**ВСТУП**

**Актуальність дослідження.** Здоров’я – це одна з найважливіших людських цінностей. Його треба зберігати змолоду. Сигарети, алкоголь, наркотичні речовини, погане харчування і сон – все це негативно впливає на якість життя кожної людини, в тому числі і юнаків.

Шкідливі звички не мають моментального поганого ефекту на здоров’я, тому вони можуть спочатку здаватися безтурботними. Якість життя юнаків напряму залежить від їхнього образу життя. Якщо вони правильно харчуються, займаються спортом, не вживають алкогольні напої і наркотичні речовини, то їхня імунна система буде тільки зміцнюватися, що позитивно вплине на здоров’я та самопочуття. Юнакам необхідно пам’ятати, що шкідливі звички лише руйнують їхнє життя. Псуються відносини з батьками і однолітками, погіршується якість навчання, а найголовніше – здоров’я, яке більше не повернути до того рівня, яким воно могло би бути, якщо цих звичок не було.

Дуже важливими чинниками, що впливають на якість життя юнака, є такі фактори: соціальне оточення (сім’я, друзі, знайомі, однолітки, вчителі), країна, в якій він проживає, рівень матеріального забезпечення сім’ї, школа, в якій він навчається, вільний доступ до Інтернету (батьки не контролюють, де і на яких сайтах перебуває їхня дитина). Корисні й шкідливі звички також мають вагомий вплив на життя юнака та на його оточення.

Батьки мають неабиякий вплив на якість життя юнака, вони надають їм приклад, виховують їх гідними особистостями та прищеплюють важливі цінності. В юнацькому віці людина прагне до автономії і до свободи вибору. Саме в цей період життя вона закінчує школу і стає перед вибором, що робити далі, в який університет поступати, ким бути. Батькам необхідно допомагати своїм дітям, направляти їх, але не змушувати, не тиснути, бо ці дії викликають лише негативний відклик. Коли юнак самостійно обирає професію, яка йому подобається, це більшою мірою позитивно впливає на його якість життя, адже подалі він зможе отримати роботу, про яку мріяв, а не яку йому нав’язали батьки.

Кожна людина прагне, щоб її поважали і прислухалися до її думки. Нікому не хотілося відчути несправедливість і зневагу по відношенню до себе від оточуючих. Але чомусь для багатьох людей вважається нормою казати про себе негативні речі, особливо це стосується юнаків. Тому що саме в юнацькому віці остаточно формуються навички спілкування і знаходження компромісів в кризових ситуаціях. Юнаки навчаються домовлятися з однолітками і людьми старшого віку (батьки, друзі, незнайомі люди тощо). Усі ці навички позитивно впливають на якість життя в юнацькому віці й особливо в майбутньому.

На якість життя юнаків певною мірою впливають не тільки фізичні фактори, такі як матеріальний стан або харчування, але й ще духовні компоненти. Впевненість у собі, висока самооцінка, самоповага, гармонія з собою – все це позитивно впливає на молодих людей, на розвиток їхнього внутрішнього світу, на формування повноцінної особистості тощо. Всі вищесказані фактори підвищують рівень життя юнаків. Молоді люди, які формують в собі мобільність, тобто здатність до швидкого перемкнення у діях, мають більше успіхів в спілкуванні з однолітками. Юнакам необхідно постійно виробляти в собі позитивні якості і навички, які знадобляться їм в дорослому житті.

**Об’єкт дослідження:** якість життя юнаків.

**Предмет дослідження:** вплив асертивної поведінки на якість життя юнаків.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати й експериментально дослідити вплив асертивної поведінки на якість життя в юнацькому віці.

На підставі визначеної мети було сформульовано наступні **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати наукову літературу з проблеми вивчення якості життя юнаків.
2. Розглянути особливості асертивної поведінки в юнацькому віці.
3. Підібрати методики та провести експериментальне дослідження щодо впливу асертивної поведінки на якість життя юнаків.
4. На основі результатів констатувального експерименту розробити практичні рекомендації щодо розвитку асертивної поведінки у юнаків.

**Методологічною та теоретичною основою дослідження** стали теорії і концепції вчених М.В. Савчина, Р.В. Павелківа, О.П. Сергеєнкової, Б.А. Сосновського, О.Г. Видри, В.С. Мухіної, Н.О. Лещук, В.П. Кутішенко, І.М. Ушакової, М.Е. Хилько, А. М. Нагимової.

**Методи (методики) дослідження:**

* *теоретичні*: аналіз проблеми дослідження на базі вивчення наукової літератури;
* *емпіричні*: спостереження, бесіди, констатувальний експеримент, тестування (тест на агресивність у стосунках А. Асінгера, тест на емпатію І.М. Юсупова, тест на рішучість Еріка Берна, шкала самоповаги М. Розенберга);
* *методи статистичної обробки даних*.

**Теоретичне значення дослідження:** аналіз, синтез, порівняння сучасних наукових й емпіричних досліджень з проблеми вивчення якості життя в юнацькому віці, визначення поняття якості життя та асертивної поведінки юнаків.

**Практичне значення дослідження:** розробка практичних рекомендацій, які можуть застосовуватися психологами, викладачами, фахівцями, соціальними працівниками, які цікавляться цією проблемою.

**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ЮНАКІВ**

* 1. **Аналіз літератури з вивчення проблеми якості життя юнаків у вітчизняній і зарубіжній літературі**

Є. Приступа визначав, що якість життя (ЯЖ) – це сумарна характеристика фізичного, психологічного, соціального, емоційного та матеріального благополуччя людини, основана на її суб’єктивному сприйнятті. Поняття ЯЖ є актуальним для громадськості настільки, наскільки у суспільстві існує потреба в її оцінюванні. В Україні з огляду на тенденцію подальшого постаріння та депопуляції населення, а також в умовах неоголошеної війни та побудови демократичного суспільства людський ресурс стає неоціненним скарбом, що в свою чергу збільшує значущість проблеми ЯЖ. У сучасному світі висока ЯЖ є ознакою благополуччя держави, інтегральним критерієм розвитку суспільства, і досвід провідних країн свідчить, що в стратегії розбудови демократичної держави доцільно опиратися на концепцію ЯЖ людини [33, с. 54-63].

За словами Е.М. Лібанової, узагальнюючи різні трактування якості життя, науковці виокремлюють три основні типи визначень: глобальні, компонентні і вузькі. Згідно глобальному визначенню, якість життя визначається як ступінь задоволення матеріальних, культурних і духовних потреб людини. Компонентні визначення підкреслюють багатовимірну природу цього поняття і відокремлюють різні виміри якості життя (як об’єктивні, так і суб’єктивні). Згідно із загальноприйнятою точкою зору, якість життя характеризує не лише умови досягнення та задоволеність умовами (досягненнями), але й враховує можливість збереження досягнутих результатів. Третій підхід до визначення якості життя передбачає вибір лише однієї чи двох категорій, та передбачає відображення специфічного змісту різних сфер. Оцінку якості життя можна охарактеризувати як процедуру виявлення ступеня відповідності основних параметрів і умов життєдіяльності людини її життєвим потребам, а також особистим уявленням про гідне життя. Вона здійснюється на основі порівняння характеристик життєдіяльності індивіда або суспільства з відповідними параметрами і характеристиками життя (прийнятими за базу порівняння). Процедура оцінки якості життя складається з низки етапів і операцій: вибір показників якості життя та її значень, обґрунтування критеріїв оцінки і, нарешті, оцінювання показників якості життя [24, с. 7].

Н.П. Сітнікова досліджує, що термін «якість життя» був уведений у науковий обіг Дж. Гелбрейтом, який у роботі «Суспільство блага» стверджував, що капіталізм досяг рівня економічної зрілості, і тому може забезпечити «загальний добробут» та істотно підвищити якість життя всіх громадян. Всесвітня Організація охорони здоров'я (ВООЗ) надає наступне визначення: «Якість життя — це сприйняття індивідом його положення в житті в контексті культури та системи цінностей, у яких індивід живе, та відповідно до його цілей, очікувань, сподівань, стандартів та інтересів».

ВООЗ пропонує оцінювати якість життя за наступними параметрами: фізичні (енергійність, втома, фізичний дискомфорт, сон і відпочинок); психологічні (самооцінка, концентрація, позитивні емоції, негативні переживання, мислення); ступінь незалежності (працездатність, залежність від ліків і лікування); життя в суспільстві (повсякденна активність, соціальні зв'язки, дружні зв'язки, суспільна значущість, професіоналізм); навколишнє середовище (житло та побут, безпека, дозвілля, доступність інформації, екологія – клімат, забрудненість, густонаселеність); духовність і особисті переконання [39, с. 50].

Психологічною особливістю раннього юнацького віку є спрямованість у майбутнє. Важливим чинником розвитку особистості в ранній юності є прагнення старшокласника будувати життєві плани, осмислювати побудову життєвої перспективи.

Життєвий план – широке поняття, яке охоплює всю сферу особистого самовизначення (рід занять, стиль життя, рівень домагань, рівень прибутків тощо). У старшокласників життєві плани часто ще досить розпливчасті і не вичленяються мрії. Старшокласник просто уявляє себе в найрізноманітніших ролях, порівнюючи міру їх привабливості, але ще не може остаточно вибрати щось для себе і часто нічого не робить для досягнення задуманого.

Про життєві плани у власному сенсі слова можна говорити лише тоді, коли до них включені не тільки цілі, а й способи їх досягнення, коли молода людина прагне оцінити власні суб'єктивні й об'єктивні ресурси. Л.С. Виготський розглядав життєві плани як показник оволодіння особистістю своїм внутрішнім світом і як систему пристосування до дійсності, пов'язуючи з ними «цільову» регуляцію принципово нового типу. Попереднє самовизначення, побудова життєвих планів на майбутнє – центральне психологічне новоутворення юнацького віку.

Основою для планування, суб'єктом власного майбутнього є існуюча в суспільстві модель «типового життєвого шляху» члена даного суспільства. Ця модель закріплена в культурі, системі цінностей суспільства, в її основу покладено принцип своєчасності: в який час суб'єкт повинний вкластися, щоб соціально «встигнути», в потрібний час зробити наступний крок.

Ці орієнтири не завжди відомі сучасним старшокласникам, крім того, самі ці орієнтири в останні десятиліття підлягали істотному перегляду. Молоді люди часто змушені самостійно розробляти життєві цілі і знаходити способи їх виконання. У результаті цього багато аспектів свого майбутнього життя юнаки і дівчата сприймають як проблемні. Якщо старшокласники 1960-1970-х років чекали на своє майбутнє з оптимізмом, то старшокласники 1990-х років переживали своє майбутнє як проблему.

# В західній психології процес самовизначення позначається як процес формування ідентичності. Е. Еріксон розглядав пошук особистісної ідентичності як центральну задачу періоду дорослішання, хоча перевизначення ідентичності може відбуватися також в інші періоди життя. Ідентичність як усвідомлення тотожності суб'єкта самому собі, неперервності власної особистості в часі вимагає відповіді на запитання: «Який я? Яким мені хотілося б стати? За кого мене приймають?» В період дорослішання, на тлі різких фізичних і психічних трансформацій та нових соціальних очікувань, необхідно досягти нової якості ідентичності, тобто об'єднати різні властивості, пов'язані з сімейними, тендерними, професійними ролями, в несуперечливу цілісність (яка я дочка й онучка, спортсменка і студентка, майбутній лікар і майбутня дружина), узгодити внутрішню оцінку себе та оцінку, що дається іншими [31].

Що ж впливає на якість життя юнаків? Перший фактор, на думку О.В. Шапатіної, це пошуки роботи. Випускники школи, які вирішили працювати або не поступили в вищі навчальні заклади, стикаються з різними труднощами. Для частини з них важко вибрати певну діяльність. Вони не можуть чітко сформувати вимоги до своєї майбутньої роботи, не мають чіткої мети своїх пошуків. Якщо ж є уявлення про майбутню роботу, зроблений вибір, важко знайти відповідне місце. Знайти місце роботи, домогтися, щоб прийняли туди, куди є бажання піти (залучає вид діяльності, або легка робота, або заклад знаходиться недалеко від будинку тощо), обійти конкурентів – це означає погодитись і на певну оплату праці.

Найбільша складність – це заробити на життя, досягти тієї матеріальної незалежності від батьків, до якої прагнуть майже всі в юнацькому віці. Реальний заробіток стає необхідністю, якщо в батьківській родині немає достатку або створюється власна сім'я. Шлюби, укладені в цей час, прийнято називати ранніми. Ранні шлюби зазвичай змушують шукати роботу, іноді різко міняти життєві плани і кидати навчання в вузі. Як показують вітчизняні і зарубіжні дослідження, чим менше вік, в якому укладається шлюб, тим більша ймовірність розлучення. Особливо крихкими виявляються сім'ї, створені через вагітність, а також при бажанні не відставати від однолітків, не упустити свій шанс, не залишитися самотнім.

Інший фактор, який впливає на якість життя хлопців-юнаків – це армія. Здорові юнаки, які не навчаються на денних відділеннях вищих навчальних закладах, призиваються на строкову службу до Збройних Сил. Служба в армії Академії – це ще одна різка зміна способу життя. Жорсткий режим, велике фізичне навантаження і беззаперечне підпорядкування старшим за званням стають для багатьох важким випробуванням. У той же час армійське життя в якомусь плані простіше і легше громадянського. Воно чітко регламентовано, солдатові не потрібно самому планувати свої дії, відповідати за їх наслідки. Для юнаків з певним складом характеру воно цілком підходить, зрозуміло, за сприятливих умов служби. В даний час служба в армії пов'язана з двома важкими проблемами: наявністю «гарячих точок» і «дідівщиною».

Служба в регіонах, де йдуть або можуть виникнути (відновитися) військові дії, небезпечна, пов'язана з ризиком втратити життя або здоров'я. Самосвідомість, світогляд, ціннісні орієнтації та інші особистісні особливості тих, хто пройшов через війну, втратив друзів, був поранений або пережив полон, змінюються. З таким життєвим досвідом потім нелегко повернутися до мирного життя, і в багатьох випадках колишнім солдатам необхідна психотерапевтична допомога. «Дідівщина» пов'язана з проникненням в армію кримінальної субкультури. Встановлюються ієрархічні відносини; солдати діляться на групи: старі – новачки, ватажки – «низи».

Третій фактор, що впливає на якість життя юнаків – це втеча від суспільства. Це ще один варіант організації життя в юнацькому віці. Незалежно від того, навчається хлопець або працює, він може обирати цей шлях: наркотики, релігійні секти, заглибленість в себе тощо. Якщо подібне прагнення стає переважаючим, робота і навчання кидаються. Цей варіант не можна назвати свідомим життєвим вибором. У подібних випадках завдання самовизначення зазвичай не вирішене і зазначені пошуки стають наслідком серії серйозних невдач або створеного вакууму: дитинство скінчилося, дорослим себе не відчуваєш і що робити, не знаєш. До наркотиків і сектантства можуть підштовхнути нудьга, бажання отримати нові враження, забути про «сіре» життя, невміння працювати. Крайня і найбільш трагічна форма втечі від суспільства – суїцид, відхід з життя [48, с. 123-126].

За даними науково-дослідної роботи Українського інституту соціальних досліджень імені Олександра Яременка, у 2014 році 76 % 17-річних молодих людей мали досвід споживання будь-якого алкогольного напою. Кожен десятий хлопець та 6 % дівчат спробували алкоголь ще у віці 11 років або раніше. Майже кожен четвертий підліток раз на місяць вживав міцні алкогольні напої. Більше половини 17-річної молоді зазначили, що хоч раз були п’яними [2, с. 14].

* 1. **Психологічні особливості в юнацькому віці**

За словами М.В. Савчина, протягом юнацького віку (від 15 – 16 до 20 років) особистість досягає високого рівня інтелектуального розвитку, збагачує ментальний досвід, вперше глобально роздивляється власний внутрішній світ, формує цілісний Я–образ, свою індивідуальність, самовизначається у життєвих і професійних планах, осмислено спрямовує свій погляд у майбутнє, що свідчить про перехід її до етапу дорослості. Різноманітні ознаки юнацтва як особливої соціально-психологічної, демографічної групи , якій властиві специфічні цінності, мова і норми поведінки, стиль, дозвілля , рішучість в реалізації задумів, свідченням властивої тільки йому соціальної, психологічної ситуації розвитку [36, с. 130].

На думку Р.В. Павелківа, протягом історії людства процес дорослішання стає тривалішим в міру зростання вимог (професійних, правових, моральних тощо), які ставляться до члена соціуму, і з урахуванням можливостей суспільства нести додаткові витрати на тривале утримання і навчання підростаючого покоління. Юнацький вік виділився історично недавно, а універсальним феноменом, що охоплює і хлопчиків, і дівчат, всі прошарки суспільства, став тільки з кінця ХХ ст., з розвитком індустріалізації та урбанізації.

Період юності складає частину розгорнутого перехідного етапу від дитинства до дорослості, точніше, від підліткового віку до самостійного дорослого життя. Однак, юність, це відносно самостійний період життя, що має власну цінність. Хронологічні межі юнацтва визначаються в психології по-різному. Межа між підлітковим і юнацьким віком досить умовна, і в одних схемах періодизації (переважно в західній психології) вік від 14 до 17 років розглядається як завершення підліткового віку, а в інших – відноситься до юності [31, с. 265].

О.П. Сергєєнкова стверджує, що згідно сучасної вітчизняної вікової періодизації юнацький вік охоплює дві послідовні фази, з яких впродовж 15-18 років розгортається рання юність, а з 18 до 21 року триває власне юність. Для цього вікового періоду характерне завершення біологічного дозрівання організму та, відповідно, послаблення дії біологічного фактору на психіку юнаків. Юнацький вік є початковою стадією фізичної зрілості, що створює сприятливі можливості для фізичних та розумових навантажень представників цього віку. Однак фізична зрілість далеко не завжди супроводжується формуванням соціальної та психологічної зрілості (особливо стосовно акселератів) і тому поширені прояви інфантилізму серед представників ранньої юності. Неадекватну дитячість юнаків породжує випереджання темпів досягнення фізичної зрілості на противагу повільнішому формуванню соціальної та особистісної зрілості [37].

За Б.А. Сосновським, багато психологічної літератури, навіть сучасної, не відокремлює юнацький вік від підліткового (Г. Крайг, Е. Еріксон та ін.). Це говорить про те, що отроцтво розглядається авторами як період швидких і різких змін, що перетворюють дитину на дорослу людину. Часто згадується поділ періоду дорослішання на дві фази: негативну і позитивну (Ш. Бюлер), або ранню і пізню (X. Ремшмидт). Тут доречно припустити, що саме пізня (позитивна) фаза перехідного віку збігається з юністю.

Дослідник звертає увагу, що у вітчизняній психології старший шкільний вік прийнято називати ранньої юністю на відміну від пізньої юності, що протікає за межами школи і ближчою до дорослості. Від підліткового юнацький вік відрізняється більшою емоційною стабільністю. Це пов'язано, по-перше, із завершенням статевого дозрівання: «гормональна буря» вже вщухла; людина звикла до свого нового тіла і навчилася керувати ним. По-друге, навіть невирішені конфлікти першої фази (тобто підліткового віку) пішли вглиб, на перший план виходять проблеми самовизначення вже по відношенню до макросоціума, широким соціальним цінностям, а не тільки до найближчого оточення, як це було на попередньому етапі [42].

На думку О.Г.  Видри, юнацький вік є останньою межею між дитинством та дорослістю. Цей вік розпочинається в період з 15-17 і триває приблизно до 23 років. Даний період поділяється на два етапи: рання юність (15-17-18 років) та безпосередньо юність (18-23 роки).

В юності починає сповільнюватись ріст організму, завершується окостеніння скелету, вдосконалюється система великих і малих м'язів, інтенсивно розвивається серцево-судинна система та нервова регуляція її діяльності, завершується статеве дозрівання організму, вторинні статеві ознаки сформовані, але внутрішні статеві органи продовжують інтенсивно рости. У дівчаток менструальні цикли поступово стають регулярними. В юнаків у статевих залозах утворюються відповідні клітини, періодично відбуваються полюції.

В юнацькому віці завершується дозрівання кори великих півкуль головного мозку, досягається повний розвиток системи зв’язків між різними відділами мозку, вдосконалюється якість виникнення, стійкість та переключення тимчасових нервових зв’язків.

Соціальна ситуація розвитку в юнацькому віці визначається як поріг дорослого життя. Вона характеризується тим, що основними завданнями є вибір професії, життєвого шляху, соціальне та особистісне самовизначення. Для реалізації цих завдань необхідна сформована психологічна готовність до дорослого життя, тобто повинні бути розвинені особистісні якості, властивості, здібності, потреби, які б дозволили юнакові реалізувати себе у праці, громадському житті, сім'ї.

Критеріями такої готовності є наступні:

1) розвинені потреби в спілкуванні й комунікативні здібності;

2) адекватно сформовані і розвинені потреби та мотиви;

3) розвинена самосвідомість, рефлексія;

4) достатньо сформований і розвинений досвід;

5) сформований характер;

6) розвинений інтелект та мислення;

7) розвинене уміння ефективно використовувати свої психофізіологічні особливості у праці та соціальній взаємодії [9, c. 58-59].

На думку В.С. Мухіної, юність – це такий період, коли юнак проходить через відокремлення і відчуження від тих, кого любив і кому він був дорогий, хто був відповідальним за нього в дитячому та підлітковому віці. Це вже не так званий підлітковий негативізм, а часто лояльне і тверде відсторонення рідних, які прагнуть зберегти колишні безпосередні відносини зі зростаючими сином або дочкою. Добре для всіх, якщо в кінці свого боріння дівчина або юнак повернуться оновленими духовно з любов'ю і довірою до своїх близьких [27, с. 420].

16-17 років – 20-21 рік – це, в широкому сенсі, юнацький етап розвитку особистості. Поряд з цим в даному віці виділяються наступні вікові періоди: 16-17 років – рання юність, 17-20 років – власне (у вузькому сенсі) юність, 20-21 рік – пізня юність. Ці вікові періоди мають свою специфіку, але при цьому володіють багатьма загальними характеристиками. Основними соціально-психологічними і віковими характеристиками і факторами будь-якого періоду розвитку особистості є: соціальна ситуація розвитку особистості, провідний вид діяльності, сфера спілкування, психічні новоутворення, параметри інтелектуального розвитку, емоційні якості особистості.

Соціальна ситуація розвитку особистості в юностіхарактеризується в першу чергу тим, що юнакам і дівчатам належить багато в чому самостійно вийти на шлях трудової діяльності та визначити своє місце в суспільстві (слід зауважити, що ці процеси вельми варіативні). У зв'язку з цим змінюються соціальні вимоги до юнаків і дівчатам, змінюються суспільні умови, в яких відбувається їх особистісне формування: вони повинні бути підготовлені до праці, до сімейного життя, до виконання цивільних обов'язків. Юність для юнаків і дівчат – це час вибору життєвого шляху, навчання в вузі, робота за обраною спеціальністю (включаючи пошук її), створення сім'ї, для юнаків, можливо, – служба в армії.

