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;
 - не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягати власних корисних цілей;
 - не надавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.
- УСВІДОМЛЮЮ**, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної доброчесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної доброчесності.

29.09.2020
(дата)


(підпис)

Тетяна Спориш
(ім'я, прізвище)

Додаток Б**Тест агресивності (опитувальник Л.Г. Почебут)**

Інструкція. Вам необхідно однозначно («так» чи «ні») оцінити 40 наведених нижче тверджень.

1. Під час суперечки я часто підвищую голос.
2. Якщо мене хтось дратує, я можу сказати йому все, що я про нього думаю.
3. Якщо мені необхідно буде вдатися до фізичної сили для захисту своїх прав, я, не роздумуючи, зроблю це.
4. Коли я зустрічаю неприємну мені людину, я можу дозволити собі непомітно вщипнути або штовхнути її.
5. Захопившись суперечкою з іншою людиною, я можу стукнути кулаком по столу, щоб привернути до себе увагу або довести свою правоту.
6. Я постійно відчуваю, що інші не поважають мої права.
7. Згадуючи минуле, часом мені буває прикро за себе.
8. Хоча я і не подаю виду, іноді мене гризе заздрість.
9. Якщо я не схвалюю поведінку своїх знайомих, то я прямо кажу їм про це.
10. У сильному гніві я вживаю міцні вирази, лихословлю.
11. Якщо хтось підніме на мене руку, я намагатимусь вдарити його першим.
12. Я буваю настільки розлючений, що шпурляю різні предмети.
13. У мене часто виникає потреба переставити в квартирі меблі або повністю змінити їх.
14. У спілкуванні з людьми я часто відчуваю себе «пороховою бочкою», яка постійно готова вибухнути.
15. Часом у мене з'являється бажання зло жартувати над іншою людиною.
16. Коли я сердитий, то зазвичай похмурий.
17. У розмові з людиною я намагаюся її уважно вислухати, не перебиваючи.
18. У молодості у мене часто «свербіли кулаки», і я завжди був готовий пустити їх у хід.
19. Якщо я знаю, що людина навмисно мене штовхнула, то справа може дійти до бійки.
20. Творчий безлад на моєму робочому столі дозволяє мені ефективно працювати.
21. Я пам'ятаю, що бував настільки сердитим, що хапав усе, що потрапляло під руку, і ламав.
22. Іноді люди дратують мене тільки однією своєю присутністю.
23. Я часто дивуюся, які приховані причини змушують іншу людину робити мені що-небудь хороше.
24. Якщо мене образять, у мене зникає бажання розмовляти з ким би то не було.
25. Іноді я умисно кажу гидоти про людину, яку не люблю.
26. Коли я розлючений, я викрикую найбрутальнішу лайку.
27. У дитинстві я уникав битися.
28. Я знаю, з якої причини і коли можна кого-небудь вдарити.
29. Коли я розлючений, то можу грюкнути дверима.

30. Мені здається, що оточуючі люди мене не люблять.
31. Я постійно ділюся з іншими людьми своїми почуттями і переживаннями.
32. Дуже часто своїми словами і діями я сам собі завдаю шкоди.
33. Коли люди кричать на мене, я відповідаю тим самим.
34. Якщо хтось вдарить мене першим, я у відповідь вдарю його.
35. Мене дратує, коли предмети лежать не на своєму місці.
36. Якщо мені не вдається полагодити предмет, що зламався або порвався, то я в гніві ламаю або рву його остаточно.
37. Інші люди мені завжди здаються більш процвітаючими.
38. Коли я думаю про дуже неприємну мені людину, я можу дійти збудження від бажання заподіяти їй зла.
39. Іноді мені здається, що доля зіграла зі мною злий жарт.
40. Якщо хто-небудь поводить себе зі мною не так, як слід, я дуже засмучуюсь з цього приводу.

**Методика діагностики схильності особи до конфліктної поведінки К.
Томаса (адаптація Н.В. Грішиної)**

Інструкція. У кожній з наведених пар оберіть те судження, що є найбільш типовим для вашої поведінки. Відведений час на виконання завдання – не більше 15–20 хвилин.