Провідна діяльність в юнацькому віці в загальному і цілому – навчально-професійна. Соціальні мотиви, пов'язані з майбутнім, починають активно спонукати навчальну діяльність в цьому віці. В юності проявляється велика вибірковість до навчальних предметів. Основний мотив пізнавальної діяльності цього періоду – прагнення придбати соціально значиму професію.

Сфера спілкування в юнацькому віці має велике значення для розвитку особистості, що виражено у високій значущостідля юнаків і дівчат саме якісних характеристик процесу комунікації.Почавши в отроцтві творення своєї особистості, свідома побудова способів спілкування, молода людина продовжує цей шлях вдосконалення значущих для себе якостей в юності.Прагнучи до самоідентифікації, юнак відкриває через постійні внутрішньоособистісні рефлексії свою сутність. Він залишається легковразливим – іронічний погляд, влучне саркастичне словоіншого, особливо старшої за віком і авторитетної людини, можуть разом«обеззброїти» молоду людину і «збити»з неї так часто демонстрований неюапломб.

Серйозний, глибокий вплив на сприйняття світу юнаками і дівчатами надаєтой соціальний простір (мікросоціум,мезосоціум і макросоціум), в якому вониживуть. Тут, в живому спілкуванні, пізнаєтьсяжиття і діяльність дорослих, що відбулися в професії людей. До кінця юнацького вікового періоду закінчуються процеси фізичного дозрівання людини, відбувається так звана завершальна гормональна перебудова, що супроводжує повне статеве дозрівання, що призводить до посилення сексуальних переживань. Для більшості юнаків і дівчат характерне різке зростання інтересу до сексуальних питань.

Спостерігається суттєве зростання сексуальних форм поведінки. Велике значення юнаками і дівчатами надається «діяльнісної» вираженості їх приналежності до цілком певної статі. Розвиток статевої ідентифікації в юності є психосоціальний процес повномасштабного засвоєння людиною своєї статевої соціальної ролі і визнання цієї ролі суспільством[12, с. 34-42].

На думку Н.О. Лещук, для юнацтва властиві максималізм суджень, своєрідний егоцентризм мислення: розробляючи свої теорії, молода людина поводиться так, ніби світ має підкорятися її теоріям, а не теорії – дійсності.

Становлення самосвідомості відбувається за декількома напрямами:

1. відкриття свого внутрішнього світу – молода людина починає сприймати свої емоції не як похідні від зовнішніх подій, а як стан свого «Я», з’являється почуття своєї особливості, несхожості на інших, часом проявляється і почуття самітності («Інші люди мене не розуміють, я самотній»);
2. з’являється усвідомлення незворотності часу, розуміння кінця свого існування. Саме розуміння неминучості смерті змушує людину всерйоз задуматися про сенс життя, про свої перспективи, про своє майбутнє, про свої цілі. Поступово з мрії, де все можливо, та ідеалу як абстрактного, але часто недосяжного зразка вимальовуються кілька більш-менш реалістичних планів діяльності, між якими і треба буде вибирати. Життєвий план охоплює всю сферу особистого самовизначення: моральний вигляд, стиль життя, рівень домагань, вибір професії і свого місця в житті. Усвідомлення своїх цілей, життєвих прагнень, вироблення життєвого плану – все це важливі елементи самосвідомості;
3. формується цілісне уявлення про самого себе, ставлення до себе, причому спочатку усвідомлюються і оцінюються особливості тіла, зовнішності, привабливості, а вже потім морально-психологічні, інтелектуальні, вольові якості. Юнацькі самооцінки часто бувають суперечливі («Я в своєму уявленні – геній + нікчема»). На основі аналізу досягнутих результатів у різних видах діяльності, врахування думок інших людей про себе і самоспостереження, самоаналізу своїх якостей і здібностей у юнака формується самоповага – узагальнене ставлення до себе;
4. відбувається усвідомлення і формується ставлення до сексуальної чуттєвості. Юнацька сексуальність відрізняється від сексуальності дорослої людини. Якщо зріла статева любов дорослих людей – це гармонійна єдність чуттєво-сексуального потягу й потреби в глибокому духовному спілкуванні та взаєморозумінні людей, які люблять один одного, то в юності ці два потяги дозрівають не одночасно і, до того ж, по-різному у дівчат і юнаків [23, с. 34-35].
5. За словами В. П. Кутішенко, спілкування з ровесниками надзвичайно важливе в цей період. Воно виконує інші функції, ніж спілкування з дорослим. Спілкування з ровесниками відбувається на рівні сповіді. Воно носить інтимно-особистісний характер. Взаємини діляться на дружні та товариські. Юнацька дружба виконує функцію психотерапії, підтримки, самоповаги. У цей період зростає вибірковість, відповідно, зменшується кількість друзів. В основі прагнення до дружби лежить потреба в саморозкритті, розумінні іншого і себе іншим.

Змістом такого спілкування є реальне життя: проблеми спільної учбової діяльності, громадська робота, спільне дозвілля, розваги, спорт. У бажанні дружити з ровесником проявляється прагнення до рівноправного спілкування. Для ранньої юності характерною є ідеалізація друзів і самої дружби. Юнацька дружба не тільки схильна до сповіді, але і дуже емоційна. Часто навіть ті, хто мають друзів, переживають самотність через нездатність виразити у спілкуванні повноту почуттів. Для розуміння відмінностей дружби дорослих людей від дружби юнацької важливо знати 3 моменти: у дорослих відносно завершене формування свідомості; більш розширена і диференційована сфера спілкування і діяльності; з’являються нові інтимні уподобання [22, с. 60-61].

На думку І. М. Ушакової, основний психологічний здобуток юності – відкриття для себе власного внутрішнього світу. Зовнішній, фізичний світ тепер лише одна з можливостей суб'єктивного досвіду, центром якого є власна особистість, власне «Я». Процес відкриття власного «Я» складний і внутрішньо суперечливий. Несподівано виявляється, що «внутрішнє» «Я» не збігається з «зовнішньою» поведінкою, внаслідок чого актуальною стає проблема самоконтролю. Невизначеність, недостатня диференційованість, розмитість «Я» в цьому віці зумовлюють почуття стурбованості та внутрішньої порожнечі, яку слід чимось наповнити, що, у свою чергу, породжує посилення потреби у спілкуванні та одночасне зростання його вибірковості, посилення потреби у відокремленні від інших. Уявлення про себе співвідноситься передусім з певним груповим образом «Ми» (образ типового представника свого віку і статі), але ніколи з ним повністю не збігається. Образ власного «Я», як правило, більш диференційований і включає в себе інші нормативні якості, порівняно з образом «Ми». Так, юнаки вважають себе менш сміливими, менш комунікабельними та життєрадісними, ніж однолітки, зате добрішими і з краще розвинутою здатністю зрозуміти іншу людину. Дівчата ж приписують собі меншу комунікабельність, зате більшу щирість, справедливість та вірність (І. С. Кон, В. О. Лосенков). Аналогічна тенденція виявлена, скажімо, і в молодих французів (Б. Заззо) [47, с. 86].

За думкою М.Е. Хилько, психологів давно цікавило, чому саме в цьому віці відбувається розвиток самосвідомості. В результаті багатьох досліджень вони прийшли до висновку, що цьому сприяють такі чинники.

1. Йде подальший розвиток інтелекту. Розвиток абстрактно-логічного мислення веде до появи непереборного бажання до абстракції і теоретизування. Юнаки та дівчата готові годинами говорити і сперечатися на абстрактні теми, про які, по суті, нічого не знають. Це їм дуже подобається, тому що абстрактна можливість не знає ніяких обмежень, крім логічних.

2. У ранній юності відбувається відкриття внутрішнього світу. Юнаки і дівчата починають занурюватися в себе і насолоджуватися своїми переживаннями, по-іншому дивитися на світ, відкривають нові почуття, красу природи, звуки музики, відчуття свого тіла. Юність чутлива до внутрішніх, психологічних проблем.

3. З віком змінюється образ сприймання людини. Він розглядається з позиції кругозору, розумових здібностей, емоцій, вольових якостей, ставлення до праці та інших людей. Зростає здатність пояснювати і аналізувати поведінку людини, бажання точно і переконливо викладати матеріал.

4. Відкриття внутрішнього світу веде до появи тривожності і драматичних переживань. Поряд з усвідомленням своєї унікальності, неповторності, несхожості на інших з'являється почуття самотності чи страху самотності. Юнацьке «Я» ще розпливчасто, невизначено, нестабільно, тому може виникнути відчуття внутрішньої порожнечі і занепокоєння, від якого, як і від почуття самотності. необхідно позбутися. Молоді люди заповнюють цей вакуум за допомогою спілкування, яке в цьому віці стає виборчим. Але, незважаючи на необхідність спілкування, потреба в самоті залишається, більш того, вона життєво необхідна.

5. Юнацькому віку властиво перебільшення своєї унікальності. Від молодих людей можна почути такі, наприклад, висловлювання: «На мою думку, лише мені важко». З віком це проходить. Чим старша людина, чим більше вона розвинена, тим більше відмінностей знаходить між собою і однолітками. Це призводить до виникнення потреби в психологічній інтимності, яка дозволяє розкритися самому і бути допущеним у внутрішній світ іншої людини, що призводить до усвідомлення своєї несхожості на інших, розуміння свого внутрішнього світу і єдності з оточуючими людьми.

6. З'являється відчуття стійкості в часі. Розвиток тимчасових перспектив пов'язано з інтелектуальним розвитком і зміною життєвої перспективи [49, с. 159-160].

До кінця підліткового віку загальні розумові здібності вже сформовані, однак протягом юності вони вдосконалюються. У ранній юності відбувається вдосконалення інтелектуальної сфери і, в першу чергу, мислення. Досить високий рівень узагальнення і абстрагування процесів мислення дозволяє студентам/курсантам оперувати поняттями, використовувати різноманітні розумові операції, міркувати, аргументувати, виділяти суттєві ознаки – головну думку, робити глибокі висновки і узагальнення, користуватися раціональними прийомами запам'ятовування тощо

Розвиваються критичність мислення та вміння пов'язувати досліджуване в систему. Таким чином, показниками інтелектуальної зрілості даного віку є достатня сформованість теоретичного мислення, здатність до пізнання і розуміння загальних законів навколишнього світу. Відбувається вдосконалення пам'яті. Це відноситься не тільки до того, що збільшується обсяг пам'яті, але і до того, що в значній мірі змінюються способи запам'ятовування. Поряд з мимовільним запам'ятовуванням спостерігається широке застосування раціональних прийомів довільного запам'ятовування матеріалу [35, с. 47].

* 1. **Феномен якості життя в юнацькому віці**

Якість життя – міждисциплінарне поняття, що характеризує ефективність усіх сторін життєдіяльності людини, рівень задоволення матеріальних, духовних і соціальних потреб, рівень інтелектуального, культурного та фізичного розвитку, а також ступінь забезпечення безпеки життя.

Під якістю життя в сучасних наукових концепціях розуміють комплексну характеристику соціально-економічних, політичних, культурно-ідеологічних, екологічних факторів і умов існування і розвитку особистості, положення людини в суспільстві. воно пов'язане не тільки із задоволенням базових потреб людини, а й з можливостями реалізувати себе у праці, духовного життя і інших видах життєдіяльності, включає в себе такі важливі компоненти, як стан ринку праці, якість медичного обслуговування, основних соціальних послуг, екологічний аспект і ін.

В поняття якість життя входять такі фізичні і духовні блага як: здоров'я, родина, освіта, робота , матеріальне забезпечення, безпека, свобода, релігія та оточуюча середа. Якість життя включає в себе багато сфер міжнародного розвитку, охорони здоров'я, політики та зайнятості. Якість життя напряму пов’язана зі здоров'ям людини.

Якість життя юнаків – це ступінь того, наскільки вони почувають себе здоровими і щасливими. Термін якість життя за своєю суттю неоднозначний, оскільки він може стосуватися як досвіду, який юнак отримує у власному житті, так і умов життя, в яких він перебуває. Тоді як одна людина може визначати якість життя відповідно до багатства або задоволеності життям, інша людина може визначати це з точки зору можливостей (наприклад, мати здатність добре жити з точки зору емоційного та фізичного благополуччя). Інвалід може повідомити про високу якість життя, тоді як здорова людина, яка нещодавно втратила роботу, може повідомити про зворотне. У сфері охорони здоров’я якість життя розглядається як багатовимірна структура, яка охоплює емоційний, фізичний, матеріальний та соціальний добробут.

Поняття «якість життя» в науковий обіг введено в 60-і роки XX століття. За ці роки вченими різних країн проведена велика кількість досліджень з використанням різних методик: з 1975 року Організація Об'єднаних Націй проводить регулярні дослідження в цьому напрямку. Дослідження, що проводяться вченими різних країн, привели до появи декількох підходів до оцінки якості життя – від дуже широких, що включають в себе практично всі складові уявлення людини про систему життєвих цінностей, таких як гуманізація суспільства, екологія, демографічна ситуація, можливість самореалізації і задоволеність роботою, мирне співіснування, моральне здоров'я суспільства, стан злочинності та забезпечення безпеки життєдіяльності, можливість отримання освіти та якісного медичного обслуговування тощо, до досить вузьких, що ґрунтуються, перш за все, на рівні матеріального добробуту населення [28, с. 7].

Якість життя важлива для кожного. Хоча Всесвітня організація охорони здоров’я (ВООЗ) ще півстоліття тому визначала охорону здоров’я дуже широко. Але громадськість розглядає здоров'я як багатовимірну конструкцію, що включає фізичну, психічну та соціальну сфери.

Хоча здоров'я є однією з найважливіших сфер загальної якості життя, існують і інші сфери – наприклад, робота, житло, школи і так далі. Аспекти культури, цінності та духовність також є ключовими сферами загальної якості життя. Тим не менше, дослідники розробили корисні методи, які допомогли концептуалізувати та виміряти ці множинні домени та те, як вони співвідносяться між собою.

Кожен юнак термін «якість життя» розуміє по-своєму. Для багатьох це поняття асоціюється з матеріальним достатком і благополуччям, для інших – з духовними цінностями, такими як здоров’я і можливість отримувати якісну освіту. Кожна людина прагне до щасливого життя. Юнаки цінують свободу, незалежність, право обирати.

Звичайно, що фізичні і духовні блага визначають рівень якості життя, тому що для всіх важливо мати власну оселю, можливість добре харчуватися, отримувати освіту і медичну допомогу, а також почувати себе в комфорті і безпеці. Але все це стає неможливим для юнака, якщо його батьки не можуть йому це забезпечити. В такому разі молода людина змушена шукати інші варіанти вирішення цієї проблеми. Одним з розв’язків даної ситуації є влаштування на роботу або підробітку. Але, на жаль, мало хто з юнаків знає, де краще працевлаштуватися і заробити гроші, тому багато з них роблять помилки у виборі роботи і через це тільки погіршують якість свого життя. Частіше за все молоді люди йдуть працювати вантажниками. Вони обирають саме таку роботу, тому що оплата відбувається щоденно. Цим самим юнаки заманюють себе у пастку, адже таким чином вони псують стан свого здоров’я і витрачають значно менше часу на навчання. Всі ці фактори лише погіршують якість життя. Але прагнення заробляти кошти в юнацькому віці не є поганим, якщо молода людина з розумом використовує свої навички і здібності.

Самооцінка має значний вклад в якість життя юнаків. Таким чином, впевнені в собі молоді люди частіше і скоріше досягають своїх цілей, вміють домовлятися зі старшими, почувають себе набагато краще, ніж їх невпевнені однолітки. Адекватна самооцінка допомагає юнакові жити краще, адже з нею у нього відкривається багато можливостей, такі як вміння знайомитися першим і заводити друзів, виступати перед аудиторією, знаходитися в центрі уваги, реалізовувати власні плани та максимально розкривати здібності, відстоювати свої інтереси без шкоди для себе та інших і так далі. Низька самооцінка, насамперед, погіршує якість життя молодої людини. Через власну невпевненість вона втрачає можливість проявити себе, показати світові, яка вона є насправді і чого вона варта.

На рівень самооцінки впливає багато факторів. Найголовніший з них – це ставлення батьків до своєї дитини. Якщо вони з дитинства казали юнаку про те, що в нього нічого не вийде, що він нічого не досягне, то молода людина закріпить ці слова і буде вважати себе невдахою, не гідною уваги зі сторони однолітків і людей протилежної статі. Але навіть якщо все життя у юнака була низька самооцінка, це не означає, що це неможливо виправити. Все залежить лише від бажання молодої людини.

Рівень самооцінки також впливає на якість навчання. Якщо в юнака немає проблем із впевненістю у собі, тоді він краще розповість вивчений матеріал, буде менше хвилюватися та краще презентує власну роботу чи проект, аніж його одноліток з низькою самооцінкою, якому буде важко виступати перед аудиторією, спілкуватися і представляти себе. Таким чином, можна зробити висновок, що самооцінка має великий вплив на якість життя людей юнацького віку, адже вона або надійний друг, якщо адекватна, або заклятий ворог, якщо її рівень низький.

На якість життя юнаків також впливає рівень агресивності. Адже неадекватний її рівень здатний зіпсувати відносини з батьками та однолітками, а також погіршити власний соціальний статус.

Проблема агресивності одна з найзначніших і актуальних проблем сучасної психології та педагогіки. Агресивна поведінка або агресія розглядається в психолого-педагогічній літературі як одна з форм руйнівної поведінки, яка суперечить соціальним і моральним нормам, приносить фізичний, моральний збиток людям, викликає у них психологічний дискомфорт. Існує безліч причин виникнення агресії, а також несприятливих факторів (психологічних, біологічних, сімейних, соціальних), що впливають на її прояв. Неблагополучне середовище, коло і стиль спілкування, сам спосіб життя, можуть сприяти розвитку девіантної поведінки.

Негативний мікроклімат може викликати у молоді відчуженість, грубість, неприязнь, що в свою чергу створює передумови для появи агресивності і руйнівних дій, демонстративної непокори. Психологічні особливості прояву агресії обумовлені різними причинами на різних вікових етапах. У юнацькому віці основними причинами агресії виступають неадекватна самооцінка, холеричний тип темпераменту, низький рівень соціально-психологічної компетентності, неправильна оцінка поведінки іншої людини, недостатня психологічна стійкість, відсутність здатності до емпатії, завищений або занижений рівень домагань, акцентуація характеру, а також різні протиріччя, характерні для даного віку. Основним протиріччям юнацького віку є протиріччя, що розвиваються між потребами особистості та можливостями їх задоволення. Воно може прийняти форму протиріччя між мріями і дійсністю, між тим, чого ще треба досягти. У ранній юності людина відчуває гостру потребу відучувати себе по-справжньому дорослою, вона сповнена очікування чогось цікавого, важливого, незвіданого. Молодь прагне знайти своє місце в житті, мріє про великі справи.

Агресія в юнацькому віці є дуже насторожуючим фактором, оскільки негативно впливає на взаємини з батьками, друзями, однолітками, навчальну діяльність, індивідуальний розвиток, а також на успішність в майбутній професійної діяльності. Хотілося б зупинитися на такому факторі, як самооцінка. А.А. Реан в своєму дослідженні дійшов висновку, що рівень вираженості агресивних реакцій взаємопов'язаний з самооцінкою юнаків. Загальна тенденція тут полягає в наявності прямого зв'язку: чим вище рівень самооцінки, тим вище показники загальної агресії і різних її складових. Таким чином, найбільша ймовірність прояву високої агресії пов'язана з високою самооцінкою особистості, особливо якщо для цього юнака характерні уявлення про себе як про самостійну, високоавтономну особистість, що відрізняється вираженою здатністю до лідерства і високим інтелектом [46, с. 558-563].

Одна з важливих психологічних характеристик юнацтва – самоповага. Юнаки і дівчата з низькою самоповагою (неприйняття себе, незадоволеність собою, презирство до себе, негативна самооцінка тощо), як правило, менш самостійні, більш піддаються навіюванню, більш неприязно ставляться до оточуючих, конформніші, вразливіші і чутливіші до критики, глузувань. Вони більшою мірою турбуються про те, що думають чи говорять про них оточуючі. Вони важко переживають неуспіхи в діяльності, особливо якщо це відбувається на людях. Вони схильніші до рефлексії і частіше за інших виявляють у себе недоліки. Тому їм властиве прагнення до психологічної ізоляції, втечі від дійсності в світ мрій. Чим нижчий рівень самоповаги, тим вірогідніше, що людина страждає від самотності. Знижена самоповага і труднощі в спілкуванні поєднуються також зі зниженням соціальної активності особистості. Ці юнаки і дівчата рідше беруть участь у громадських заходах, уникають керівних обов'язків і змагань.

Навпаки, юнаки і дівчата з високою самоповагою (прийняття і схвалення себе, повага до своєї особистості і вчинків, позитивні самооцінки тощо) самостійніші, контактніші, відкритіші, легше «приймають» оточуючих та їхню думку, не приховують свої слабкості і невміння, простіше переживають неуспіхи, у них сильніше розвинений мотив досягнення, змагання [31].

Самосвідомість та самооцінка юнаків і дівчат серйозно залежать від стереотипних уявлень про нормативні образи чоловіка та жінки, які визначені історично зафіксованою диференціацією статевих ролей. Центральним новоутворенням ранньої юності, як уже зазначалося, стає самовизначення не лише особистісне, а й професійне. У 80-і роки у виборі професії старшокласники передусім орієнтувались на престижність професії (її соціальну значущість), вимоги професії до особистості, принципи і норми взаємин, характерні для даного професійного кола. Сьогодні найважливішим фактором став матеріальний.

 Самовизначення пов'язане зі спрямованістю в майбутнє, якісно іншим сприйманням часу, коли сьогодення постійно співвідноситься з майбутнім, оцінюється з позицій майбутнього. Нове усвідомлення часу позитивно впливає на формування особистості за наявності впевненості в собі, у своїх можливостях і силах. Динаміка юнацької самооцінки в сучасних умовах свідчить про деякі характерні тенденції. Так, у десятикласників самооцінка, як правило, висока, порівняно безконфліктна і стійка. У цьому віці юнаки та дівчата оптимістично оцінюють себе, свої можливості, а відтак не виявляють надмірної тривожності. У випускному класі ситуація ускладняється, оскільки вже потрібно робити реальний вибір свого майбутнього. Частина випускників і тут зберігає оптимістичну самооцінку (вона не дуже висока, але гармонійно поєднує наміри з оцінкою власних можливостей); в інших самооцінка вкрай висока, охоплює всі сторони життя, змішуючи реальність з бажаним, третім (серед них більшість дівчата) притаманна низька, конфліктна самооцінка, невпевненість у собі, гостре переживання добре усвідомлюваної невідповідності своїх прагнень наявним можливостям (І. Ю. Кулагіна).

Загалом юність – це період стабілізації особистості, вироблення системи стійких поглядів на світ і своє місце в ньому, особистісного й професійного самовизначення [47, с. 88 ].

У юнацькому віці формування адекватної самооцінки – одне з найважливіших завдань, так як обидві крайнощі – і занижена, і завищена самооцінка – призводять до серйозних внутрішніх і міжособистісних конфліктів. Наявність цих конфліктів пояснюється тим, що самоповага, самоприйняття і соціальна адаптація тісно взаємопов'язані. Так висока самооцінка – свідоцтво того, що людина поважає себе, позитивно ставиться до себе, низька – незадоволеності собою, негативної оцінки власної особистості.

Занижена самооцінка веде до зниженої самоповаги, яке робить уявлення про самого себе суперечливим і нестійким, а людину невпевненою в собі. Такі молоді люди мають тенденцію до повної непомітності в спілкуванні, болісно реагують на ставлення до себе, жарт, сміх, критику. Їх не «бачать» і не вибирають в лідери. Вони нечасто беруть участь у громадській діяльності, не вміють постояти за себе і не висловлюють свою думку. У таких юнаків найчастіше розвивається почуття ізоляції, замкнутості і самотності. У суспільстві вони часто відчувають незручність і напругу, що ускладнює їх спілкування з оточуючими. Оскільки вони хочуть подобатися іншим, на них легко впливати і керувати ними; вони дозволяють іншим приймати за них рішення, тому що їм не вистачає впевненості в собі [34].

**ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1**

Отже, можна зробити певні висновки, виходячи з основних теорій і концепцій дослідників. Юнацький вік – це один з найцікавіших відрізків життя кожної людини. Бо саме в цьому віці ми відчуваємо на смак, яке насправді доросле життя, знаходимо перше кохання, намагаємося заробити перші самостійні гроші, зрозуміти, що ж таке доросле життя. Які би не були розповіді чи думки оточуючих, дорослішання у кожного різне і саме в тебе воно може стати найцікавішим. Саме тому ця невідомість лякає і захоплює одночасно.

Особливі риси юнацького віку:

На відміну від підліткового віку, в юнацькому молоді люди стають більш серйозними та самостійними. Вони змінюють власні принципи та передивляються життєві цілі. Юнаки більш тверезо дивляться на життя. Перед ними стають важливі задачі – це обрати майбутню професійну діяльність та визначитися з вибором вищого навчального закладу.

Юнаки навчаються керувати власними емоціями, але одна з найважливіших рис юнацького віку наступає тоді, коли молода людина починає менше звертати увагу на думки оточуючих. Самооцінка у юнаків стає більш стабільною, ніж в підлітковому віці. Зростає впевненість у собі і своїх можливостях та здібностях, самоповага, знижується рівень агресивності та емоційності, тобто особа стає більш асертивною та напористою. Бо саме юнацький вік – перехідна ланка між підлітком та дорослою людиною.

Юнаки замислюються з приводу першої роботи. Перед ними стає питання: де заробити гроші та досягти певної майнової незалежності від батьків? В юнацькому віці влаштуватися на роботу менш проблематично, аніж у підлітковому. Юнаки стають менш легковажними і більш відповідальними, тому що вони навчаються фінансової грамотності і починають розуміти, що гроші заробляють важкою працею.

Найчастіше саме в юнацькому віці виникає перше кохання. Юнаки навчаються спілкуватися з протилежною статтю та менш легковажно ставляться до почуттів іншої людини. На відміну від підліткового віку, молоді люди починають більш цінувати дружбу та звертають увагу не на кількість, а на якість друзів. Дружба в цей період життя стає чимось святим для юнака, та він може її становити вище навіть за рідних людей.

Юнацький вік зазвичай характеризується новим етапом – появи самостійності і певної незалежності від батьків. Також виокремлююча риса цього періоду життя – це «юнацький максималізм». У юнаків загострюються почуття справедливості, вони ідеалізують багато речей і вважать, що здатні змінити світ. Молоді люди повні сил та амбіцій, вони прагнуть до самоствердження і поваги від однолітків. Юнаки починають замислюватися про сенс життя, про неминучість смерті, і ці думки тривожать їх.

На цьому віковому етапі молоді люди вирішують власну долю. Багато факторів впливає на якість життя юнаків. Це спосіб життя, матеріальне положення, певні психологічні особливості і якості, стосунки з батьками та однолітками, армія (для юнаків), вибір майбутньої професійної діяльності тощо. Всі вищевказані фактори здатні змінювати життя юнака в кращу або гіршу сторону. Все залежить від вибору молодої людини. Юнаки відчувають свободу і часто буває, що вона їх окрилює та затьмарює свідомість. В цей період життя особливо уважними повинні бути батьки молодих людей. Юнаків треба готувати до подальшого дорослого життя, давати вибір, в який вищий навчальний заклад поступати.

Отже, юнацький вік – це непростий період, адже від нього залежить все подальше життя (наприклад, вибір професійної діяльності впливає на майбутню роботу). Юнаків часто лякають такі зміни в їхній звичній рутині. Багато хто боїться приймати важкі рішення та звертається за допомогою до батьків, а деякі зовсім не замислюються про власну долю та легковажно проводять час.

**РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ АСЕРТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ НА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЮНАКІВ**

**2.1. Вплив асертивної поведінки на якість життя юнаків**

Асертивність – це вміння відстояти себе у міжособистісних стосунках, поважаючи свої права і права інших людей.

На основі свого клінічного досвіду А. Лазарус виділив чотири найважливіші класи поведінки, які об’єднує поняття асертивної поведінки змістовно:

* здатність сказати «ні»;
* здатність відкрито говорити про почуття і вимоги;
* здатність встановлювати контакти, починати і закінчувати бесіду;
* здатність відкрито виражати позитивні і негативні почуття.

Західними авторами сформульовано основні принципи асертивності. Принципи асертивності, не дивлячись, з першого погляду, на їх простоту і очевидність, охоплюють можливі ускладнення людини у спілкуванні з іншими і у відношенні до самого себе.

Принципи асертивної поведінки:

* прийняття відповідальності за власну поведінку на себе;
* демонстрація самоповаги і поваги до інших людей;
* чесність, відкритість і прямота;
* вміння уважно слухати і розуміти;
* демонстрація впевненості та позитивної установки.

Поряд з прописаними принципами асертивності, чітко прописано невід’ємні права асертивної особистості. Ось деякі з них:

1. Я маю право висловлювати свої почуття прямо, чесно і відкрито засобами, що поважають права інших.

Маніпулятивне упередження. Я не повинен показувати своїх почуттів. Це може завдати шкоди оточуючим. Це може дискредитувати в очах інших.

1. Я маю право самостійно оцінювати власну поведінку, думки і емоції і відповідати за їх наслідки.

Маніпулятивне упередження. Я не повинен безцеремонно і незалежно від інших оцінювати себе і свою поведінку. Насправді, оцінювати і обговорювати мою особистість у всіх випадках повинен не я, а хтось більш навчений і авторитетний, хто володіє істиною в останній інстанції.

1. У мене є право не брати на себе відповідальність за проблеми інших людей.

Маніпулятивне упередження. У мене більше зобов’язань по відношенню деяких людей, ніж до себе. Бажано пожертвувати власною гідністю, думками і бажаннями і пристосуватися під їхні потреби. Вони набагато важливіші, ніж я.

1. Я маю право змінити свою думку. Я маю право змінювати свої погляди.

Маніпулятивне упередження. У разі, якщо я вже висловив якусь точку зору, я не повинен її ніколи міняти. Інакше мені доведеться вибачитися або визнати, що я помилявся. Це б означало, що я не компетентний і не здатний відстоювати власну думку, нехай і помилкову.

Формування асертивності – творчий, багатоаспектний процес. По-перше, особистості необхідно розібратися у собі (щоб особистість усвідомила, наскільки її поведінка визначається її власними уподобаннями та стимулами, а наскільки – минулим досвідом (активно негативним раннім досвідом, відсутністю / недостатністю досвіду, навіюваними установками).

По-друге – формувати навички асертивної поведінки. Асертивна поведінка полегшує і доповнює процес адаптації студентської молоді. Основні цілі розвитку асертивної поведінки реалізуються через визначені соціальні ситуації, які формуються у рольовій грі або реальних умовах.

По-третє – оволодіти певним обсягом психологічних знань і комунікативних умінь.

Запропонована програма реалізується на двох рівнях: індивідуально-психологічному (розвиток умінь самоаналізу, саморозкриття, формування адекватної самооцінки, позитивного самоставлення, впевненості у собі, усвідомлення власних емоційних станів) та соціально-психологічному (формування навичок асертивної поведінки, розвиток вербальної і невербальної комунікації, навичок емпатійного реагування, відпрацювання конструктивної взаємодії з оточуючими) [10, с. 65-74].

Проблемами асертивної поведінки займалися Е. Крістофф, К. Келлі, Д. Вольпе, А. Ланге і інші психологи. Концепція асертивності оформилася в кінці 50-х – початку 60-х років ХХ століття в працях американського психолога А. Солтера. В російській мові (точніше – в лексиконі російських психологів) термін з’явився в середині 90-х років ХХ століття, після публікації популярної книги чеських авторів В. Каппоні і Т. Новака «Як робити все по-своєму »(в оригіналі – «Асертивність – в життя».

На сьогоднішній день актуальність формування та розвитку асертивності студентів обумовлена соціальними явищами в нашому суспільстві і вимогами, які пред'являються до людей юнацького віку при їхньому вступі в світ самостійності. Юнацький вік – це період, протікання якого багато в чому визначає подальший життєвий шлях людини, це перехідний етап розвитку людини між дитинством і дорослістю. Саме в цей час формується загальне уявлення про себе, своє місце в світі, про життєві цілі та цінності .

Досвід, отриманий в юнацтві, впливає на формування і прояв суспільної активності, утвердження самостійності особистості, утвердження себе в суспільстві, а також на особливості міжособистісної взаємодії, тому має сенс робити акцент на вивченні формування та розвитку асертивності саме у юнаків. Крім того, юнак вступає у «дорослий», самостійний світ, де невпевнена поведінку може стати причиною не тільки психічних і фізичних захворювань, але і навіть його загибелі [11].

Асертивність – це така навичка спілкування, якій можна навчитися. Використання напористої вербальної мови, мови тіла та тембру голосу демонструє тип впевненості, який чітко виражає власні бажання, потреби, почуття та цінності, не завдаючи шкоди чи не відкидаючи інших. Напористий спосіб допомагає нам у спілкуванні з іншими, соціально усвідомлюючи нашу взаємодію. Найкорисніше проявляти наполегливість у ситуаціях, що пов’язані з конфліктом, але це також корисно в багатьох інших типах сценаріїв.

Асертивність у юнацькому віці є значущою характеристикою зрілості особистості, яка характеризується впевненістю в собі, відповідальністю, активністю, незалежністю від зовнішніх впливів і оцінок, мотивацією на успіх і досягнення, розширенням ступеня свободи і саморозвитку на основі відповідальності за вибір своїх почуттів, дій і відносин із собою та оточуючими, здатність самостійно регулювати власну поведінку і нести відповідальність за наслідки своїх рішень, що дають змогу захищати права і досягати поставленої мети в ситуаціях соціальної взаємодії. Формування навичок асертивної поведінки з опорою на дружні відносини юнаків можемо вважати критерієм ефективності становлення особистості юнака, його успішності в соціальних контактах і ефективності вибудовування міжособистісних відносин як у юнацькому віці, так і в майбутньому. У зв’язку з тим, що юнаки володіють неглибоким досвідом соціальних відносин і взаємодій, а асертивність – це інтегральна якість особистості, необхідно цілеспрямовано формувати і розвивати навички асертивної поведінки за допомогою психолого-педагогічної технології, яка являє собою структурування виховного процесу, включає в себе мету, завдання, методологічні підходи та форми організації роботи, компоненти, розроблений діагностичний інструментарій [40, с. 215].

На асертивну поведінку впливає також рівень емпатії, або співпереживання.

Емпатія (англ. empathy – співчуття, співпереживання) – здатність людини розуміти почуття, потреби інших. Емпатія передбачає переживання суб’єктом почуттів, властивих певній особі, шляхом ототожнення себе з нею. Розрізняють емоційну (в основі – механізм проекції й наслідування моторної і афективної реакцій іншої особи), когнітивну (базується на інтелектуальних процесах – порівнянні, аналогії тощо), предикативну (здатність передбачати афективні реакції особи в конкретних умовах). Уміння сприймати почуття іншої людини як власні, здатність до емоційного відгуку є необхідними компонентами спілкування, важливим засобом пізнання людини людиною. Вивчають її переважно в контексті неблагополуччя, оскільки в міжособистісних стосунках співпереживання радості зустрічається значно рідше, ніж співчуття [1].

Рівень агресивності впливає на асертивну поведінку юнаків. Як відомо, асертивність посідає середнє місце між пасивністю і агресією.

За думкою Н. П. Сергієнко, в юнацькому віці важливим видом діяльності є міжособистісне спілкування, а потреби, що лежать в основі цієї діяльності є найбільш актуальними. Тому з упевненістю можна говорити про те, що однією з найбільш актуальних соціальних потреб є потреба в популярності. Ця потреба проявляється у прагненні юнаків займати високий соціальний статус в групі однолітків, мати в їх очах авторитет і привабливість. Фрустрація цієї потреби, як правило, дуже гостро переживається. Відкидання групою може стати причиною сильних негативних переживань, що виявляються в різних видах дезадаптивної поведінки.

Можна припустити, що одним з проявів фрустрації потреби в популярності можуть виступати агресивні реакції. Ці агресивні реакції можуть бути спрямовані на безпосереднє джерело фрустрації, тобто членів групи, яких відкидає особистість, або, відповідно до теорії «фрустрації - агресії» така агресія швидше буде спрямована на інших осіб, більш беззахисних. Заміщення може привести до того, що агресивність знедоленого юнака може виливатися на тварин, на дітей молодшого віку та інших. Такого роду реакція на фрустрацію природно не сприяє вирішенню проблеми і підняттю людини статусу в групі, тому можна з упевненістю говорити про те, що така агресія є дезадаптивною реакцією. Таким чином, соціометричний статус юнаків взаємозалежний з агресивністю. Низький соціометричний статус, викликаючи фрустрацію потреби в популярності, може провокувати агресивні реакції спрямовані на різних людей, які не обов'язково пов'язані з причиною його фрустрації[38, с. 201-208].

Рівень самооцінки напряму впливає на асертивну поведінку юнаків та на їхню якість життя. Кожен хоче, щоб його поважали, але не кожний поважає сам себе. Юнакам важливо сформувати в собі адекватну самооцінку, адже від неї залежать і стосунки з однолітками і дорослими, і ставлення до самого себе як до особистості. Асертивну поведінку неможливо створити без впевненості в собі.

Психологи використовують термін «асертивність» як синонім впевненості. У перекладі з англійської мови слово «assert» означає «стверджувати завзято, показово, впевнено». Згідно психологічному словнику, «асертивність – це здатність людини впевнено і з гідністю відстоювати свої права, не нехтуючи при цьому правами інших людей».

Асертивна поведінка не завжди веде до досягнення мети, але цілі підсилюють позитивну оцінку властивостей особистості. Досягнення мети посилює бажання досягати інші цілі, в результаті – відчуття руху і велика впевненість в самоцінності.

Впевнена поведінка характеризується такими ознаками, як:

* цілеспрямованість;
* орієнтованість на подолання виникаючих перешкод, а не на переживання;
* гнучкість, адекватність реакцій на швидко мінливу обстановку;
* соціальна орієнтованість, спрямованість на конструктивні відносини з оточуючими;
* поєднання спонтанності з можливістю довільної регуляції;
* наполегливість, що не переходить в агресію;
* спрямованість на досягнення успіху, а не на уникнення невдач.

Поведінка людини буває двох типів: впевнена і невпевнена (як два «полюси» невпевненої поведінки – агресивність і сором'язливість). Невпевнена людина може бути дуже тихою, сором'язливою, ходити згорбившись і опустивши голову, уникати прямого погляду, пасувати перед будь-яким тиском на неї. При такій поведінці людина йде від прямого обговорення проблеми, схильна говорити про свої бажання та потреби в непрямій формі, пасивна, не готова прийняти пропозицію партнера. невпевненість може проявлятися і в агресії, людина кричить, ображає, розмахує руками, дивиться з підозрою тощо. Проявляється вимогливість і ворожість, людина «переходить на особистості», намагається покарати іншу людину, а не задовольнити свої потреби.

Відмітна особливість впевненої поведінки – адекватна оцінка своєї відповідальності, в непевній поведінці сором'язлива людина відповідальність приймає на себе, агресивна – перекладає її на оточуючих.

Невпевненість в собі найбільш яскраво проявляється в поведінці в ситуаціях, пов'язаних зі спілкуванням. Так, В. Г. Ромек відзначає наступні прояви невпевненості: страх бути відкинутим, занижена самооцінка, нераціональні переконання, зайве прагнення «дотримуватися пристойності», відсутності навичок вираження почуттів.

Деяким юнакам не вистачає асертивності, оскільки у них немає досвіду. Незважаючи на те, що впевнена поведінка сильно залежить від особливостей сімейного виховання і взаємин з батьками, виявляється вона в спілкуванні з однолітками. Це дає величезні можливості для розвитку навичок впевненої поведінки в спеціально організованих групах. Необхідно змоделювати умови, в яких можливо сформувати навички впевненості в собі. Оптимальні умови для цього створює психологічний тренінг. Тренер допомагає усвідомити неефективність стилю спілкування і замінити його на ефективний стиль.

Упевнені в собі юнаки характеризуються незалежністю і самодостатністю, що проявляється в різних життєвих сферах, але найбільш очевидно – в сфері міжособистісних відносин. Зовнішні ознаки впевненої поведінки теж найяскравіше помітні в ситуаціях спілкування.

Асертивний юнак володіє характеристиками:

1) він вільно висловлює свої думки, почуття;

 2) він може спілкуватися з людьми на всіх рівнях: з незнайомими людьми, з друзями, родиною. Це спілкування завжди відкрите, чесне, пряме і адекватне.

3) активна орієнтація до життя: домагатися бажаного, намагатися впливати на події.

4) дії характеризуються самоповагою [19, с. 10-11].

**2.2. Експериментальне дослідження впливу асертивної поведінки на якість життя юнаків**

Було проведено емпіричне дослідження на базі Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Мета дослідження: визначити рівень асертивної поведінки у юнаків, а саме таких її компонентів як агресивність, емпатія, самоповага і самооцінка.

Були проведені такі методики як тест А. Асінгера (оцінювання агресивності у стосунках), тест для дослідження емпатії (І.М. Юсупов), тест на рішучість (Ерік Берн), тест «Шкала М. Розенберга» на визначення рівня самоповаги.

Тест А. Асінгера – оцінювання агресивності у стосунках (див. Додаток А) – дає змогу визначити, чи достатньо коректна людина до оточення, а також чи легко спілкуватися з нею. Для більшої об’єктивності відповідей можна здійснити взаємооцінювання, коли колеги відповідають на запитання один одного. Це допоможе зрозуміти, наскільки правильною є їхня самооцінка. Тест складається з 20 питань, в яких три варіанти відповіді, з яких треба обрати ту, яка найбільше підходить респонденту.

Якщо у респондента 45 і більше балів. Він занадто агресивний, до того ж, нерідко буває неврівноваженим та жорстоким до інших. Він сподівається здобути керівні «верхи», розраховуючи на власні методи, досягти успіху, жертвуючи інтересами оточення, тому його не дивує неприязність співробітників, але за найменшої нагоди він намагається їх за це покарати.

36–44 бали – респондент помірно агресивний, але досить успішно крокує по життю, оскільки у нього достатньо здорового честолюбства та самовпевненості.

35 і менше балів. Респондент занадто миролюбний, що зумовлено недостатньою впевненістю у власній силі і можливостях.

Якщо за сім і більше питань респондент набирає по три бали і менше ніж за сім питань – по одному балу, то вибухи його агресивності мають швидше руйнівний, аніж конструктивний характер. Він схильний до непродуманих вчинків і запеклих дискусій. Ставлення до людей у такого респондента зневажливе і своєю поведінкою провокує конфліктні ситуації, яких цілком міг б уникнути.

Якщо за сім і більше питань респондент отримує по одному балу і менше, ніж за сім запитань – по три бали, то він занадто скутий. Це не означає, що йому не притаманні спалахи агресивності, але пригнічує він їх аж занадто ретельно [44, с. 24-27].

Тест для дослідження емпатії І. М. Юсупова (див. Додаток Б) складається з 36 тверджень, де необхідно приписувати своїм відповідям наступні числа: якщо відповіли «не знаю» – 0, відповіді «ні, ніколи» – припишіть 1, «іноді» – 2, «часто» – 3, «майже завжди » – 4 і відповіді « так, завжди » – 5.

Цей тест визначає рівень емпатійності і здатності співпереживати. Якщо респондент набирає від 82 до 90 балів – це дуже високий рівень емпатійності. У нього болісно розвинене співпереживання. У спілкуванні, як барометр, тонко реагує на настрій співрозмовника, що не встиг ще сказати ні слова. Респонденту важко від того, що оточуючі використовують його як громовідвід, обрушуючи на нього свій емоційний стан.

Якщо респондент набирає від 63 до 81 бали – це висока емпатійність. Він чутливий до потреб і проблем оточуючих, великодушний, схильний багато чого їм прощати. З непідробним інтересом ставиться до людей. Респондент емоційно чуйний, товариський, швидко встановлює контакти і знаходить спільну мову.

Якщо у респондента від 37 до 62 балів, то це свідчить про нормальний рівень емпатійності, притаманний переважній більшості людей. Оточуючі не можуть назвати його «товстошкірим», але в той же час він не належить до числа особливо чутливих осіб. У міжособистісних відносинах судити про інших більш схильний за їхніми вчинками, ніж довіряти своїм особистим враженням. Респонденту не чужі емоційні прояви, але в більшості своїй вони знаходяться під самоконтролем.

Якщо респондент набирає 12–36 балів – то це низький рівень емпатійності. Він відчуває труднощі у встановленні контактів з людьми, незатишно відчуває себе в галасливій компанії. Емоційні прояви у вчинках оточуючих часом здаються йому незрозумілими і позбавленими сенсу. Віддає перевагу відокремленим занять конкретною справою, а не роботі з людьми. Такий респондент – прихильник точних формулювань і раціональних рішень.

Коли респондент набирає 11 балів і менше – це дуже низький рівень. Емпатійні тенденції особистості не розвинені. Не впевнений першим почати розмову, тримається осібно серед товаришів по службі. Особливо важкі контакти з дітьми та особами, які набагато старші за респондента. У міжособистісних відносинах нерідко опиняється в незграбному положенні [51].

Тест на рішучість Еріка Берна (див. Додаток В) складається з 10 питань. Із запропонованих варіантів відповідей – А, Б, В, Г, Ґ, Д – треба вибрати одну.

Якщо майже всі відповіді складаються з варіантів А і Ґ, то респондент не особливо рішуча людина, але його не можна назвати і нерішучим. Він діє не завжди активно і швидко, але тільки тому, що вважає, що справа цього не варта. Йому подобаються відважні люди, але часто він виправдовує і нерішучий, уважаючи, що його дії – результат не страху, а обережності.

Якщо головним чином респондент вибрав варіанти Б і Д, то він, безумовно, рішуча людина. Він надто часто нехтує речами, які вважа­є дрібними, незначущими. Незважаючи на це, респондента поважають і цінують як самостійну та цікаву особистість.

Якщо всі відповіді належать до В і Г, то респондент боїться не лише приймати рішення, але й обдумувати їх, жахаючись наближення обставин [29, с.120-121].