- А. Іноді я надаю можливість іншим особам брати на себе відповідальність за вирішення спірного питання.
 Б. Замість того, щоб обговорювати те, в чому ми розходимося, я намагаюся звернути увагу на те, з чим ми обидва згодні.
- А. Намагаюся знайти компромісне рішення.
 Б. Намагаюся владнати справу з урахуванням інтересів іншої людини та моїх власних.
- А. Зазвичай я наполегливо прагну досягти свого.
 Б. Намагаюся заспокоїти іншого учасника конфлікту та головним чином зберегти наші стосунки.
- А. Намагаюся знайти компромісне рішення.
 Б. Іноді я поступаюся власними інтересами заради інтересів іншої людини.
- А. Залагоджуючи спірну ситуацію, я увесь час намагаюся знайти підтримку іншої людини.
 Б. Намагаюся зробити все, щоб уникнути зайвої напруженості.
- А. Намагаюся уникнути появи неприємностей для себе.
 Б. Намагаюся досягти свого.
- А. Намагаюся відкласти рішення спірного питання з тим, щоб з часом розв'язати його остаточно.
 Б. Вважаю можливим в чомусь поступитися, щоб досягти іншого.
- А. Зазвичай я настирливо прагну досягти свого.
 Б. Спершу намагаюся чітко визначити, в чому полягають усі спірні питання та якими є інтереси.
- А. Вважаю, що не завжди варто хвилюватися через розбіжності, що виникають.
 Б. Роблю зусилля, щоб досягти свого
- А. Коли я веду переговори, то намагаюся бути уважним до бажань іншого (іншої).
 Б. Завжди схиляюся до прямого обговорення проблеми.
- А. Намагаюся знайти середню позицію між моєю точкою зору та точкою зору іншої людини.
 Б. Обстоюю свої бажання.
- А. Як правило, я стурбований тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.
 Б. Іноді надаю можливість іншим узяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання.
- А. Якщо позиція іншої людини здається їй дуже важливою, я намагатимуся піти назустріч її бажанням.
 Б. Намагаюся переконати іншу людину дійти компромісу.

- А. Намагаюся показати іншій людині логіку та перевагу моїх поглядів.
Б. Ведучи переговори, намагаюся бути уважним до бажань іншої людини.
- А. Я пропоную середню позицію.
Б. Я майже завжди стурбований тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.
- А. Дуже часто уникаю займати позицію, що може викликати суперечки.
Б. Якщо це зробить іншу людиною щасливою, я надам їй можливість обстояти своє.
- А. Зазвичай настирливо намагаюсь досягти свого.
Б. Вирішуючи ситуацію, зазвичай намагаюся знайти підтримку іншої людини.
- А. Я пропоную середню позицію.
Б. Вважаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникають.
- А. Намагаюся не зачепити почуттів іншої людини.
Б. Завжди займаю таку позицію у спірному питанні, щоб ми разом з іншою зацікавленою особою могли досягти успіху.

Додаток Г

**Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації
(Д. Холмса, К. Праге)**

Уважно прочитайте весь перелік, щоб мати загальне уявлення про те, які ситуації, події і життєві обставини, що викликають стрес, у ньому представлено. Потім ще раз прочитайте кожний пункт, звертаючи увагу на кількість балів, якою оцінюється зазначена в ньому ситуація. Далі спробуйте підрахувати з огляду на ті ситуації і події, які впродовж останніх двох років відбувалися у Вашому житті, середнє арифметичне (визначте середню кількість балів за один рік). Якщо якась ситуація повторювалася неодноразово, то отриманий результат треба помножити на потрібну кількість разів.

Смерть чоловіка (дружини) 100

Розлучення 73

Роз'їзд подружжя (без оформлення розлучення), розрив взаємин з партнером 65

Позбавлення волі 63

Смерть близького члена сім'ї 63

Травма чи хвороба 53

Одруження, весілля 50

Звільнення з роботи 47

Примирення подружжя 45

Вихід на пенсію 45

Зміни в стані здоров'я членів сім'ї 44

Вагітність партнерки 40

Сексуальні проблеми 39

Поява нового члена сім'ї, народження дитини 39

Реорганізація на роботі 39

Зміни фінансового становища 38

Смерть близького друга 37

Зміни професійної орієнтації, зміна місця роботи 36

Посилення конфліктності взаємин із шлюбним партнером 35

Борг чи кредит на велику покупку (наприклад, будинку) 31

Закінчення строку виплати боргу чи кредиту, збільшення боргів 30

Зміна посади, збільшення службової відповідальності 29

Син чи донька залишають дім 29

Проблеми з родичами чоловіка (дружини) 29

Визначне особисте досягнення, успіх 28

Чоловік (дружина) залишає роботу (чи приступає до роботи) 26

Початок чи закінчення навчання в освітньому закладі 26

Зміна умов життя 25

Відмова від якихось індивідуальних звичок, зміна стереотипів поведінки 24

Проблеми з керівництвом, конфлікти 23

Зміна умов чи часу роботи 20

- Зміна місця проживання 20
- Зміна місця навчання 20
- Зміна звичок, пов'язаних з проведенням дозвілля чи відпустки 19
- Зміна звичок, пов'язаних з віросповіданням 19
- Зміна соціальної активності 18
- Борг чи кредит на купівлю порівняно дорогої речі (машини, телевізора тощо) 17
- Зміна індивідуальних звичок, пов'язаних із сном, порушення сну 16
- Зміна кількості членів сім'ї, які живуть разом, зміна характеру чи частоти зустрічей з іншими членами родини 15
- Зміна звичок, пов'язаних із харчуванням (кількість їжі, що споживається, дієта, відсутність апетиту тощо) 15
- Відпустка 13
- Різдво, зустріч Нового року, день народження 12
- Незначні порушення правопорядку (штраф за порушення правил вуличного руху) 11