Шкала самоповаги М. Розенберга (Rosenberg’s Self-Esteem Scale) – це особистісний опитувальник для вимірювання рівня самоповаги (див. Додаток Г).

Опитувальник створювався і використовувався як одновимірний, хоча, проведений пізніше, факторний аналіз виявив два незалежні фактори: самоприниження і самоповагу: чим вище одна, тим нижче інша.

Самоприниження може бути наслідком депресивного стану, тривожності і психосоматичних симптомів; самоповага є причиною і наслідком активності в спілкуванні, лідерства, почуття міжособистісної безпеки.

Обидва чинники безпосередньо залежать від ставлення до тестованого його батьків в дитинстві.

Опитувальник Розенберга на самоповагу складається з 10 суджень, на кожне з яких пропонується чотири градації відповідей, кодованих в балах за запропонованою схемою.

Якщо респондент набирає 10–18 балів – йому не вистачає поваги до себе, її дуже мало, він схильний в усьому поганому звинувачувати себе, бачить тільки свої недоліки і акцентує увагу тільки на своїх слабких сторонах, він потрапляє в замкнене коло самознищення, яке не дозволяє йому ставити цілі і досягати успіху. У кожній події респондент шукає підтвердження своєї нікчемності.

18–22 балів – респондент балансує між самоповагою і самознищенням, успіхи піднімають його до небувалих вершин і самоповага зашкалює, проте невдачі підживлюють низьку самооцінку і скидають його в прірву, думка про себе коливається то в одну, то в іншу сторону.

23–34 бали – самоповага у респондента домінує, і він здатний тверезо оцінювати власні плюси і мінуси, можете погодитися з тим, що буває неправий, зберігає повагу до себе при невдачах.

35–40 балів – респондент поважає себе як людину, особистість, професіонала та робить все для того, щоб продовжувати поважати себе і далі: розвиваєтеся, вдосконалюєтеся в професії, духовному та інтелектуальному плані, в сфері відносин [52, с. 98-101].

**2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів дослідження**

Було проведено констатувальний експеримент на базі СНУ ім. В. Даля. Всього взяли участь 30 здобувачів вищої освіти. Середній вік респондентів – 20 років. Головна мета дослідження – визначити рівень асертивної поведінки у юнаків, а саме таких її компонентів як емпатія, агресивність, рішучість та самоповага. Для цього було проведено чотири тестових методики – тест А. Асінгера (оцінювання агресивності у стосунках), тест для дослідження емпатії (І.М. Юсупов), тест на рішучість (Ерік Берн), тест на самповагу М. Розенберга.

Всі вищевказані методики написані зрозумілою для респондентів мовою, питання лаконічні і чіткі. Тести підібрані таким чином, щоб респондентам було цікаво їх проходити. Також необхідно зауважити, що самих питань в методиках було небагато – максимум 36 і мінімум 10. Це було зроблено для того, щоб діагностика респондентів не займала занадто багато часу.

Отже, розглянемо спочатку результати дослідження рівня агресивності у стосунках за методикою А. Асінгера. В цій методиці є три шкали – дуже високий рівень агресивності, помірна агресивність і слабка агресивність, або надмірна миролюбивість. Згідно з результатами, 20 респондентів отримали бали, які належать шкалі «помірна агресивність». Вони набрали від 36 до 44 балів. Інші 10 досліджуваних показали інший результат. Вони отримали 35 і менше балів, що, за інтерпретацією методики, свідчить про низький рівень агресивності і прояв миролюбної поведінки. Це означає, що респонденти недостатньо впевнені у своїх силах та можливостях.

Агресія у багатьох людей асоціюється з поганою рисою характеру, однак вона є складовою асертивної поведінки людини. Як показав експеримент, більшість юнаків (67%) має нормальний рівень агресивності, меншість (33%) – занадто низький. Лише два респондента (7%) отримали більше 45 балів, що, згідно з інтерпретацією методики, свідчить про високий рівень агресії і потребу в самоствердженні.

Можна зробити висновок, що в юнацькому віці рівень агресії стає помірним і адекватним, на відміну від бурхливого підліткового віку з регулярними спалахами емоцій і почуттів. Юнаки навчаються тримати себе під контролем, стають більш асертивними і впевненими у собі і своїх здібностях. Так як асертивна поведінка – це золота середина між агресією та пасивністю, то можна підсумувати, що 67% юнаків продемонстрували її прояви. Як нам відомо, асертивність складається не лише зі здорової агресії та напористості (див. табл. 2.1)

Таблиця 2.1

**Результати за методикою А. Асінгера**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Шкала оцінювання** | **Кількість респондентів (n= 30)** | **Кількість респондентів у %** |
| Високий рівень агресії | 2 | 7% |
| Помірний рівень агресії | 18 | 60% |
| Низький рівень агресії | 10 | 33% |

Наочно результати представлені на сегментограмі (див. рис. 2.1).

**Рис. 2.1. Сегментограма рівня дослідження агресивної поведінки у стосунках за методикою А. Асінгера ( у %)**

Розглянемо та проаналізуємо результати другої методики – визначення рівня емпатії за І. М. Юсуповим. Цей тест має 5 основних критеріїв – дуже високий, високий, нормальний, низький та дуже низький рівні емпатії. Дана методика визначає, наскільки юнак вміє співпереживати, наскільки він чутливий. Згідно з підрахунками результатів, жодний респондент не отримав більше 82 балів. Це свідчить про те, що ніхто з досліджуваних (0%) не має дуже високий рівень емпатії. Він характеризується занадто підвищеною чутливістю і співпереживанням.

Високий рівень емпатії (63 – 81 балів) мають 2 респондента (7%). Згідно з інтерпретацією методики, це означає, що досліджувані досить товариські, великодушні, їм подобається бути серед людей, вони дружелюбні і завжди прийдуть на допомогу близьким. Але, не дивлячись на такий перелік позитивних якостей, респонденти чутливі до думки і критики інших людей.

Нормальний рівень емпатії (37 – 62 балів) має 17 досліджуваних (56%). Це досить великий відсоток, що свідчить про те, що такий рівень притаманний більшості людей. Такі респонденти відрізняються тим, що вони не особливо чутливі, але й не «товстошкірі». У спілкуванні вони уважні, поважають співрозмовника і виявляють інтерес. Думку висловлюють обережно. Емоційні прояви тримають під контролем і не так яскраво їх виражають, як респонденти з високим рівнем емпатійності.

Низький рівень емпатії (12 – 36 балів) притаманний 11 респондентам (37%). Цей рівень характеризується тим, що досліджувані не завжди бувають уважними до потреб інших людей, вони можуть бути дещо закритими в собі, їм краще працювати наодинці, ніж в великій компанії людей. Респонденти занадто тримають свої емоції при собі, їм важко встановлювати контакти з новими людьми. Через низький рівень співпереживання в них може бути небагато друзів, проте їх цінують скоріше за раціоналізм і вміння логічно мислити, аніж за дружелюбність та м’якість.

Рівень емпатії, як і агресивність, впливає на якість життя юнака і на формування асертивної поведінки, адже співпереживання і чуйність допомагають знайти вірних друзів і кохану людину, налагоджувати відносини з дорослими (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2

**Результати за методикою І.М.** **Юсупова**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Шкала оцінювання** | **Кількість респондентів (n= 30)** | **Кількість респондентів у %** |
| Дуже високий  рівень емпатії | 0 | 0 % |
| Високий рівень емпатії | 2 | 7 % |
| Нормальний рівень емпатії | 17 | 56 % |
| Низький рівень емпатії  | 11 | 37 % |
| Дуже низький рівень емпатії | 0 | 0% |

Наочно продемонстровані результати дослідження на сегментограмі (див. рис. 2.2).



**Рис. 2.2. Сегментограма рівня дослідження емпатії (методика І.М. Юсупова) у %**

Третя методика – це тест Еріка Берна на саморішучість. Він має всього три критерії – середній, високий і низький рівні рішучості. Також ця методика відрізняється від двох попередніх інтерпретацією даних. В цьому тесті необхідно було підрахувати кількість букв. Варіантів відповідей було всього три і вони складалися з букв А, Б, В, Г, Ґ і Д. Якщо респондент обирав більше всього відповідей А і Ґ, то це означає, що в нього середній рівень рішучості, якщо Б і Д, то високий, якщо В і Г – то низький.

Лише вісім респондентів (27%) показали позитивний результат. Це високий рівень рішучості. У них добре розвинена самовпевненість, вони рішучі, знають собі ціну, їм легко спілкуватися з людьми. Вони сміливі, вміють швидко діяти. Але ця навичка іноді відіграє погану роль: респонденти можуть спочатку прийняти рішення, а потім вже подумати, а чи так треба було робити чи ні.

Більша частина респондентів (17 досліджуваних, або 57%) проявили себе як не особливо рішучих людей. Їм не вистачає самовпевненості, але й нерішучими їх називати не можна. Респондентам подобаються сміливі люди, вони хотіли би бути такими самими, як і вони.

Меншість (5 досліджуваних, або 16,8%) зарекомендували себе як нерішучі особистості. У респондентів занижена самооцінка, а їхній психологічний стан нестабільний. Вони занадто критикують себе і очікують від оточуючих того ж самого. Таким респондентам тяжко приймати важливі рішення, їм притаманно перекладати їх на інших, більш рішучих людей.

Для формування асертивної поведінки необхідно навчитися швидко діяти, не боятися приймати рішення та брати відповідальність за своє життя (див. табл. 2.3).

Таблиця 2.3

**Результати за методикою Еріка Берна**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Шкала оцінювання** | **Кількість респондентів (n=30)** | **Кількість респондентів у %** |
| Високий рівень рішучості | 8 | 27 % |
| Середній рівень рішучості | 17 | 57 % |
| Низький рівень рішучості | 5 | 16,8 % |

Наочно результати дослідження за даною методикою представлені на сегментограмі (див. рис. 2.3).

**Рис. 2.3. Сегментограма визначення рівня рішучості за методикою Еріка Берна (у %)**

Остання методика – це шкала самоповаги М. Розенберга. Вона складається всього з 10 питань, але здатна яскраво продемонструвати рівень поваги респондента до самого себе. В методиці всього 4 шкали – не вистачає самоповаги, нестабільна самоповага, переважає самоповага, самоповага висока. Респонденту необхідно було визначити, чи згодний він з твердженням, чи ні.

Жодний респондент (0%) не отримав результат «не вистачає самоповаги».

У двох досліджуваних (7%) самоповага коливається і залежить від обставин, власного настрою або думки інших людей. В один день респонденти можуть відчувати себе на висоті, думати про себе позитивно, а в інший – пригнічувати і обвинувачувати себе. Невдачі їх збивають з ніг і пригнічують, а успіхи окрилюють і дарують впевненість в собі і своїх силах.

У більшості досліджуваних (24 респондента, або 80%) самоповага переважає. Вони поважають себе як особистості, вміють адекватно оцінювати власні можливості, бачать свої недоліки і сильні сторони, знають собі ціну, але в тяжких обставинах можуть почати звинувачувати себе, займатися «самобичуванням».

Тільки у чотирьох респондентів (13%) самоповага знаходиться на найвищому рівні. Вони поважають себе цілком і повністю, постійно самовдосконалюються в різних сферах життя, розвиваються і йдуть вперед. Ці респонденти не бояться проблем і легко їх вирішують, адже високий рівень самоповаги дає їм впевненість у собі і своїх силах.

Результати за даною методикою представлені у вигляді таблиці (див. табл. 2.4).

Таблиця 2.4

**Результати дослідження за методикою М. Розенберга**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Шкала оцінювання** | **Кількість респондентів (n=30)** | **Кількість респондентів у %** |
| Дуже низький рівень самоповаги | 0 | 0 % |
| Нестабільний рівень самоповаги | 2 | 7 % |
| Самоповага переважає | 24 | 80 % |
| Високий рівень самоповаги | 4 | 13 % |

Наочно результати представлені на сегментограмі (див. рис. 2.4).

**Рис. 2.4. Сегментограма визначення рівня самоповаги за методикою М. Розенберга ( у %)**

**2.4. Практичні рекомендації щодо формування асертивної поведінки у юнаків**

Не завжди легко стати наполегливішим, але це можливо. Отже, якщо ваш характер є більш пасивним або агресивним, ніж напористим, то радимо попрацювати над наступними постулатами, щоб допомогти вам правильно встановити баланс:

1. Цінуйте себе та свої права

Щоб бути наполегливішим, вам слід добре зрозуміти себе, а також твердо вірити у власну цінність. Це допоможе вам визнати, що ви заслуговуєте на те, щоб з вами поводились гідно та з повагою, дасть вам впевненість відстоювати свої права та захищати власні кордони та залишатись вірними собі, своїм бажанням та потребам.

Хоча впевненість у собі є важливим аспектом напористості, дуже важливо, щоб ви переконалися, що вона не переростає в почуття власної значущості. Ваші права, думки, почуття, потреби та бажання настільки ж важливі, як і всі інші, але не важливіші за будь-які інші.

Особистість з добре розвиненою асертивною поведінкою поважає свої права та вміє їх гідно відстоювати, але без надлишкової агресії та негативної реакції до оточуючих. Треба мати на увазі, що формування асертивності – це нелегкий процес, який потребує часу, тому необхідно бути готовим ламати власні стереотипи і вчитися самоповазі.

2. Впевнено озвучуйте свої потреби та потреби інших

Якщо ви збираєтеся виступати з повним потенціалом, то вам слід переконатися, що ваші пріоритети – ваші потреби та бажання –задовольняються.

Не чекайте, поки хтось інший визнає, що вам потрібно. Ви можете чекати вічно. Візьміть ініціативу та почніть визначати речі, які ви хочете зараз. Потім необхідно поставити цілі, щоб ви могли їх досягти.

Після того, як ви це зробите, ви можете точно сказати своєму начальнику або колезі, що саме вам потрібно від них, щоб допомогти вам чітко та впевнено досягти цих цілей. Навіть якщо те, що ви хочете, зараз неможливо, запитайте (ввічливо), чи можете ви переглянути свій запит через півроку.

Знайдіть способи надсилати запити, щоб уникнути жертвування потребами інших. Пам’ятайте, ви хочете, щоб люди вам допомагали, і прохання про речі надмірно агресивним чи напористим способом, швидше за все, відштовхне їх від цього і може навіть зашкодити вашим стосункам.

Адекватний рівень агресії грає значну роль в асертивній поведінці юнаків. Треба розуміти, що є агресія, яка причиняє значну шкоду для оточуючих і не має нічого спільного з асертивністю. Необхідно пам’ятати, що ви, насамперед, особистість, яка заслуговує поваги і нормального відношення від інших людей. Проте юнаки, що усіма силами намагаються досягти своїх цілей, часто можуть нашкодити іншим власною надлишковою напористістю та агресивністю. Тому не можна забувати про те, що свої інтереси необхідно захищати і відстоювати, але робити це треба не занадто агресивно і самовпевнено.

3. Визнайте, що ви не можете контролювати поведінку інших людей.

Не робіть помилки, приймаючи відповідальність за те, як люди реагують на вашу напористість. Якщо вони, наприклад, поводяться сердито чи ображено на вас, спробуйте уникати реагувати на них однаково.

Пам’ятайте, що ви можете контролювати лише себе і власну поведінку, тому докладайте максимум зусиль, щоб залишатися спокійними та розміреними. Поки ви поважаєте себе і не порушуєте чужих потреб, тоді ви маєте право говорити або робити те, що хочете.

Часто здорову напористість люди плутають з нахабством, але це не завжди буває небезпідставно. Якщо ви ведете себе впевнено , але при цьому проявляєте занадто велику агресивність і нехтуєте інтересами оточуючих, то таку поведінку не можна називати асертивною.

Необхідно розуміти, що не можливо подобатися всім. Асертивна особистість це розуміє і тому вона не намагається підлаштовуватися під думку інших людей. Ви повинні зрозуміти, що ви можете впливати на настрій своїх близьких та друзів, але не треба намагатися контролювати їхню поведінку.

4. Демонструйте себе позитивно.

Важливо сказати, про що ви думаєте, навіть якщо у вас складна чи негативна проблема. Але ви повинні робити це конструктивно і чуйно.

Не бійтеся заступатися за себе та протистояти людям, які кидають виклик вам та вашим правам. Ви навіть можете дозволити собі злитися. Але пам’ятайте, що потрібно контролювати власні емоції та постійно поважати себе.

Так часто нам хочеться показати себе і свої сильні сторони в повній мірі оточуючим, але нерідко нам заважає невпевненість в собі і страх здаватися кумедним або дивним. Ви повинні розуміти, що як ви себе продемонструєте, такими ви і будете в очах інших людей. Оточуючі можуть навіть не підозрювати про ваші комплекси, страхи або проблеми, поки ви самі їх не покажете. Тому не бійтеся бут самими собою. Покажіть світові, на що ви варті.

5. Будьте відкритими для критики та компліментів.

Приймайте як позитивні, так і негативні відгуки люб’язно, покірно та позитивно.

Якщо ви не погоджуєтеся з критикою, яку отримуєте, тоді вам слід бути готовим це сказати, але не захищаючись і не гніваючись. Матриця зворотного зв’язку – це чудовий інструмент, який може допомогти вам побачити минулі емоційні реакції на зворотній зв’язок і натомість використовувати його для досягнення значних позитивних змін.

Впевнена в собі людина вміє приймати компліменти і вважає, що вона гідна таких слів. Вона нормально сприймає критику, не ображається. Якщо ви прагнете бути асертивної особистістю, ви повинні зрозуміти, що конструктивна критика – це нормальне явище, яке допомагає виправляти помилки і самовдосконалюватися.

Наприклад, уявіть, що є дві людини, які вміють однаково гарно малювати. Одна з них – володіє навичками асертивної поведінки, а іншій необхідно ще працювати над нею. Їм обом кажуть: «Ти дуже гарно малюєш, мені так подобається!». Перша особа виразить подяку без відчуття сорому, адже вона впевнена в своїх здібностях. Інша ж може сказати: «Та що ти таке кажеш, я погано малюю, а от інші…». Цими словами ця людина знецінює свою працю. І тут виявляється головна відмінність між цими особистостями – одна спокійно і гідно сприймає компліменти, а інша – невпевнена в своїх силах.

Тепер уявимо, що наші герої отримали конструктивну критику в свою адресу. Першій особистості сказали: «Малюнок непоганий, але попрацюй над пропорціями обличчя. Не вистачає симетрії». Вона не образиться на такі слова, хоча з першого погляду вони можуть здатися неприємними. Асертивна особистість уважно вислухає критику і використає її у власних цілях та забере від неї користь. Іншій особистості сказали на її малюнок ті самі слова, але її реакція буде зовсім іншою – негативною, різкою, вона образиться.

Таким чином, на такому простому прикладі, ми розглянули, як треба правильно реагувати на критику і компліменти.

6. Навчіться говорити «ні».

Сказати «Ні» важко, особливо коли ти не звик це робити, але життєво важливо, якщо ти хочеш стати асертивним.

Знання власних обмежень і того, скільки роботи ви зможете взяти на себе, допоможе вам ефективніше керувати своїми завданнями та визначити будь-які сфери вашої роботи, які змушують вас почуватись так, ніби вами скористалися.

Пам’ятайте, що ви не можете робити все чи догоджати всім, тому важливо захищати свій час та здоров’я, кажучи «ні», коли це необхідно. Коли вам потрібно сказати «ні», спробуйте знайти безпрограшне рішення, яке підходить для всіх.

7. Використовуйте напористий прийом спілкування.

Існує ряд простих, але ефективних прийомів спілкування, завдяки яких ви можете стати більш асертивними. Це:

Заявляти про себе

Використовуйте «Я хочу», «Мені потрібно» або «Я відчуваю», щоб передати основні твердження та чітко передати власну думку.

Емпатія

Завжди намагайтеся розпізнати і зрозуміти, як співрозмовник бачить ситуацію. Потім, врахувавши його точку зору, висловіть від неї те, що вам потрібно.

В тренінгових програмах на формування асертивної поведінки можна використовувати такі вправи як «Оптимальні варіанти» та «Агресивний і сором’язливий».

Вправа «Оптимальні варіанти».

Учасники об’єднуються в групи по 3-4 особи. Їм пропонують конфліктні ситуації:

1. Ти купив плеєр, приніс додому, а він не працює. Попросив замінити в магазині, а там сказали, що це неможливо;
2. Ти стоїш у черзі, і раптом якийсь хлопець з дівчиною стають прямо перед тобою, ніби так воно і треба;
3. Ти домовився з друзями піти на дискотеку з нагоди дня народження, а батьки проти;
4. Ти купив у магазині півкілограма ковбаси, приніс додому і тут виявив, що вона несвіжа. Ти повертаєшся в магазин, віддаєш продавцю ковбасу і чек та просиш повернути гроші за неякісні товар. А вона відповідає: «Нічого не знаю, у нас усі продукти свіжі. Ви купили це в іншому місці».

Завдання учасників – продумати, прорепетирувати і продемонструвати сценки щодо оптимальних (тобто, які дозволяють досягти мети з найбільшою ймовірністю і з найменшими затратами сил) варіантів впевненої, агресивної і сором’язливої поведінки стосовно кожної ситуації.

Психологічний коментар: підвищення гнучкості в різних ситуаціях, демонстрація типів поведінки та особливостей того, що залежно від ситуації можуть бути різні оптимальні стратегії поведінки.

Вправа «Агресивний і сором’язливий».

Вправа виконується в трійках. Той, хто починає її, робить який-небудь рух, що сам по собі є нейтральним, не свідчить про ворожість стосовно оточуючих або про звинувачення їх у чому-небудь (наприклад, опускає голову).

Завдання двох інших учасників наступні: один із них тлумачить ці дії таким чином, як могла би вчинити агресивна людина, друга – так, як сором’язлива. Наприклад: «Він опустив голову і ховає погляд – значить, у чомусь винен переді мною, а якщо так – треба його провчити!»

Або «Він опустив голову, щоб я не зустрівся з ним поглядом,. – напевно, я перед ним винен, і глянути йому в очі буде соромно!» Доцільніше організувати цю вправу таким чином, щоб кожна з трійок працювала послідовно, на очах у всієї решти групи.

Психологічний коментар: демонстрація неоднозначності сприйняття одних і тих же дій людини залежно від установок. Зазвичай, учасник приписує іншим наміри, якими керується сам, навіть якщо їх поведінка не дає будь-яких підстав на це [3].

**ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2**

Отже, можна зробити певні висновки. Асертивність – це корисна навичка, яку необхідно розвивати в собі. Це здатність відстоювати власні права без шкоди для інших, це адекватний рівень самосприйняття, самооцінки і самоповаги, помірна агресивність і вміння слухати інших. Всі ці корисні навички необхідно розвинути чим скоріше, тим краще. Саме тому доцільніше сформувати асертивну поведінку в юнацькому віці.

Асертивність насправді здатна змінити якість життя юнака. Необхідно зрозуміти, що основи такої поведінки формуються динамічно і з часом. Неможливо стати асертивною людиною за один день, так як і не можна підвищити самооцінку одним словом. Над своїми негативними якостями, такими як агресивність або надлишкова пасивність, необхідно працювати, щоб досягти певного результату.

Для юнаків дуже важливо навчитися основам асертивної поведінки, але спочатку треба сказати, що вона з себе представляє. Асертивність – це середня ланка між агресією і пасивністю. Вона виражається в тому, що особистість поважає себе, свої цінності та потреби, не знецінює себе, вміє відмовляти та захищати власні інтереси.

Юнацький вік – це непростий період. Самооцінка на цьому етапі не завжди стабільна. Наприклад, хлопці та дівчата недооцінюють власну привабливість і намагаються досягти певних стандартів і ідеалів. Невпевненість у собі заважає правильно обрати власний життєвий шлях, наприклад, визначитися з вищим навчальним закладом та спеціальністю, за якою буде навчатися юнак. А знецінювання себе і власних можливостей веде до псування стосунків з однолітками та інтеріоризації особистості. Саме тому так необхідно в юнацькому віці починати працювати над формуванням асертивної поведінки.

Було підібрано, вивчено та проаналізовано чотири методики для проведення констатувальний експеримент на базі Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Мета дослідження полягала у визначенні рівня асертивної поведінки у юнаків. Вибірка складала 30 респондентів у віці від 19 до 22 років. Було використано такі методики як тест А. Асінгера на агресивність, тест І. М. Юсупова, тест на рішучість Еріка Берна, шкала самоповаги М. Розенберга.

Було зібрано результати дослідження, проаналізовано і зроблено певні висновки у вигляді таблиць і сегментограм. Згідно з експериментом, можна зробити висновок, що більшість респондентів показали себе як помірно агресивні, з середнім рівнем емпатії, адекватною самоповагою і середнім рівнем рішучості. Всі ці показники є компонентами асертивної поведінки.

На основі отриманих результатів було розроблено практичні рекомендації щодо розвитку навичок асертивності в юнацькому віці, а також підібрані вправи. Асертивна поведінка дуже важлива навичка кожної людини, особливо це стосується юнаків. Бо саме у цьому віці у молодої людини виникають різні спокуси, такі як алкоголь, сигарети, наркотичні речовини, необдумані ризикові вчинки, азартні ігри тощо. Один з найкращих компонентів асертивної поведінки – це вміння казати «ні». Уміння відмовлятися від різних спокус і впевнено стояти на своїй позиції – це один із проявів асертивності, які необхідно розвинути саме в юнацькому віці.

Адекватний рівень самооцінки, як одна із складових асертивності, повинен бути у кожного юнака. Впевненість у собі – це запорука успіху у будь-яких справах. Кожен юнак повинен навчитися цінувати себе та свої інтереси, якщо він хоче, щоб у відповідь його поважали

Практичні рекомендації розроблені для юнаків, які прагнуть покращити навички асертивної поведінки, але не знають, з чого почати. Дані рекомендації стануть у нагоді тим молодим людям, які страждають на низьку самооцінку, невпевненість і залежність від оточуючих її людей.

**ВИСНОВКИ**

Отже, можна зробити певні висновки.

1. Було проаналізовано наукову літературу з проблеми вивчення якості життя юнаків у вітчизняних та іноземних концепціях. Досліджені поняття «якість життя» і «юнацький вік», а також кореляція між цими термінами. Якість життя юнака напряму залежить від забезпеченості його батьків. Тому що гроші в наш час грають дуже важливу роль на становлення молодої людини та її майбутнє. Якщо батьки юнака забезпечені, то вони можуть надати йому достойні медичні послуги, достойне навчання, гідні умови проживання, достойний відпочинок (країну, місто для комфортного проживання). Бо гроші в наш час вирішують усе. Матеріальне становище суттєво впливає на якість життя юнаків, адже від його рівня залежить, як молода людина буде харчуватися, наскільки буде почувати себе в безпеці та комфорті. Всі вищевказані матеріальні блага повинні бути обов’язковими для гідного рівня якості життя.

Необхідно пам’ятати, що духовні потреби також відіграють величезну роль для юнака. Гроші та матеріальні цінності – це, безумовно, впливає на життя, але багато психологічних факторів, такі як рівень самоповаги, самооцінки, агресивності, емоційної стабільності, стресостійкості, мобільності і асертивності цілком впливають на якість життя юнаків.

1. Було розглянуто і досліджено особливості асертивної поведінки в юнацькому віці. Були виведені та проаналізовані такі поняття як «асертивність» та «асертивна поведінка». Доведено, що на якість життя юнаків впливає також рівень розвитку їх асертивності та напористості. Було з’ясовано, що асертивність відіграє важливу роль в становленні особистості. Це є ключовим елементом у саморозвитку та самовдосконаленню. Так як в юнацькому віці необхідно навчатися самостійності і дорослому життю, то навички асертивної поведінки стануть у нагоді молодим людям. Юнакам важливо сформувати в собі такі важливі для життя в соціумі якості як вміння казати «ні», відстоювати власні інтереси без шкоди для оточуючих, а також здатність демонструвати свої позитивні сторони і не боятися критики зі сторони інших людей. Всі вищевказані навички складають основу асертивної поведінки. Важливо відзначити, що створити в собі такі якості можливо, але це займає тривалий час. Саме тому дуже необхідно формувати асертивність в юнацькому віці, адже вона допоможе молодій людині відчувати себе гідною особистістю. Іноді асертивність використовують у понятті «впевненість в собі». Треба пам’ятати, що самоповага і адекватна самооцінка суттєво впливають на якість життя юнаків, адже вони допомагають їм встановлювати здорові відносини з оточуючими, при цьому не порушуючи гармонію із самими собою та власними принципами.

Особливості асертивності в юнацькому віці полягають в тому, що самооцінка молодих людей знаходиться ще не на стабільному рівні і може змінюватися як в кращу, так і в гіршу сторони. Юнаки, так само як і підлітки, ще занадто чутливі до критики в їхню адресу. Вони болісно сприймають слова, які би їм не хотілося чути. Юнаки хоч і стають більш емоційно стійкими, однак в них ще бракує достатньої впевненості у власних силах. Криза юнацького віку, коли молодим людям необхідно визначати власний стиль життя та професійну діяльність, ще більше підштовхує юнака до сумнівів і думок «В мене нічого не вийде». Такі позиції щодо думок про самого себе лише руйнують крихку і ще не стабільну самооцінку юнака, який потребує самоствердження і поваги зі сторони друзів, знайомих чи просто однолітків.

Асертивна поведінка – це корисні навички спілкування, які необхідно зрозуміти, освоїти та закріпити таким чином, щоб вони перетворилися на звички. Така модель поведінки допоможе юнакові значно розширити соціальні зв’язки, наприклад, завести нових друзів, зарекомендувати себе як ввічливу і відповідальну людину перед викладачами, а також домогтися балансу між власним внутрішнім та оточуючим світом. Тобто можна підсумувати, що асертивність можна натренувати, наче м’язи. Юнаки повинні усвідомлювати, що така поведінка формується лише за їхнім бажанням і все залежить тільки від них самих. Не треба чекати швидких результатів. Якщо виконати одну вправу, яка направлена на формування асертивності, то таким чином вона не з’явиться на все життя. Тому що ця навичка повинна перетворитися у звичку. І саме тоді асертивність стане звичайним явищем у житті юнаків і буде працювати на них.

1. Констатувальний експеримент – це невід’ємна частина будь-якого дослідження. Він допомагає на практиці дослідити теоретичні концепції і засади певної наукового питання.

Темою дослідження виступала проблема визначення рівня асертивної поведінки в юнацькому віці. Як відомо, асертивність складається з таких компонентів як агресивність, емпатія, рішучість та самоповага. Опираючись на дані показники, було підібрано методики, які здатні виміряти рівень асертивної поведінки у юнаків.

В ході дослідження використали такі методики як тест на агресивність у стосунках А. Асінгера, тест на емпатію І.М. Юсупова, тест на рішучість Еріка Берна, шкала самоповаги М. Розенберга. Проаналізовано зміст кожної з методик, описано їхні особливості і унікальності.

 Було проведено констатувальний експеримент на базі СНУ ім. Володимира Даля, в якому прийняли участь 30 респондентів. Середній вік досліджуваних складав 20 років, що є відповідає періодизації юнацького віку.

Мета дослідження – це встановити, наскільки у юнаків розвинена асертивність. Агресія, самоповага, рішучість та емпатія – це все формує асертивність. Саме тому були підібрані методики за цими психологічними показниками. Було описано кожну методику та її значущість для дослідження. Їхній текст був лаконічним, чітким та зрозумілим для респондентів. Питань було небагато, але вони були змістовними. Проблем з розумінням сутностей методик не виникло у жодного респондента.

Було проведено констатувальний експеримент на основі цих тестів та отримані певні результати. Перша методика – це тест на агресивність у стосунках А. Асінгера. Було отримано такі результати. Як показав експеримент, більшість юнаків (67%) має нормальний рівень агресивності, меншість (33%) – низький. Лише два респондента (7%) отримали більше 45 балів, що, згідно з інтерпретацією методики, свідчить про високий рівень агресії і потребу в самоствердженні. Таким чином можна підвести підсумок, що в юнацькому віці рівень агресії спадає і стає більш стабільним і адекватним. Для формування асертивної поведінки необхідно збергіати баланс між пасивністю і агресивністю. Хоч ця методика характеризує таку поведінку лише з однієї сторони, але вона надає певну картину особливостей особистості. Можна підсумувати, що 67% юнаків продемонстрували прояви асертивної поведінки.

Наступна методика, яку було проведено – це тест І.М. Юсупова. Згідно з підрахунками результатів, жодний респондент не отримав більше 82 балів. Це свідчить про те, що ніхто з досліджуваних (0%) не має дуже високий рівень емпатії. Він характеризується занадто підвищеною чутливістю і співпереживанням. Нормальний рівень емпатії (37-62 балів) має 17 досліджуваних (56%). Низький рівень емпатії (12-36 балів) притаманний 11 респондентам (37%). Згідно з підрахунками результатів, жодний респондент не отримав більше 82 балів. Це свідчить про те, що ніхто з досліджуваних (0%) не має дуже високий рівень емпатії. Він характеризується занадто підвищеною чутливістю і співпереживанням. Високий рівень емпатії (63-81 балів) мають 2 респондента (7%).

Рівень емпатії, як і агресивність, впливає на якість життя юнака і на формування асертивної поведінки, адже співпереживання і чуйність допомагають знайти вірних друзів і кохану людину, налагоджувати відносини з дорослими.

Лише вісім респондентів (27%) показали позитивний результат. Це високий рівень рішучості. Більша частина респондентів (17 досліджуваних, або 57%) проявили себе як не особливо рішучих людей. Їм не вистачає самовпевненості, але й нерішучими їх називати не можна. Меншість (5 досліджуваних, або 16,8%) зарекомендували себе як нерішучі особистості. У респондентів занижена самооцінка, а їхній психологічний стан нестабільний. Вони занадто критикують себе і очікують від оточуючих того ж самого. Таким респондентам тяжко приймати важливі рішення, їм притаманно перекладати їх на інших, більш рішучих людей.

Остання методика – це шкала самоповаги М. Розенберга. Жодний респондент (0%) не отримав результат «не вистачає самоповаги». У двох досліджуваних (7%) самоповага коливається і залежить від обставин, власного настрою або думки інших людей. У більшості досліджуваних (24 респондента, або 80%) самоповага переважає. Тільки у чотирьох респондентів (13%) самоповага знаходиться на найвищому рівні.

Для формування асертивної поведінки необхідно навчитися швидко діяти, не боятися приймати рішення та брати відповідальність за своє життя

Були розроблені таблиці до кожної методики та побудовані сегментограми. Ці структурні одиниці допомагають наочно дослідити результати дослідження та порівняти їх між собою.

1. На основі результатів констатувального експерименту розроблено практичні рекомендації щодо розвитку асертивної поведінки у юнаків. Такі рекомендації стануть у нагоді не тільки для молодих людей, а також для психологів, педагогів, викладачів та осіб, які цікавляться даною тематикою. Розроблені постулати розповідають про основні засади асертивності та слугують як методичні вказівки до дії.

Практичні рекомендації містять в собі поради, як можливо сформувати асертивну поведінку і що для цього потрібно робити. Юнакам, які прагнуть стати більш впевненими у собі, навчитися поважати себе та інших у рівній мірі, було би корисно ознайомитися з ними та використати їх як знаряддя для подальшої праці над собою. У практичних рекомендаціях чітко визначаються такі принципи асертивної поведінки як цінування власних інтересів, адекватне сприймання компліментів та критики, позитивне демонстрування своїх можливостей, уміння поважати себе та відмовляти людям тощо. У кінці вказані дві вправи з тренінгової програми, які було би корисно використати у подальшій роботі над формуванням асертивної поведінкою.

Практичні рекомендації слугують для того, аби закріпити знання, отриманні на теорії. Асертивність – це складна сполука із різноманітних корисних навичок, які необхідно скомпонувати в одне ціле. Практичні рекомендації виступають у ролі вчителя для юнака. Це підказка, як діяти далі і що робити зі своїми знаннями про асертивну поведінку.

У практичних рекомендаціях у досить повному обсязі докладається про навички асертивності та як саме їх можна розвинути в житті. Адже однієї теорії завжди мало – ми маємо знання, але не знаємо, як слушно їх використати.

На останок, треба підкреслити, що асертивність є обов’язковою складовою кожного успішного і впевненого в собі юнака, адже саме вона допомагає досягати успіхів як у самоактуалізації і гармонії з собою, так і в соціальному житті. Це корисна навичка, над якою постійно потрібно працювати і самоудосконалювати її.

Всі завдання виконано. Мету досягнуто.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Андрейчин М.А. Емпатія // Енциклопедія Сучасної України: електронна версія [веб-сайт] / М.А. Андрейчин, А.М. Гудима // гол. редкол.: І.М. Дзюба, А.І. Жуковський, М.Г. Железняк та ін. – НАН України, НТШ. – Київ : Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2006
2. Андріученко Т. Формування здорового способу життя молоді. Навчально-методичні рекомендації / Авт. колект., О. Вакуленко, В. Волков, Н. Дзюба, В. Коляда, Н. Комарова, І. Пєша, Н. Тілікіна (кер. авт. колект. Т. Андріученко). – 2-ге вид. – К. : Бланк-Прес, 2019 – С. 14
3. Балахтар В.В. Соціально-психологічний тренінг і маніпуляція [Текст] : навч.-метод. посіб. / В. В. Балахтар ; Буков. держ. фінанс.-екон. ун-т. – Вижниця : Черемош, 2015. – 431 с.
4. Балл Г.А. Концепция самоактуализации личности в гуманистиче-ской психологии / Г.А. Балл. – К. : Донецк, 1993. – 32 с.
5. Барановская Л.А. Формирование ответственности у студентов в процессе учебной деятельности : дис. … канд. пед. наук. : 13.00.08 / Барановская Лариса Альбертовна. − Красноярск, 1996. – 151 с.
6. Берковиц Л. Агрессия. Причины, последствия, контроль / Л. Берковиц. – М. :Академия, 2001. – 512 с.
7. Божович Л. И. Избранные психологические труды/ Л. И. Божович; под ред. Д. И. Фельдштейна. – М., 1995. – 210 с.
8. Вербицкий А.А. Формирование познавательной и профессиональной мотивации студентов / А.А. Вербицкий, Т.А. Платонова. − М., 1986. – 214 с.
9. Видра О.Г. Вікова та педагогічна психологія. Навчальний посіб. / О.Г. Видра. – К. : Центр учбової літератури, 2011. – С. 58-59
10. Відповідальність як чинник адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі: монографія / [Дріга Т.Г., Завацька Н.Є., Завацький В.Ю., Лосієвська О.Г., Михайлишин У.Б. та ін.] / ; за ред. Н.Є Завацької. – Сєвєродонецьк : СНУ ім. В. Даля, 2016. – С. 65 –74.
11. Дайнеко Ю.Б. Развитие ассертивности студентов психолого-педагогических специальностей вуза / Ю.Б. Дайнеко // Приоритетные направления развития вузовской науки: от теории к практике. Сборник материалов второй Международной научно-практической конференции / Под редакцией к.п.н., доцента Климовой О.В. – Троицк: Троицкий филиал ФГБОУ ВПО «ЧелГУ». – Часть 1. – 274 с.
12. Донцов Д.А. Психологические особенности юношеского (студе-нческого) возраста / Образовательные технологии // Д.А. Донцов, М.В. Донцова – 2013. – № 2. – С. 34–42.
13. Дубровина И.В. Возрастная и педагогическая психология: хрестоматия : [учеб. пособие] для студентов высших учебных заведений / И.В. Дубровина, А.М. Прихожан, В.В. Зацепин. – 5-е изд., стер. – М. : Академия, 2008. – 368 с
14. Заброцький М.М. Вікова психологія / М.М. Заброцький. – К. : МАУП, 1998. – 89 с.
15. Карпенчук С.Г. Теорія і методика виховання : навчальний посібник для вузів / С.Г. Карпенчук. – К. : Вища школа, 2005. – 342 с.
16. Кон И.С. Психология ранней юности: книга для учителя / И.С. Кон. – М. : Просвещение, 1989. – 255 с.
17. Костюк Г.С. Вікова психологія / за ред. Г.С. Костюка. – К. : Рад. шк., 1976. – 269 с.
18. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / Г.С. Костюк. – К, 1989. – 608 с.
19. Кружкова О.В. Прикладная психология [Текст]: материалы 3-й Всерос. науч.-практ. конф. для практ. психологов, мол. ученых и студ., Екатеринбург, 9 – 10 апр. 2009 г. / отв. за выпуск О.В. Кружкова, В.А. Лебедева; ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т». Екатеринбург, 2009 – С.10-11
20. Кулагина И.Ю. Возрастная психология. Развитие человека от рождения до поздней зрелости : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий. – 2-е изд. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 464 с.
21. [Кулагина И.Ю.](http://lib.mgppu.ru/opacunicode/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/8432/source:default) Психология развития и возрастная психология : полный жизненный цикл развития человека : учебное пособие для вузов / [И.Ю. Кулагина](http://lib.mgppu.ru/opacunicode/app/webroot/index.php?url=/auteurs/view/8432/source:default), В.Н. Колюцкий. – Москва : Академический проект : Трикста, 2011. – 420 с.
22. Кутішенко В.П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій). 2-ге вид.: Навч. посіб. / В.П. Кутішенко. – К. : Центр учбової літератури, 2010. – С. 60 – 61
23. Лещук Н. О. Статеве виховання і репродуктивне здоров’я підлітків та молоді : навч. посіб. / Н.О. Лещук, Ж.В. Савич, О.А. Голоцван,

Я. М. Сивохоп. – К. , 2014. – С. 34 –35

1. Лібанова Е.М. Вимірювання якості життя в Україні: аналітична доповідь / Е.М. Лібанова, О.М. Гладун, Л.С. Лісогор та ін. – Київ : Ін-т демографії та соц. досліджень імені М.В. Птухи НАН України, 2013. – С. 7
2. Мітіна С.В. Психологія особистості: навчально-методичний посібник / С.В.  Мітіна. – Київ: Видавництво Ліра – К, 2020. – 274 с.
3. Москалець В.П. Психологія особистості [текст] навчальний посібник. – К. : «Центр учбової літератури», 2013. – 262 с.
4. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. вузов. – 4-е изд., стереотип. – М. : Издательский центр «Академия», 1999. – С. 420
5. Нагимова А.М. Социологический анализ качества жизни населения: региональный аспект / А.М. Нагимова. – Казань: Казан. гос. ун-т, 2010. – С. 7
6. Неурова А.Б. Діагностика індивідуально-психологічних властивостей особистості : Навчальний посібник / А.Б. Неурова, О.С. Капінус, Т.Л. Грицевич. – Львів: НАСВ, 2016. – С.120-121
7. Обухов А.С. Психология: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.С. Обухов [и др.]; под общей редакцией А.С. Обухова. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2017. – 404 с.
8. Павелків Р.В. Вікова психологія: підручник / Р.В. Павелків. – Вид. 2-е, стер. – К. : Кондор, 2015. – 469 с.
9. Поліщук В.М. Вікова та педагогічна психологія / В. М. Поліщук. – Суми, 2007. – 330 с.
10. Приступа Є. Якість життя людини: категорії, компоненти та їх вимірювання. / Є. Приступа, Н. Куриш // Фізична активність, здоров’я і спорт. – 2010. – № 2. – С. 54–63.
11. Райгородский Д.Я. Самосознание и защитные механизмы лично-сти/ Под ред. Д.Я. Райгородского. – Самара: Бахрах –М, 2000. – 656 с.
12. Романов І.І. Психологічні особливості юнацького віку та їх вплив на формування іншомовної комунікативної компетентності на заняттях з іноземної мови / І.І. Романов SCIENCE AND EDUCATION A NEW DIMENSION : Науковий журнал, 2018. – С. 47
13. Савчин М.В. , Василенко Л.П. Вікова психологія / М.В. Савчин, Л.П. Василенко. – К. : Академвидав, 2005. – С.130
14. СергєєнковаО.П.Вікова психологія / О.П. Сергєєнкова. – К. : Центр учбової літератури, 2012. – 376 с.
15. Сергієнко Н.П. Особливості агресивності та соціометричного статусу особистості в юнацькому віці / Н.П. Сергієнко, Д.І. Прохода // Проблеми екстримальної та кризової психології. – 2014. – Вип. 16. – С. 201-208
16. Сітнікова Н. П. Підходи до визначення якості життя для використання у процесі стратегічного планування соціально-економічного розвитку / Н.П. Сітнікова // Агросвіт. – 2012. – № 17. – С. 50
17. Сколота Е.В. Формування асертивної поведінки в юнацькому віці / Е.В. Сколота. – Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського, 2020. – С. 215
18. Скрипченко О.В. Вікова і педагогічна психологія / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, 3.В. Огороднійчук та ін., – 2-е вид., допов. – К. : Каравела, 2009. – 400 с.
19. Сосновский Б.А. Общая психология : учебник для академічного бакалавриата / Б.А. Сосновский, О.Н. Молчанова, Э. Д. Телегина ; под редакцией Б. А. Сосновского. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 342 с.
20. Спиця-Оріщенко Н. Психологічні особливості розвитку особистості в ранньому юнацькому віці / Н. Спиця-Оріщенко // Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. Психологічні науки. – 2016. – № 1. – С. 198-201.
21. Степанюк О. , Мельниченко О. Методичний посібник для фахівців, які впроваджують типову програму для кривдників: Збірник практичних матеріалів / О. Степанюк, О. Мельниченко. – Київ, 2020. – С. 24-27
22. Столяренко О.Б. Психологія особистості. Навч. посіб. / О.Б. Столяренко. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 280 с.
23. Урутіна Т.М. Психологічні особливості прояву агресії у юнацькому віці / Т.М. Урутіна, С.О. Щілинний. – Текст: безпосередній // Молодий вчений. – 2015. – № 15 (95) – С. 558-563
24. Ушакова І. М. Вікова психологія: курс лекцій / І.М. Ушакова. – Х. : НУЦЗУ, 2016. – С. 86
25. Хилько М. Е. Возрастная психология : краткий курс лекций / М.Е. Хилько, М.С. Ткачева. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2014. – 200 с.
26. Шапатина О.В. Психология развития и возрастная психология: учеб.-метод. комплекс для специальности 030301.65 Психология / Федер. агентство по образованию, Самар. гос. ун-т, Психол. фак., Каф. общ. психологии и психологии развития / О.В. Шапатина, Е.А. Павлова. – Самара : Универс групп, 2007. – С.123-126
27. Широкова Г.А. Дети и взрослые. Психология общения для воспитателей / Г.А. Широкова. – Ростов н/Д: Эдэлника, 2008. – 280 с.
28. Эриксон Э. Идентичность: юность, кризис / Э. Эриксон. – М., 1996. – 344 с.
29. Rosenberg М. Self-Esteem Scale // Measures of Social Psychological Attitudes / Ed.Robinson J.P., Shaver P.R. Ann Arbor: Institute for Social Research, 1972. – P. 98-101.

**ДОДАТОК А**

**Прізвище та ім’я\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Стать\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тест А. Асінгера**

**(оцінювання агресивності у стосунках)**

Підкресліть відповідь:

I. Чи схильні Ви шукати шляхи до примирення після чергового службового конфлікту?

1. Завжди.

2. Інколи.

3. Ніколи.

II. Як Ви поводитесь у критичній ситуації?

1. Переживаєте внутрішнє кипіння.

2. Зберігаєте спокій.

3. Втрачаєте самоконтроль.

III. Яким Вас вважають колеги?

1. Самовпевненим та заздрісним.

2. Дружелюбним.

3. Спокійним і незаздрісним.

IV. Як Ви відреагуєте, якщо Вам запропонують відповідальну посаду?

1. Приймете її з деякими побоюваннями.

2. Погодитесь без коливань.

3. Відмовитесь від неї заради особистого спокою.

V. Як Ви будете поводитись, якщо хтось із колег без дозволу візьме з Вашого столу папір?

1. Отримає від Вас «на горіхи».

**Продовження Додатку А**

2. Змусите повернути.

3. Запитаєте, чи не потрібно йому ще що-небудь.

VI. Якими словами Ви привітаєте чоловіка (дружину), якщо він (вона) повернувся з роботи пізніше, ніж звичайно?

1. «Що це тебе так затримало?».

2. «Де ти стирчиш допізна?».

3. «Я вже почав (почала) хвилюватися».

VII. Як Ви поводитесь за кермом автомобіля?

1. Чи намагаєтесь обігнати машину, яка «показала Вам хвіст»?

2. Вам байдуже, скільки машин Вас обігнали.

3. Помчитесь з такою швидкістю, щоб ніхто не наздогнав Вас.

VIII. Якими Ви вважаєте свої погляди на життя?

1. Збалансованими.

2. Легковажними.

3. Досить категоричними.

IX. Яких заходів Ви вживаєте, якщо не все вдається?

1. Намагаєтесь перекласти вину на іншого.

2. Примиряєтесь.

3. Стаєте надалі обережнішим.

X. Як Ви відреагуєте на фейлетон про випадки розпущеності серед сучасної молоді?

1. «Час уже заборонити їм такі розваги».

2. «Потрібно створити для них можливість організовано і культурно відпочивати».

3. «І чого ми стільки з ними клопочемось?».

XI. Що Ви відчуваєте, якщо посаду, яку Ви хотіли обійняти, посів інший?

**Продовження Додатку А**

1. «І навіщо я на це нерви витрачав?»

2. «Напевне, його фізіономія шефу приємніша».

3. «Можливо, в мене це вийде наступного разу».

XII. Як Ви переглядаєте страшний фільм?

1. Боїтесь.

2. Нудитесь.

3. Отримуєте справжнє задоволення.

XIII. Якщо через дорожню пробку Ви запізнитесь на важливу нараду, Ви:

1. Будете нервувати під час засідання.

2. Спробуєте викликати поблажливість партнерів.

3. Засмутитесь.

XIV. Як Ви ставитесь до своїх спортивних успіхів?

1. Обов’язково намагаєтесь виграти.

2. Цінуєте задоволення відчути себе знову молодим.

3. Дуже сердитесь, якщо не щастить.

XV. Як Ви вчините, якщо Вас погано обслугували в ресторані?

1. Стерпите, уникаючи скандалу.

2. Викличете метрдотеля і зробите йому зауваження.

3. Звернетесь зі скаргою до директора ресторану.

XVI. Як Ви будете поводитись, якщо Вашу дитину образили в школі?

1. Поговорите із вчителем.

2. Влаштуєте скандал батькам «малолітнього злочинця».

3. Порадити дитині дати відсіч.

XVII. Яка, на Вашу думку, Ви людина?

1. Середня.

2. Самовпевнена.

**Продовження Додатку А**

3. Пробивна.

XVIII. Що Ви відповісте підлеглому, з яким зіткнулись у дверях установи, якщо він почав просити вибачення?

1. «Вибачте, це моя провина».

2. «Нічого, пусте».

3. «А уважнішим Ви бути не можете?!».

XIX. Як Ви відреагуєте на статтю в газеті про випадки хуліганства серед молоді?

1. «Коли ж нарешті будуть вжиті конкретні заходи?!».

2. «Потрібно запровадити тілесні покарання».

3. «Неможна все звалювати на молодь, винні й вихователі!».

XX. Уявіть, що Вам доведеться заново народитись, але вже твариною. Яку тварину Ви оберете?

1. Тигра чи леопарда.

2. Домашню кішку.

3. Ведмедя.

**ДОДАТОК Б**

**Прізвище та ім’я\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Стать\_\_\_\_\_\_**

**Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тест для дослідження емпатії (автор І.М. Юсупов)**

Отже, пропонуємо перевірити наявні у вас емпатійні тенденції . Для цього, відповідаючи на кожне з 36 тверджень, приписуйте своїх відповідей наступні числа: якщо відповіли «не знаю» - 0, відповіді "ні, ніколи!» Припишіть 1, «іноді» - 2, «часто» - 3, «майже завжди »- 4 і відповіді« так, завжди »- 5. Відповідати потрібно на всі пункти.

1. Мені більше подобаються книги про подорожі, ніж із серії «Життя чудових людей».
2. Дорослих дітей дратує турбота батьків.
3. Мені подобається розмірковувати про причини успіхів та невдач інших людей.
4. Серед всіх музичних телепередач волію «Сучасні ритми».
5. Надмірну дратівливість і несправедливі закиди хворого треба терпіти, навіть якщо вони тривають роками.
6. Хворій людині можна допомогти навіть словом.
7. Стороннім людям не слід втручатися в конфлікт між двома особами.
8. Старі люди, як правило, образливі без причин.
9. Коли в дитинстві слухав сумну історію, на мої очі самі по собі наверталися сльози.
10. Роздратований стан моїх батьків впливає на мій настрій.
11. Я байдужий до критики на мою адресу.

**Продовження Додатку Б**

1. Мені більше подобається розглядати портрети, ніж картини з пейзажами.
2. Я завжди прощав все батькам, навіть якщо вони були не праві.
3. Якщо кінь погано тягне, його потрібно шмагати.
4. Коли я читаю про драматичні події в житті людей, то відчуваю, ніби це відбувається зі мною.
5. Батьки ставляться до своїх дітей справедливо.
6. Коли я бачу підлітків або дорослих, що сваряться, я втручаюся.
7. Я не звертаю уваги на поганий настрій своїх батьків.
8. Я подовгу спостерігаю за поведінкою тварин, відкладаючи інші справи.
9. Фільми і книги можуть викликати сльози тільки у несерйозних людей.
10. Мені подобається спостерігати за виразом обличчя і поведінкою незнайомих людей.
11. У дитинстві я приводив додому бездомних кішок і собак.
12. Всі люди необґрунтовано озлоблені.
13. Дивлячись на сторонню людину, мені хочеться вгадати, як складеться її життя.
14. У дитинстві молодші за віком ходили за мною по п'ятах.
15. При вигляді покаліченої тварини я намагаюся їй чимось допомогти.
16. Людині стане легше, якщо уважно вислухати її скарги.
17. Побачивши вуличну пригоду, я намагаюся не потрапляти в число свідків.
18. Молодшим подобається, коли я пропоную їм свою ідею, справу або розвагу.

**Продовження Додатку Б**

1. Люди перебільшують здатність тварин відчувати настрій свого господаря.
2. З скрутної конфліктної ситуації людина повинна виходити самостійно.
3. Якщо дитина плаче, на те є свої причини.
4. Молодь повинна завжди задовольняти будь-які прохання і дивацтва людей похилого віку.
5. Мені хотілося розібратися, чому деякі мої однокласники іноді були замислені.
6. Безпритульних домашніх тварин слід відловлювати і знищувати.
7. Якщо мої друзі починають обговорювати зі мною свої особисті проблеми, я намагаюся перевести розмову на іншу тему.

**ДОДАТОК В**

**Прізвище та ім’я\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Стать\_\_\_\_\_\_\_**

**Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тест на рішучість (Ерік Берн)**

Інструкція. Із запропонованих варіантів відповідей – А, Б, В, Г, Ґ, Д – виберіть одну.

1. Що, на вашу думку, рухає людиною в житті перш за все?

А – допитливість;

Б – бажання;

В – необхідність.

2. Як, на вашу думку, чому люди переходять з однієї роботи на іншу?

Г – їх звільняють;

Ґ – ідуть через більшу зарплатню;

Д – інша робота їм більше подобається.

3. Коли у вас неприємності:

А – ви відкладаєте їх вирішення до останнього;

Б – у вас є потреба проаналізувати, наскільки ви винні самі;

В – не хочете навіть і думати про те, що трапилося.

4. Ви не встигли вчасно виконати якусь роботу і:

Е – заявляєте про свою невдачу ще до того, як це стане відомо всім;

Г – зі страхом чекаєте, коли вас про це запитають;

Ґ – ви ґрунтовно готуєтесь до пояснень.

5. Коли ви досягаєте поставленої мети, то зустрічаєте повідомлення про це:

В – з почуттям полегшення;

В – бурхливими позитивними емоціями;

**Продовження Додатку В**

А – по-різному, залежно від мети, але не так бурхливо.

6. Що б ви порекомендували дуже сором'язливій людині:

Г – уникати ситуацій, що вимагають ризику;

Д – позбавитися цього за допомогою психолога;

Ґ – познайомитися з людьми іншого типу, які не страждають сором'язливістю.

7. Як ви вчините у конфліктній ситуації?

Б – поговорю з тим, з ким вступив у конфлікт;

А – напишу листа;

В – спробую вирішити конфлікт через посередника.

8. Якого роду страх виникає у вас, коли ви помиляєтеся?

Ґ – страх того, що помилка може змінити той порядок, до якого ви звикли;

Г – страх покарання;

Д – страх втратити престиж.

9. Коли ви з кимось розмовляєте, то:

А – час від часу відводите погляд;

Б – дивитесь прямо в очі співбесіднику;

Г – відводите погляд, навіть коли він до вас звертається.

10. Коли ви ведете важливу розмову, то:

Д – інтонація розмови зазвичай залишається спокійною;

Ґ – ви час від часу вставляєте слова-паразити (ну, значить тощо);

Г – ви повторюєтеся, хвилюєтеся, ваш голос починає вас підводити.

**ДОДАТОК Д**

**Прізвище та ім’я\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Стать\_\_\_\_\_\_**

**Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Методика «Шкала М. Розенберга»**

Інструкція.

Визначте, наскільки ви згодні або не згодні з наведеними нижче твердженнями. Поставте навпроти відповідну цифру.

4 – повністю згоден

3 – згоден

2 – не згоден

1 – абсолютно не згоден

Тестовий матеріал

1. Я відчуваю, що я гідна людина, принаймні, не менше ніж інші.
2. Я завжди схильний відчувати себе невдахою.
3. Мені здається, у мене є ряд хороших якостей.
4. Я здатний дещо робити не гірше, ніж більшість.
5. Мені здається, що мені особливо нічим пишатися.
6. Я до себе добре ставлюся.
7. В цілому я задоволений собою.
8. Мені б хотілося більше поважати себе.
9. Іноді я ясно відчуваю свою неефективність.
10. Іноді я думаю, що я в усьому нехороший.

**ДОДАТОК Е**

Таблиця Е.1

**Загальні результати за методикою А. Асінгера**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Респондент** | **Високий рівень агресії (45 б і >)** | **Помірний рівень агресії** **(36 б-44 б)** | **Низький рівень агресії****(35 б і <)** |
| Респондент 1 | 45 б |  |  |
| Респондент 2 | 46 б |  |  |
| Респондент 3 |  |  | 30 б |
| Респондент 4 | 45 б |  |  |
| Респондент 5 |  | 37 б |  |
| Респондент 6 |  | 42 б |  |
| Респондент 7 |  | 39 б |  |
| Респондент 8 |  | 41 б |  |
| Респондент 9 |  | 38 б |  |
| Респондент 10 |  | 37 б |  |
| Респондент 11 |  | 36 б |  |
| Респондент 12 |  | 44 б |  |
| Респондент 13 |  |  | 34 б |
| Респондент 14 |  | 40 б |  |
| Респондент 15 |  | 41 б |  |
| Респондент 16 |  | 36 б |  |
| Респондент 17 |  | 40 б |  |
| Респондент 18 |  | 37 б |  |
| Респондент 19 |  | 41 б |  |
| Респондент 20 |  | 41 б |  |
| Респондент 21 |  |  | 33 б |

**Продовження Додатку Е**

Продовж. Табл. Е.1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Респондент 22 |  | 37 б |  |
| Респондент 23  |  | 39 б |  |
| Респондент 24 |  |  | 31 б |
| Респондент 25 |  | 44 б |  |
| Респондент 26 |  | 40 б |  |
| Респондент 27 | 46 б |  |  |
| Респондент 28 |  |  | 32 б |
| Респондент 29 |  |  | 30 б |
| Респондент 30 |  |  | 30 б |

**ДОДАТОК Ж**

Таблиця Ж.1

**Загальні результати дослідження за методикою І.М. Юсупова**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Респондент** | **Дуже високий рівень емпатії****(82-92 б)** | **Високий рівень емпатії****(63-81 б)** | **Нормальний рівень емпатії****(37-62 б)** | **Низький рівень емпатії****(12-36 б)** | **Дуже низький рівень емпатії****(11 б і <)** |
| Респондент 1 |  |  | 60 б |  |  |
| Респондент 2 |  |  | 38 б |  |  |
| Респондент 3 |  |  |  | 15 б |  |
| Респондент 4 |  |  | 59 б |  |  |
| Респондент 5 |  |  |  | 26 б |  |
| Респондент 6 |  |  | 50 б |  |  |
| Респондент 7 |  |  | 41 б |  |  |
| Респондент 8 |  | 69 б |  |  |  |
| Респондент 9 |  |  | 53 б |  |  |
| Респондент 10 |  |  |  | 36 б |  |
| Респондент 11 |  |  | 42 б |  |  |
| Респондент 12 |  |  | 38 б |  |  |
| Респондент 13 |  |  | 61 б |  |  |
| Респондент 14 |  |  |  | 36 б |  |
| Респондент 15 |  |  |  | 32 б |  |
| Респондент 16 |  |  | 43 б |  |  |
| Респондент 17 |  |  |  | 33 б |  |
| Респондент 18 |  |  | 50 б |  |  |
| Респондент 19 |  |  | 60 б |  |  |
| Респондент 20 |  |  | 59 б |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Респондент 21 |  |  | 49 б |  |  |
| Респондент 22 |  |  |  | 34 б |  |
| Респондент 23 |  |  |  | 35 б |  |
| Респондент 24 |  |  | 42 б |  |  |
| Респондент 25 |  |  | 56 б |  |  |
| Респондент 26 |  | 78 б |  |  |  |
| Респондент 27 |  |  |  | 21 б |  |
| Респондент 28 |  |  |  | 33 б |  |
| Респондент 29 |  |  | 37 б |  |  |
| Респондент 30 |  |  | 41 б |  |  |

**Продовження Додатку Ж**

Продовж. Табл. Ж.1

**ДОДАТОК З**

Таблиця З.1

**Результати дослідження за методикою Еріка Берна**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Респондент** | **Високий рівень рішучості (більшість варіантів Б і Д)** | **Середній рівень рішучості****(більшість варіантів А і Ґ)** | **Низький рівень рішучості****(більшість варіантів В і Г)** |
| Респондент 1 | **+** |  |  |
| Респондент 2 |  | **+** |  |
| Респондент 3 |  | **+** |  |
| Респондент 4 |  | **+** |  |
| Респондент 5 |  | **+** |  |
| Респондент 6 |  | **+** |  |
| Респондент 7 |  | **+** |  |
| Респондент 8 |  | **+** |  |
| Респондент 9 | **+** |  |  |
| Респондент 10 |  | **+** |  |
| Респондент 11 |  | **+** |  |
| Респондент 12 |  |  | **+** |
| Респондент 13 |  |  | **+** |
| Респондент 14 | **+** |  |  |
| Респондент 15 | **+** |  |  |
| Респондент 16 |  |  | **+** |
| Респондент 17 | **+** |  |  |
| Респондент 18 |  | **+** |  |
| Респондент 19 | **+** |  |  |
| Респондент 20 |  | **+** |  |

**Продовження Додатку З**

Продовж. Табл. 3.1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Респондент 21 |  | **+** |  |
| Респондент 22 |  | **+** |  |
| Респондент 23 |  | **+** |  |
| Респондент 24 | **+** |  |  |
| Респондент 25 |  | **+** |  |
| Респондент 26 | **+** | **+** |  |
| Респондент 27 |  |  | **+** |
| Респондент 28 |  |  | **+** |
| Респондент 29 |  | **+** |  |
| Респондент 30 | **+** |  |  |

**ДОДАТОК И**

Таблиця И.1

**Загальні результати дослідження за методикою М. Розенберга**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Респондент** | **Дуже низький рівень самоповаги****(10-18 б)** | **Нестабільний рівень самоповаги****(18-22 б)** | **Самоповага переважає****(23-34 б)** | **Високий рівень самоповаги****(35-40 б)** |
| Респондент 1 |  |  |  | 40 б |
| Респондент 2 |  |  |  | 38 б |
| Респондент 3 |  |  | 27 б |  |
| Респондент 4 |  |  |  | 35 б |
| Респондент 5 |  |  | 32 б |  |
| Респондент 6 |  |  | 26 б |  |
| Респондент 7 |  |  | 25 б |  |
| Респондент 8 |  |  | 32 б |  |
| Респондент 9 |  |  | 25 б |  |
| Респондент 10 |  |  | 24 б |  |
| Респондент 11 |  |  | 29 б |  |
| Респондент 12 |  | 20 б |  |  |
| Респондент 13 |  |  | 24 б |  |
| Респондент 14 |  |  | 25 б |  |
| Респондент 15 |  |  | 24 б |  |
| Респондент 16 |  |  | 27 б |  |
| Респондент 17 |  |  | 25 б |  |
| Респондент 18 |  |  | 30 б |  |
| Респондент 19 |  |  | 27 б |  |
| Респондент 20 |  |  | 25 б |  |
| Респондент 21 |  |  | 33 б |  |

**Продовження Додатку И**

Продовж. Табл. И.1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Респондент 22 |  | 21 б |  |  |
| Респондент 23 |  |  | 26 б |  |
| Респондент 24 |  |  | 29 б |  |
| Респондент 25 |  |  | 28 б |  |
| Респондент 26 |  |  | 25 б |  |
| Респондент 27 |  |  |  | 36 б |
| Респондент 28 |  |  | 32 б |  |
| Респондент 29 |  |  | 26 б |  |
| Респондент 30 |  |  | 25 б |  |

**ДОДАТОК К**

Таблиця К.1

**Зведена таблиця результатів за методиками**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Респондент**  | **Тест А. Асінгера** | **Тест І.М. Юсупова** | **Тест Еріка Берна** | **Тест М. Розенберга** |
| **№** | **Високий рівень (45 б і більше)** | **Помірний рівень(36-44 б)** | **Низький рівень (35 б і менше)** | **Дуже високий рівень емпатії(82-92 б)** | **Високий рівень емпатії( 63-81 б)** | **Нормальний рівень емпатії(37-62 б)** | **Низький рівень емпатії(12-36 б)** | **Дуже низький рівень емпатії(11 б і <)** | **Високий рівень рішучості(Б і Д)** | **Середній рівень рішучості(А і Ґ)** | **Низький рівень рішучості( В і Г)** | **Дуже низький рівень самоповаги(10-18 б)** | **Нестабільний рівень(18-22 б)** | **Самоповага переважає(23-34 б)** | **Високий рівень самоповаги(35-40 б)** |
| **1** | **45** |  |  |  |  | **60** |  |  | **+** |  |  |  |  |  | **40** |
| **2** | **46** |  |  |  |  | **38** |  |  |  | **+** |  |  |  |  | **38** |
| **3** |  |  | **30** |  |  |  | **15** |  |  | **+** |  |  |  | **27** |  |
| **4** | **45** |  |  |  |  | **59** |  |  |  | **+** |  |  |  |  | **35** |
| **5** |  | **37** |  |  |  |  | **26** |  |  | **+** |  |  |  | **32** |  |
| **6** |  | **42** |  |  |  | **50** |  |  |  | **+** |  |  |  | **26** |  |
| **7** |  | **39** |  |  |  | **41** |  |  |  | **+** |  |  |  | **25** |  |
| **8** |  | **41** |  |  | **69** |  |  |  |  | **+** |  |  |  | **32** |  |
| **9** |  | **38** |  |  |  | **53** |  |  | **+** |  |  |  |  | **25** |  |
| **10** |  | **37** |  |  |  |  | **36** |  |  | **+** |  |  |  | **24** |  |
| **11** |  | **36**  |  |  |  | **42** |  |  |  | **+** |  |  |  | **29** |  |

**Продовження Додатку К**

Продовж. Табл. К.1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **12** |  | **44**  |  |  |  | **38** |  |  |  |  | **+** |  | **20** |  |  |
| **13** |  |  | **34** |  |  | **61** |  |  |  |  | **+** |  |  | **24** |  |
| **14** |  | **40** |  |  |  |  | **36** |  | **+** |  |  |  |  | **25** |  |
| **15** |  | **36** |  |  |  |  | **32** |  | **+** |  |  |  |  | **24** |  |
| **16** |  | **44** |  |  |  | **43** |  |  |  |  | **+** |  |  | **27** |  |
| **17** |  | **40** |  |  |  |  | **33** |  | **+** |  |  |  |  | **25** |  |
| **18** |  | **37** |  |  |  | **50** |  |  |  | **+** |  |  |  | **30** |  |
| **19** |  | **41** |  |  |  | **60** |  |  | **+** |  |  |  |  | **27** |  |
| **20** |  | **41** |  |  |  | **59** |  |  |  | **+** |  |  |  | **25** |  |
| **21** |  |  | **33** |  |  | **49** |  |  |  | **+** |  |  |  | **33** |  |
| **22** |  | **37** |  |  |  |  | **34** |  |  | **+** |  |  | **21** |  |  |
| **23** |  | **39** |  |  |  |  | **35** |  |  | **+** |  |  |  | **26** |  |
| **24** |  |  | **31** |  |  | **42** |  |  | **+** |  |  |  |  | **29** |  |
| **25** |  | **44** |  |  |  | **56** |  |  |  | **+** |  |  |  | **28** |  |
| **26** |  | **40** |  |  | **78** |  |  |  | **+** |  |  |  |  | **25** |  |
| **27** | **46**  |  |  |  |  |  | **21** |  |  |  | **+** |  |  |  | **36** |
| **28** |  |  | **32** |  |  |  | **33** |  |  |  | **+** |  |  | **32** |  |
| **29** |  |  | **30** |  |  | **37** |  |  |  | **+** |  |  |  | **26** |  |
| **30** |  |  | **30** |  |  | **41** |  |  | **+** |  |  |  |  | **25** |  |

**ДОДАТОК Л**

**Прізвище та ім’я\_\_\_**Гладких Ксенія**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Стать\_\_**ж**\_\_**

**Дата\_\_\_\_\_**29.05.21

**Тест А. Асінгера**

**(оцінювання агресивності у стосунках)**

Підкресліть відповідь:

I. Чи схильні Ви шукати шляхи до примирення після чергового службового конфлікту?

1. Завжди.

2. Інколи.

3. Ніколи.

II. Як Ви поводитесь у критичній ситуації?

1. Переживаєте внутрішнє кипіння.

2. Зберігаєте спокій.

3. Втрачаєте самоконтроль.

III. Яким Вас вважають колеги?

1. Самовпевненим та заздрісним.

2. Дружелюбним.

3. Спокійним і незаздрісним.

IV. Як Ви відреагуєте, якщо Вам запропонують відповідальну посаду?

1. Приймете її з деякими побоюваннями.

2. Погодитесь без коливань.

3. Відмовитесь від неї заради особистого спокою.

V. Як Ви будете поводитись, якщо хтось із колег без дозволу візьме з Вашого столу папір?

1. Отримає від Вас «на горіхи».

**Продовження Додатку Л**

2. Змусите повернути.

3. Запитаєте, чи не потрібно йому ще що-небудь.

VI. Якими словами Ви привітаєте чоловіка (дружину), якщо він (вона) повернувся з роботи пізніше, ніж звичайно?

1. «Що це тебе так затримало?».

2. «Де ти стирчиш допізна?».

3. «Я вже почав (почала) хвилюватися».

VII. Як Ви поводитесь за кермом автомобіля?

1. Чи намагаєтесь обігнати машину, яка «показала Вам хвіст»?

2. Вам байдуже, скільки машин Вас обігнали.

3. Помчитесь з такою швидкістю, щоб ніхто не наздогнав Вас.

VIII. Якими Ви вважаєте свої погляди на життя?

1. Збалансованими.

2. Легковажними.

3. Досить категоричними.

IX. Яких заходів Ви вживаєте, якщо не все вдається?

1. Намагаєтесь перекласти вину на іншого.

2. Примиряєтесь.

3. Стаєте надалі обережнішим.

X. Як Ви відреагуєте на фейлетон про випадки розпущеності серед сучасної молоді?

1. «Час уже заборонити їм такі розваги».

2. «Потрібно створити для них можливість організовано і культурно відпочивати».

3. «І чого ми стільки з ними клопочемось?».

XI. Що Ви відчуваєте, якщо посаду, яку Ви хотіли обійняти, посів інший?

1. «І навіщо я на це нерви витрачав?»

**Продовження Додатку Л**

2. «Напевне, його фізіономія шефу приємніша».

3. «Можливо, в мене це вийде наступного разу».

XII. Як Ви переглядаєте страшний фільм?

1. Боїтесь.

2. Нудитесь.

3. Отримуєте справжнє задоволення.

XIII. Якщо через дорожню пробку Ви запізнитесь на важливу нараду, Ви:

1. Будете нервувати під час засідання.

2. Спробуєте викликати поблажливість партнерів.

3. Засмутитесь.

XIV. Як Ви ставитесь до своїх спортивних успіхів?

1. Обов’язково намагаєтесь виграти.

2. Цінуєте задоволення відчути себе знову молодим.

3. Дуже сердитесь, якщо не щастить.

XV. Як Ви вчините, якщо Вас погано обслугували в ресторані?

1. Стерпите, уникаючи скандалу.

2. Викличете метрдотеля і зробите йому зауваження.

3. Звернетесь зі скаргою до директора ресторану.

XVI. Як Ви будете поводитись, якщо Вашу дитину образили в школі?

1. Поговорите із вчителем.

2. Влаштуєте скандал батькам «малолітнього злочинця».

3. Порадити дитині дати відсіч.

XVII. Яка, на Вашу думку, Ви людина?

1. Середня.

2. Самовпевнена.

3. Пробивна.

**Продовження Додатку Л**

XVIII. Що Ви відповісте підлеглому, з яким зіткнулись у дверях установи, якщо він почав просити вибачення?

1. «Вибачте, це моя провина».

2. «Нічого, пусте».

3. «А уважнішим Ви бути не можете?!».

XIX. Як Ви відреагуєте на статтю в газеті про випадки хуліганства серед молоді?

1. «Коли ж нарешті будуть вжиті конкретні заходи?!».

2. «Потрібно запровадити тілесні покарання».

3. «Неможна все звалювати на молодь, винні й вихователі!».

XX. Уявіть, що Вам доведеться заново народитись, але вже твариною. Яку тварину Ви оберете?

1. Тигра чи леопарда.

2. Домашню кішку.

3. Ведмедя.

**ДОДАТОК Л.1**

**Прізвище та ім’я\_\_\_\_**Гладких Ксения**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Стать\_**ж**\_\_\_**

**Дата\_\_**28.05.21**\_\_\_**

**Тест для дослідження емпатії (автор І.М. Юсупов)**

Отже, пропонуємо перевірити наявні у вас емпатійні тенденції . Для цього, відповідаючи на кожне з 36 тверджень, приписуйте своїх відповідей наступні числа: якщо відповіли «не знаю» - 0, відповіді "ні, ніколи!» Припишіть 1, «іноді» - 2, «часто» - 3, «майже завжди »- 4 і відповіді« так, завжди »- 5. Відповідати потрібно на всі пункти.

1. Мені більше подобаються книги про подорожі, ніж із серії «Життя чудових людей».3
2. Дорослих дітей дратує турбота батьків.2
3. Мені подобається розмірковувати про причини успіхів та невдач інших людей.1
4. Серед всіх музичних телепередач волію «Сучасні ритми».3
5. Надмірну дратівливість і несправедливі закиди хворого треба терпіти, навіть якщо вони тривають роками.3
6. Хворій людині можна допомогти навіть словом.2
7. Стороннім людям не слід втручатися в конфлікт між двома особами.3
8. Старі люди, як правило, образливі без причин.3
9. Коли в дитинстві слухав сумну історію, на мої очі самі по собі наверталися сльози.3
10. Роздратований стан моїх батьків впливає на мій настрій.
11. Я байдужий до критики на мою адресу.4

**Продовження Додатку Л.1**

1. Мені більше подобається розглядати портрети, ніж картини з пейзажами.4
2. Я завжди прощав все батькам, навіть якщо вони були не праві.4
3. Якщо кінь погано тягне, його потрібно шмагати.3
4. Коли я читаю про драматичні події в житті людей, то відчуваю, ніби це відбувається зі мною.2
5. Батьки ставляться до своїх дітей справедливо.1
6. Коли я бачу підлітків або дорослих, що сваряться, я втручаюся.2
7. Я не звертаю уваги на поганий настрій своїх батьків.3
8. Я подовгу спостерігаю за поведінкою тварин, відкладаючи інші справи.3
9. Фільми і книги можуть викликати сльози тільки у несерйозних людей.3
10. Мені подобається спостерігати за виразом обличчя і поведінкою незнайомих людей.2
11. У дитинстві я приводив додому бездомних кішок і собак.4
12. Всі люди необґрунтовано озлоблені.4
13. Дивлячись на сторонню людину, мені хочеться вгадати, як складеться її життя.3
14. У дитинстві молодші за віком ходили за мною по п'ятах.4
15. При вигляді покаліченої тварини я намагаюся їй чимось допомогти.4
16. Людині стане легше, якщо уважно вислухати її скарги.
17. Побачивши вуличну пригоду, я намагаюся не потрапляти в число свідків.3
18. Молодшим подобається, коли я пропоную їм свою ідею, справу або розвагу.3

**Продовження Додатку Л.1**

1. Люди перебільшують здатність тварин відчувати настрій свого господаря. 2
2. З скрутної конфліктної ситуації людина повинна виходити самостійно.
3. Якщо дитина плаче, на те є свої причини.2
4. Молодь повинна завжди задовольняти будь-які прохання і дивацтва людей похилого віку.4
5. Мені хотілося розібратися, чому деякі мої однокласники іноді були замислені.1
6. Безпритульних домашніх тварин слід відловлювати і знищувати.3
7. Якщо мої друзі починають обговорювати зі мною свої особисті проблеми, я намагаюся перевести розмову на іншу тему.4

**ДОДАТОК Л.2**

**Прізвище та ім’я\_\_\_**Гладких Ксенія **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Стать\_**ж**\_\_\_**

**Дата\_\_\_**29.05.21**\_\_\_\_**

**Тест на рішучість (Ерік Берн)**

Інструкція. Із запропонованих варіантів відповідей – А, Б, В, Г, Ґ, Д – виберіть одну.

1. Що, на вашу думку, рухає людиною в житті перш за все?

А – допитливість;

Б – бажання;

В – необхідність.

2. Як, на вашу думку, чому люди переходять з однієї роботи на іншу?

Г – їх звільняють;

Ґ – ідуть через більшу зарплатню;

Д – інша робота їм більше подобається.

3. Коли у вас неприємності:

А – ви відкладаєте їх вирішення до останнього;

Б – у вас є потреба проаналізувати, наскільки ви винні самі;

В – не хочете навіть і думати про те, що трапилося.

4. Ви не встигли вчасно виконати якусь роботу і:

Е – заявляєте про свою невдачу ще до того, як це стане відомо всім;

Г – зі страхом чекаєте, коли вас про це запитають;

Ґ – ви ґрунтовно готуєтесь до пояснень.

5. Коли ви досягаєте поставленої мети, то зустрічаєте повідомлення про це:

В – з почуттям полегшення;

В – бурхливими позитивними емоціями;

А – по-різному, залежно від мети, але не так бурхливо.

**Продовження Додатку Л.2**

6. Що б ви порекомендували дуже сором'язливій людині:

Г – уникати ситуацій, що вимагають ризику;

Д – позбавитися цього за допомогою психолога;

Ґ – познайомитися з людьми іншого типу, які не страждають сором'язливістю.

7. Як ви вчините у конфліктній ситуації?

Б – поговорю з тим, з ким вступив у конфлікт;

А – напишу листа;

В – спробую вирішити конфлікт через посередника.

8. Якого роду страх виникає у вас, коли ви помиляєтеся?

Ґ – страх того, що помилка може змінити той порядок, до якого ви звикли;

Г – страх покарання;

Д – страх втратити престиж.

9. Коли ви з кимось розмовляєте, то:

А – час від часу відводите погляд;

Б – дивитесь прямо в очі співбесіднику;

Г – відводите погляд, навіть коли він до вас звертається.

10. Коли ви ведете важливу розмову, то:

Д – інтонація розмови зазвичай залишається спокійною;

Ґ – ви час від часу вставляєте слова-паразити (ну, значить тощо);

Г – ви повторюєтеся, хвилюєтеся, ваш голос починає вас підводити.

**ДОДАТОК Л.3**

**Прізвище та ім’я\_\_**Гладких Ксенія **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Стать\_**ж**\_\_\_**

**Дата\_\_\_**29.05.21**\_\_\_**

**Методика «Шкала М.Розенберга»**

Інструкція.

Визначте, наскільки ви згодні або не згодні з наведеними нижче твердженнями. Поставте навпроти відповідну цифру.

4 – повністю згоден

3 – згоден

2 – не згоден

1 – абсолютно не згоден

Тестовий матеріал

1. Я відчуваю, що я гідна людина, принаймні, не менше ніж інші.3
2. Я завжди схильний відчувати себе невдахою.2
3. Мені здається, у мене є ряд хороших якостей.3
4. Я здатний дещо робити не гірше, ніж більшість.3
5. Мені здається, що мені особливо нічим пишатися.2
6. Я до себе добре ставлюся.2
7. В цілому я задоволений собою.2
8. Мені б хотілося більше поважати себе.4
9. Іноді я ясно відчуваю свою неефективність.2
10. Іноді я думаю, що я в усьому нехороший.3

**ДОДАТОК М**

**Прізвище та ім’я\_\_\_\_\_\_\_\_\_**Клименко Лілія

**Стать\_**ж**\_**

**Дата\_\_\_\_**29.05.21

**Тест А. Ассінгера**

**(оцінювання агресивності у стосунках)**

Підкресліть відповідь:

I. Чи схильні Ви шукати шляхи до примирення після чергового службового конфлікту?

1. Завжди.

2. Інколи. +

3. Ніколи.

II. Як Ви поводитесь у критичній ситуації?

1. Переживаєте внутрішнє кипіння. +

2. Зберігаєте спокій.

3. Втрачаєте самоконтроль.

III. Яким Вас вважають колеги?

1. Самовпевненим та заздрісним.

2. Дружелюбним. +

3. Спокійним і незаздрісним.

IV. Як Ви відреагуєте, якщо Вам запропонують відповідальну посаду?

1. Приймете її з деякими побоюваннями. +

2. Погодитесь без коливань.

3. Відмовитесь від неї заради особистого спокою.

V. Як Ви будете поводитись, якщо хтось із колег без дозволу візьме з Вашого столу папір?

1. Отримає від Вас «на горіхи».

**Продовж. Додатку М**

2. Змусите повернути.

3. Запитаєте, чи не потрібно йому ще що-небудь. +

VI. Якими словами Ви привітаєте чоловіка (дружину), якщо він (вона) повернувся з роботи пізніше, ніж звичайно?

1. «Що це тебе так затримало?».

2. «Де ти стирчиш допізна?».

3. «Я вже почав (почала) хвилюватися». +

VII. Як Ви поводитесь за кермом автомобіля?

1. Чи намагаєтесь обігнати машину, яка «показала Вам хвіст»?

2. Вам байдуже, скільки машин Вас обігнали. +

3. Помчитесь з такою швидкістю, щоб ніхто не наздогнав Вас.

VIII. Якими Ви вважаєте свої погляди на життя?

1. Збалансованими.

2. Легковажними. +

3. Досить категоричними.

IX. Яких заходів Ви вживаєте, якщо не все вдається?

1. Намагаєтесь перекласти вину на іншого.

2. Примиряєтесь.

3. Стаєте надалі обережнішим. +

X. Як Ви відреагуєте на фейлетон про випадки розпущеності серед сучасної молоді?

1. «Час уже заборонити їм такі розваги».

2. «Потрібно створити для них можливість організовано і культурно відпочивати». +

3. «І чого ми стільки з ними клопочемось?».

XI. Що Ви відчуваєте, якщо посаду, яку Ви хотіли обійняти, посів інший?

1. «І навіщо я на це нерви витрачав?»

**Продовж. Додатку М**

2. «Напевне, його фізіономія шефу приємніша». +

3. «Можливо, в мене це вийде наступного разу».

XII. Як Ви переглядаєте страшний фільм?

1. Боїтесь.

2. Нудитесь.

3. Отримуєте справжнє задоволення. +

XIII. Якщо через дорожню пробку Ви запізнитесь на важливу нараду, Ви:

1. Будете нервувати під час засідання. +

2. Спробуєте викликати поблажливість партнерів.

3. Засмутитесь.

XIV. Як Ви ставитесь до своїх спортивних успіхів?

1. Обов’язково намагаєтесь виграти.

2. Цінуєте задоволення відчути себе знову молодим. +

3. Дуже сердитесь, якщо не щастить.

XV. Як Ви вчините, якщо Вас погано обслугували в ресторані?

1. Стерпите, уникаючи скандалу. +

2. Викличете метрдотеля і зробите йому зауваження.

3. Звернетесь зі скаргою до директора ресторану.

XVI. Як Ви будете поводитись, якщо Вашу дитину образили в школі?

1. Поговорите із вчителем.

2. Влаштуєте скандал батькам «малолітнього злочинця».

3. Порадити дитині дати відсіч. +

XVII. Яка, на Вашу думку, Ви людина?

1. Середня. +

2. Самовпевнена.

3. Пробивна.

**Продовж. Додатку М**

XVIII. Що Ви відповісте підлеглому, з яким зіткнулись у дверях установи, якщо він почав просити вибачення?

1. «Вибачте, це моя провина». +

2. «Нічого, пусте».

3. «А уважнішим Ви бути не можете?!».

XIX. Як Ви відреагуєте на статтю в газеті про випадки хуліганства серед молоді?

1. «Коли ж нарешті будуть вжиті конкретні заходи?!».

2. «Потрібно запровадити тілесні покарання».

3. «Неможна все звалювати на молодь, винні й вихователі!». +

XX. Уявіть, що Вам доведеться заново народитись, але вже твариною. Яку тварину Ви оберете?

1. Тигра чи леопарда.

2. Домашню кішку. +

3. Ведмедя.

**ДОДАТОК М.1**

**Прізвище та ім’я\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**Клименко Лілія**\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Стать\_**ж

**Дата\_\_\_\_**29.05.21

**Тест для дослідження емпатії (автор І.М. Юсупов)**

Отже, пропонуємо перевірити наявні у вас емпатійні тенденції . Для цього, відповідаючи на кожне з 36 тверджень, приписуйте своїх відповідей наступні числа: якщо відповіли «не знаю» - 0, відповіді "ні, ніколи!» Припишіть 1, «іноді» - 2, «часто» - 3, «майже завжди »- 4 і відповіді« так, завжди »- 5. Відповідати потрібно на всі пункти.

1. Мені більше подобаються книги про подорожі, ніж із серії «Життя чудових людей». 2
2. Дорослих дітей дратує турбота батьків.2
3. Мені подобається розмірковувати про причини успіхів та невдач інших людей. 1
4. Серед всіх музичних телепередач волію «Сучасні ритми». 0
5. Надмірну дратівливість і несправедливі закиди хворого треба терпіти, навіть якщо вони тривають роками. 2
6. Хворій людині можна допомогти навіть словом. 3
7. Стороннім людям не слід втручатися в конфлікт між двома особами. 2
8. Старі люди, як правило, образливі без причин.1
9. Коли в дитинстві слухав сумну історію, на мої очі самі по собі наверталися сльози. 2
10. Роздратований стан моїх батьків впливає на мій настрій. 3
11. Я байдужий до критики на мою адресу. 3

**Продовж. Додатку М.1**

1. Мені більше подобається розглядати портрети, ніж картини з пейзажами. 2
2. Я завжди прощав все батькам, навіть якщо вони були не праві. 3
3. Якщо кінь погано тягне, його потрібно шмагати. 1
4. Коли я читаю про драматичні події в житті людей, то відчуваю, ніби це відбувається зі мною. 3
5. Батьки ставляться до своїх дітей справедливо. 2
6. Коли я бачу підлітків або дорослих, що сваряться, я втручаюся. 1
7. Я не звертаю уваги на поганий настрій своїх батьків. 2
8. Я подовгу спостерігаю за поведінкою тварин, відкладаючи інші справи. 1
9. Фільми і книги можуть викликати сльози тільки у несерйозних людей. 1
10. Мені подобається спостерігати за виразом обличчя і поведінкою незнайомих людей. 2
11. У дитинстві я приводив додому бездомних кішок і собак. 2
12. Всі люди необґрунтовано озлоблені. 2
13. Дивлячись на сторонню людину, мені хочеться вгадати, як складеться її життя. 2
14. У дитинстві молодші за віком ходили за мною по п'ятах. 0
15. При вигляді покаліченої тварини я намагаюся їй чимось допомогти. 2
16. Людині стане легше, якщо уважно вислухати її скарги. 3
17. Побачивши вуличну пригоду, я намагаюся не потрапляти в число свідків. 2
18. Молодшим подобається, коли я пропоную їм свою ідею, справу або розвагу. 2

**Продовж. Додатку М.1**

1. Люди перебільшують здатність тварин відчувати настрій свого господаря. 1
2. З скрутної конфліктної ситуації людина повинна виходити самостійно. 2
3. Якщо дитина плаче, на те є свої причини. 3
4. Молодь повинна завжди задовольняти будь-які прохання і дивацтва людей похилого віку.2
5. Мені хотілося розібратися, чому деякі мої однокласники іноді були замислені. 2
6. Безпритульних домашніх тварин слід відловлювати і знищувати. 1
7. Якщо мої друзі починають обговорювати зі мною свої особисті проблеми, я намагаюся перевести розмову на іншу тему. 1

**ДОДАТОК М.2**

**Прізвище та ім’я**\_\_\_\_\_\_\_\_\_Клименко Лілія\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Стать**\_\_ж\_\_

**Дата\_\_\_**27.05.21

**Тест на рішучість (Ерік Берн)**

Інструкція. Із запропонованих варіантів відповідей – А, Б, В, Г, Ґ, Д – виберіть одну.

1. Що, на вашу думку, рухає людиною в житті перш за все?

А – допитливість;

Б – бажання;

В – необхідність. +

2. Як, на вашу думку, чому люди переходять з однієї роботи на іншу?

Г – їх звільняють;

Ґ – ідуть через більшу зарплатню;

Д – інша робота їм більше подобається. +

3. Коли у вас неприємності:

А – ви відкладаєте їх вирішення до останнього;

Б – у вас є потреба проаналізувати, наскільки ви винні самі;

В – не хочете навіть і думати про те, що трапилося. +

4. Ви не встигли вчасно виконати якусь роботу і:

Е – заявляєте про свою невдачу ще до того, як це стане відомо всім; +

Г – зі страхом чекаєте, коли вас про це запитають;

Ґ – ви ґрунтовно готуєтесь до пояснень.

5. Коли ви досягаєте поставленої мети, то зустрічаєте повідомлення про це:

В – з почуттям полегшення; +

**Продовж. Додатку М.2**

В – бурхливими позитивними емоціями;

А – по-різному, залежно від мети, але не так бурхливо.

6. Що б ви порекомендували дуже сором'язливій людині:

Г – уникати ситуацій, що вимагають ризику;

Д – позбавитися цього за допомогою психолога;

Ґ – познайомитися з людьми іншого типу, які не страждають сором'язливістю. +

7. Як ви вчините у конфліктній ситуації?

Б – поговорю з тим, з ким вступив у конфлікт; +

А – напишу листа;

В – спробую вирішити конфлікт через посередника.

8. Якого роду страх виникає у вас, коли ви помиляєтеся?

Ґ – страх того, що помилка може змінити той порядок, до якого ви звикли; +

Г – страх покарання;

Д – страх втратити престиж.

9. Коли ви з кимось розмовляєте, то:

А – час від часу відводите погляд; +

Б – дивитесь прямо в очі співбесіднику;

Г – відводите погляд, навіть коли він до вас звертається.

10. Коли ви ведете важливу розмову, то:

Д – інтонація розмови зазвичай залишається спокійною;

Ґ – ви час від часу вставляєте слова-паразити (ну, значить, тощо); +

Г – ви повторюєтеся, хвилюєтеся, ваш голос починає вас підводити.

**ДОДАТОК М.3**

**Прізвище та ім’я\_\_\_\_\_**Клименко Лілія**\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Стать\_**ж**\_**

**Дата\_\_\_**27.05.21

**Методика «Шкала М. Розенберга»**

Інструкція.

Визначте, наскільки ви згодні або не згодні з наведеними нижче твердженнями. Поставте навпроти відповідну цифру.

4 – повністю згоден

3 – згоден

2 – не згоден

1 – абсолютно не згоден

Тестовий матеріал

1. Я відчуваю, що я гідна людина, принаймні, не менше ніж інші. 3
2. Я завжди схильний відчувати себе невдахою. 2
3. Мені здається, у мене є ряд хороших якостей. 3
4. Я здатний дещо робити не гірше, ніж більшість. 3
5. Мені здається, що мені особливо нічим пишатися. 3
6. Я до себе добре ставлюся. 2
7. В цілому я задоволений собою. 2
8. Мені б хотілося більше поважати себе. 3
9. Іноді я ясно відчуваю свою неефективність. 3
10. Іноді я думаю, що я в усьому нехороший. 3

**ДОДАТОК Н**

**Прізвище та ім’я**\_\_\_\_\_Галєцька Валерія \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Стать**\_ж\_\_

**Дата**\_\_\_27.05.21

**Тест А. Ассінгера**

**(оцінювання агресивності у стосунках)**

Підкресліть відповідь:

I. Чи схильні Ви шукати шляхи до примирення після чергового службового конфлікту?

1. Завжди.

**2. Інколи**.

3. Ніколи.

II. Як Ви поводитесь у критичній ситуації?

1. **Переживаєте внутрішнє кипіння.**

2. Зберігаєте спокій.

3. Втрачаєте самоконтроль.

III. Яким Вас вважають колеги?

1. Самовпевненим та заздрісним.

**2. Дружелюбним**.

3. Спокійним і незаздрісним.

IV. Як Ви відреагуєте, якщо Вам запропонують відповідальну посаду?

1. Приймете її з деякими побоюваннями.

2. Погодитесь без коливань.

3. **Відмовитесь від неї заради особистого спокою.**

V. Як Ви будете поводитись, якщо хтось із колег без дозволу візьме з Вашого столу папір?

1. Отримає від Вас «на горіхи».

2. Змусите повернути.

**Продовж. Додатку Н**

3. **Запитаєте, чи не потрібно йому ще що-небудь.**

VI. Якими словами Ви привітаєте чоловіка (дружину), якщо він (вона) повернувся з роботи пізніше, ніж звичайно?

1. «Що це тебе так затримало?».

2. «Де ти стирчиш допізна?».

3. «**Я вже почав (почала) хвилюватися».**

VII. Як Ви поводитесь за кермом автомобіля?

1. Чи намагаєтесь обігнати машину, яка «показала Вам хвіст»?

2**. Вам байдуже, скільки машин Вас обігнали.**

3. Помчитесь з такою швидкістю, щоб ніхто не наздогнав Вас.

VIII. Якими Ви вважаєте свої погляди на життя?

1. **Збалансованими**.

2. Легковажними.

3. Досить категоричними.

IX. Яких заходів Ви вживаєте, якщо не все вдається?

1. Намагаєтесь перекласти вину на іншого.

2. Примиряєтесь.

3. **Стаєте надалі обережнішим.**

X. Як Ви відреагуєте на фейлетон про випадки розпущеності серед сучасної молоді?

1. «Час уже заборонити їм такі розваги».

2. «**Потрібно створити для них можливість організовано і культурно відпочивати».**

3. «І чого ми стільки з ними клопочемось?».

XI. Що Ви відчуваєте, якщо посаду, яку Ви хотіли обійняти, посів інший?

**1. «І навіщо я на це нерви витрачав?»**

**Продовж. Додатку Н**

2. «Напевне, його фізіономія шефу приємніша».

3. «Можливо, в мене це вийде наступного разу».

XII. Як Ви переглядаєте страшний фільм?

1. **Боїтесь**.

2. Нудитесь.

3. Отримуєте справжнє задоволення.

XIII. Якщо через дорожню пробку Ви запізнитесь на важливу нараду, Ви:

1. **Будете нервувати під час засідання.**

2. Спробуєте викликати поблажливість партнерів.

3. Засмутитесь.

XIV. Як Ви ставитесь до своїх спортивних успіхів?

1. Обов’язково намагаєтесь виграти.

2. **Цінуєте задоволення відчути себе знову молодим.**

3. Дуже сердитесь, якщо не щастить.

XV. Як Ви вчините, якщо Вас погано обслугували в ресторані?

1. **Стерпите, уникаючи скандалу.**

2. Викличете метрдотеля і зробите йому зауваження.

3. Звернетесь зі скаргою до директора ресторану.

XVI. Як Ви будете поводитись, якщо Вашу дитину образили в школі?

1. **Поговорите із вчителем.**

2. Влаштуєте скандал батькам «малолітнього злочинця».

3. Порадити дитині дати відсіч.

XVII. Яка, на Вашу думку, Ви людина?

1. **Середня**.

2. Самовпевнена.

3. Пробивна.

**Продовж. Додатку Н**

XVIII. Що Ви відповісте підлеглому, з яким зіткнулись у дверях установи, якщо він почав просити вибачення?

1. «Вибачте, це моя провина».

2. «**Нічого, пусте».**

3. «А уважнішим Ви бути не можете?!».

XIX. Як Ви відреагуєте на статтю в газеті про випадки хуліганства серед молоді?

1. «Коли ж нарешті будуть вжиті конкретні заходи?!».

2. «Потрібно запровадити тілесні покарання».

3. **«Неможна все звалювати на молодь, винні й вихователі!».**

XX. Уявіть, що Вам доведеться заново народитись, але вже твариною. Яку тварину Ви оберете?

1. Тигра чи леопарда.

2. **Домашню кішку.**

3. Ведмедя.

**ДОДАТОК Н.1**

**Прізвище та ім’я\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**Галєцька Валерія **\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Стать\_**ж**\_\_**

**Дата\_\_\_\_**27.05.21

**Тест для дослідження емпатії (автор І.М. Юсупов)**

Отже, пропонуємо перевірити наявні у вас емпатійні тенденції . Для цього, відповідаючи на кожне з 36 тверджень, приписуйте своїх відповідей наступні числа: якщо відповіли «не знаю» - 0, відповіді "ні, ніколи!» Припишіть 1, «іноді» - 2, «часто» - 3, «майже завжди »- 4 і відповіді« так, завжди »- 5. Відповідати потрібно на всі пункти.

1. Мені більше подобаються книги про подорожі, ніж із серії «Життя чудових людей». 4
2. Дорослих дітей дратує турбота батьків. 2
3. Мені подобається розмірковувати про причини успіхів та невдач інших людей. 1
4. Серед всіх музичних телепередач волію «Сучасні ритми». 2
5. Надмірну дратівливість і несправедливі закиди хворого треба терпіти, навіть якщо вони тривають роками. 2
6. Хворій людині можна допомогти навіть словом. 2
7. Стороннім людям не слід втручатися в конфлікт між двома особами. 4
8. Старі люди, як правило, образливі без причин. 2
9. Коли в дитинстві слухав сумну історію, на мої очі самі по собі наверталися сльози. 3
10. Роздратований стан моїх батьків впливає на мій настрій. 4
11. Я байдужий до критики на мою адресу. 3

**Продовж. Додатку Н.1**

1. Мені більше подобається розглядати портрети, ніж картини з пейзажами. 0
2. Я завжди прощав все батькам, навіть якщо вони були не праві. 3
3. Якщо кінь погано тягне, його потрібно шмагати. 1
4. Коли я читаю про драматичні події в житті людей, то відчуваю, ніби це відбувається зі мною. 3
5. Батьки ставляться до своїх дітей справедливо. 2
6. Коли я бачу підлітків або дорослих, що сваряться, я втручаюся. 1
7. Я не звертаю уваги на поганий настрій своїх батьків. 2
8. Я подовгу спостерігаю за поведінкою тварин, відкладаючи інші справи. 2
9. Фільми і книги можуть викликати сльози тільки у несерйозних людей. 1
10. Мені подобається спостерігати за виразом обличчя і поведінкою незнайомих людей. 1
11. У дитинстві я приводив додому бездомних кішок і собак. 2
12. Всі люди необґрунтовано оздоблені. 1
13. Дивлячись на сторонню людину, мені хочеться вгадати, як складеться її життя. 1
14. У дитинстві молодші за віком ходили за мною по п'ятах. 2
15. При вигляді покаліченої тварини я намагаюся їй чимось допомогти. 2
16. Людині стане легше, якщо уважно вислухати її скарги. 3
17. Побачивши вуличну пригоду, я намагаюся не потрапляти в число свідків. 5
18. Молодшим подобається, коли я пропоную їм свою ідею, справу або розвагу. 2

**Продовж. Додатку Н.1**

1. Люди перебільшують здатність тварин відчувати настрій свого господаря. 2
2. З скрутної конфліктної ситуації людина повинна виходити самостійно. 3
3. Якщо дитина плаче, на те є свої причини. 4
4. Молодь повинна завжди задовольняти будь-які прохання і дивацтва людей похилого віку. 3
5. Мені хотілося розібратися, чому деякі мої однокласники іноді були замислені. 1
6. Безпритульних домашніх тварин слід відловлювати і знищувати.1
7. Якщо мої друзі починають обговорювати зі мною свої особисті проблеми, я намагаюся перевести розмову на іншу тему. 1

**ДОДАТОК Н.2**

**Прізвище та ім’я\_\_\_\_\_**Галєцька Валерія**\_\_\_\_\_\_**

**Стать\_\_**ж**\_\_**

**Дата\_\_\_\_**27.05.21

**Тест на рішучість (Ерік Берн)**

Інструкція. Із запропонованих варіантів відповідей – А, Б, В, Г, Ґ, Д – виберіть одну.

1. Що, на вашу думку, рухає людиною в житті перш за все?

А – допитливість;

Б – бажання;

**В – необхідність.**

2. Як, на вашу думку, чому люди переходять з однієї роботи на іншу?

Г – їх звільняють;

**Ґ – ідуть через більшу зарплатню;**

Д – інша робота їм більше подобається.

3. Коли у вас неприємності:

**А – ви відкладаєте їх вирішення до останнього;**

Б – у вас є потреба проаналізувати, наскільки ви винні самі;

В – не хочете навіть і думати про те, що трапилося.

4. Ви не встигли вчасно виконати якусь роботу і:

Е – заявляєте про свою невдачу ще до того, як це стане відомо всім;

**Г – зі страхом чекаєте, коли вас про це запитають;**

Ґ – ви ґрунтовно готуєтесь до пояснень.

5. Коли ви досягаєте поставленої мети, то зустрічаєте повідомлення про це:

**В – з почуттям полегшення;**

**Продовж. Додатку Н.2**

В – бурхливими позитивними емоціями;

А – по-різному, залежно від мети, але не так бурхливо.

6. Що б ви порекомендували дуже сором'язливій людині:

**Г – уникати ситуацій, що вимагають ризику;**

Д – позбавитися цього за допомогою психолога;

Ґ – познайомитися з людьми іншого типу, які не страждають сором'язливістю.

7. Як ви вчините у конфліктній ситуації?

Б – поговорю з тим, з ким вступив у конфлікт;

**А – напишу листа;**

В – спробую вирішити конфлікт через посередника.

8. Якого роду страх виникає у вас, коли ви помиляєтеся?

**Ґ – страх того, що помилка може змінити той порядок, до якого ви звикли;**

Г – страх покарання;

Д – страх втратити престиж.

9. Коли ви з кимось розмовляєте, то:

**А – час від часу відводите погляд;**

Б – дивитесь прямо в очі співбесіднику;

Г – відводите погляд, навіть коли він до вас звертається.

10. Коли ви ведете важливу розмову, то:

Д – інтонація розмови зазвичай залишається спокійною;

**Ґ – ви час від часу вставляєте слова-паразити (ну, значить тощо);**

Г – ви повторюєтеся, хвилюєтеся, ваш голос починає вас підводити.

**ДОДАТОК Н.3**

**Прізвище та ім’я\_\_\_**Галєцька Валерія**\_\_\_\_\_**

**Стать\_**ж**\_\_**

**Дата\_\_\_\_**27.05.21

**Методика «Шкала М.Розенберга»**

Інструкція.

Визначте, наскільки ви згодні або не згодні з наведеними нижче твердженнями. Поставте навпроти відповідну цифру.

4 – повністю згоден

3 – згоден

2 – не згоден

1 – абсолютно не згоден

Тестовий матеріал

1. Я відчуваю, що я гідна людина, принаймні, не менше ніж інші. 3
2. Я завжди схильний відчувати себе невдахою. 3
3. Мені здається, у мене є ряд хороших якостей. 3
4. Я здатний дещо робити не гірше, ніж більшість. 3
5. Мені здається, що мені особливо нічим пишатися. 2
6. Я до себе добре ставлюся. 4
7. В цілому я задоволений собою. 2
8. Мені б хотілося більше поважати себе. 4
9. Іноді я ясно відчуваю свою неефективність. 4
10. Іноді я думаю, що я в усьому нехороший. 4

**ДОДАТОК П**

**Прізвище та ім’я\_\_**Ільченко Орина**\_**

**Стать\_\_**ж**\_\_\_**

**Дата\_\_\_\_\_**27.05.21

**Тест А. Ассінгера**

**(оцінювання агресивності у стосунках)** Підкресліть відповідь:

I. Чи схильні Ви шукати шляхи до примирення після чергового службового конфлікту?

1. Завжди.
2. Інколи.
3. Ніколи.

II. Як Ви поводитесь у критичній ситуації?

1. Переживаєте внутрішнє кипіння.
2. Зберігаєте спокій.
3. Втрачаєте самоконтроль.

III. Яким Вас вважають колеги?

1. Самовпевненим та заздрісним.
2. Дружелюбним.
3. Спокійним і незаздрісним.

IV. Як Ви відреагуєте, якщо Вам запропонують відповідальну посаду?

1. Приймете її з деякими побоюваннями.
2. Погодитесь без коливань.
3. Відмовитесь від неї заради особистого спокою.

**Продовж. Додатку П**

V. Як Ви будете поводитись, якщо хтось із колег без дозволу візьме з Вашого столу папір?

1. Отримає від Вас «на горіхи».
2. Змусите повернути.
3. Запитаєте, чи не потрібно йому ще що-небудь.

VI. Якими словами Ви привітаєте чоловіка (дружину), якщо він (вона) повернувся з роботи пізніше, ніж звичайно?

1. «Що це тебе так затримало?».
2. «Де ти стирчиш допізна?».
3. «Я вже почав (почала) хвилюватися».

VII. Як Ви поводитесь за кермом автомобіля?

1. Чи намагаєтесь обігнати машину, яка «показала Вам хвіст»?
2. Вам байдуже, скільки машин Вас обігнали.
3. Помчитесь з такою швидкістю, щоб ніхто не наздогнав Вас.

VIII. Якими Ви вважаєте свої погляди на життя?

1. Збалансованими.
2. Легковажними.
3. Досить категоричними.

IX. Яких заходів Ви вживаєте, якщо не все вдається?

1. Намагаєтесь перекласти вину на іншого.
2. Примиряєтесь.
3. Стаєте надалі обережнішим.

X. Як Ви відреагуєте на фейлетон про випадки розпущеності серед сучасної молоді?

1. «Час уже заборонити їм такі розваги».

**Продовж. Додатку П**

1. «Потрібно створити для них можливість організовано і культурно відпочивати».
2. «І чого ми стільки з ними клопочемось?».

XI. Що Ви відчуваєте, якщо посаду, яку Ви хотіли обійняти, посів інший?

1. «І навіщо я на це нерви витрачав?»
2. «Напевне, його фізіономія шефу приємніша».
3. «Можливо, в мене це вийде наступного разу».

XII. Як Ви переглядаєте страшний фільм?

1. Боїтесь.
2. Нудитесь.
3. Отримуєте справжнє задоволення.

XIII. Якщо через дорожню пробку Ви запізнитесь на важливу нараду, Ви:

1. Будете нервувати під час засідання.
2. Спробуєте викликати поблажливість партнерів.
3. Засмутитесь.

XIV. Як Ви ставитесь до своїх спортивних успіхів?

1. Обов’язково намагаєтесь виграти.
2. Цінуєте задоволення відчути себе знову молодим.
3. Дуже сердитесь, якщо не щастить.

XV. Як Ви вчините, якщо Вас погано обслугували в ресторані?

1. Стерпите, уникаючи скандалу.
2. Викличете метрдотеля і зробите йому зауваження.
3. Звернетесь зі скаргою до директора ресторану.

**Продовж. Додатку П**

XVI. Як Ви будете поводитись, якщо Вашу дитину образили в школі?

1. Поговорите із вчителем.
2. Влаштуєте скандал батькам «малолітнього злочинця».
3. Порадити дитині дати відсіч.

XVII. Яка, на Вашу думку, Ви людина?

1. Середня.
2. Самовпевнена.
3. Пробивна.

XVIII. Що Ви відповісте підлеглому, з яким зіткнулись у дверях установи, якщо він почав просити вибачення?

1. «Вибачте, це моя провина».
2. «Нічого, пусте».
3. «А уважнішим Ви бути не можете?!».

XIX. Як Ви відреагуєте на статтю в газеті про випадки хуліганства серед молоді?

1. «Коли ж нарешті будуть вжиті конкретні заходи?!».
2. «Потрібно запровадити тілесні покарання».
3. «Неможна все звалювати на молодь, винні й вихователі!».

XX. Уявіть, що Вам доведеться заново народитись, але вже твариною.

Яку тварину Ви оберете?

1. Тигра чи леопарда.
2. Домашню кішку.
3. Ведмедя.

**ДОДАТОК П.1**

**Прізвище та ім’я\_\_**Ільченко Орина **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Стать\_**ж**\_\_\_**

**Дата\_\_\_\_\_\_**27.05.21**\_\_**

**Тест для дослідження емпатії (автор І.М. Юсупов)**

Отже, пропонуємо перевірити наявні у вас емпатійні тенденції . Для цього, відповідаючи на кожне з 36 тверджень, приписуйте своїх відповідей наступні числа: якщо відповіли «не знаю» - 0, відповіді "ні, ніколи!» Припишіть 1, «іноді» - 2, «часто» - 3, «майже завжди »- 4 і відповіді« так, завжди »- 5. Відповідати потрібно на всі пункти.

1. Мені більше подобаються книги про подорожі, ніж із серії «Життя чудових людей». 1
2. Дорослих дітей дратує турбота батьків. 4
3. Мені подобається розмірковувати про причини успіхів та невдач інших людей.3
4. Серед всіх музичних телепередач волію «Сучасні ритми».3
5. Надмірну дратівливість і несправедливі закиди хворого треба терпіти, навіть якщо вони тривають роками.5
6. Хворій людині можна допомогти навіть словом.2
7. Стороннім людям не слід втручатися в конфлікт між двома особами.5
8. Старі люди, як правило, образливі без причин.5
9. Коли в дитинстві слухав сумну історію, на мої очі самі по собі наверталися сльози.3
10. Роздратований стан моїх батьків впливає на мій настрій.5
11. Я байдужий до критики на мою адресу.4

**Продовж. Додатку П.1**

1. Мені більше подобається розглядати портрети, ніж картини з пейзажами.1
2. Я завжди прощав все батькам, навіть якщо вони були не праві.2
3. Якщо кінь погано тягне, його потрібно шмагати.1
4. Коли я читаю про драматичні події в житті людей, то відчуваю, ніби це відбувається зі мною.5
5. Батьки ставляться до своїх дітей справедливо.3
6. Коли я бачу підлітків або дорослих, що сваряться, я втручаюся.1
7. Я не звертаю уваги на поганий настрій своїх батьків.1
8. Я подовгу спостерігаю за поведінкою тварин, відкладаючи інші справи.5
9. Фільми і книги можуть викликати сльози тільки у несерйозних людей.1
10. Мені подобається спостерігати за виразом обличчя і поведінкою незнайомих людей.5
11. У дитинстві я приводив додому бездомних кішок і собак.3
12. Всі люди необґрунтовано озлоблені.5
13. Дивлячись на сторонню людину, мені хочеться вгадати, як складеться її життя.1
14. У дитинстві молодші за віком ходили за мною по п'ятах.5
15. При вигляді покаліченої тварини я намагаюся їй чимось допомогти.5
16. Людині стане легше, якщо уважно вислухати її скарги.5
17. Побачивши вуличну пригоду, я намагаюся не потрапляти в число свідків.4
18. Молодшим подобається, коли я пропоную їм свою ідею, справу або розвагу.5

**Продовж. Додатку П.1**

1. Люди перебільшують здатність тварин відчувати настрій свого господаря.4
2. З скрутної конфліктної ситуації людина повинна виходити самостійно.3
3. Якщо дитина плаче, на те є свої причини.3
4. Молодь повинна завжди задовольняти будь-які прохання і дивацтва людей похилого віку.2
5. Мені хотілося розібратися, чому деякі мої однокласники іноді були замислені.3
6. Безпритульних домашніх тварин слід відловлювати і знищувати.1
7. Якщо мої друзі починають обговорювати зі мною свої особисті проблеми, я намагаюся перевести розмову на іншу тему.2

**ДОДАТОК П.2**

**Прізвище та ім’я\_\_**Ільченко Орина**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Стать\_\_**ж**\_\_\_**

**Дата\_\_\_\_**27.05.21

**Тест на рішучість (Ерік Берн)**

Інструкція. Із запропонованих варіантів відповідей – А, Б, В, Г, Ґ, Д – виберіть одну.

1. Що, на вашу думку, рухає людиною в житті перш за все?

А – допитливість;

Б – бажання;

В – необхідність.

1. Як, на вашу думку, чому люди переходять з однієї роботи на іншу?

Г – їх звільняють;

Ґ – ідуть через більшу зарплатню;

Д – інша робота їм більше подобається.

1. Коли у вас неприємності:

А – ви відкладаєте їх вирішення до останнього;

Б – у вас є потреба проаналізувати, наскільки ви винні самі;

В – не хочете навіть і думати про те, що трапилося.

1. Ви не встигли вчасно виконати якусь роботу і:

Е – заявляєте про свою невдачу ще до того, як це стане відомо всім;

Г – зі страхом чекаєте, коли вас про це запитають;

 Ґ – ви ґрунтовно готуєтесь до пояснень.

1. Коли ви досягаєте поставленої мети, то зустрічаєте повідомлення про це:

**Продовж. Додатку П.2**

В – з почуттям полегшення;

В – бурхливими позитивними емоціями;

А – по-різному, залежно від мети, але не так бурхливо.

1. Що б ви порекомендували дуже сором'язливій людині:

Г – уникати ситуацій, що вимагають ризику;

Д – позбавитися цього за допомогою психолога;

Ґ – познайомитися з людьми іншого типу, які не страждають сором'язливістю.

1. Як ви вчините у конфліктній ситуації?

Б – поговорю з тим, з ким вступив у конфлікт;

А – напишу листа;

В – спробую вирішити конфлікт через посередника.

1. Якого роду страх виникає у вас, коли ви помиляєтеся?

Ґ – страх того, що помилка може змінити той порядок, до якого ви звикли;

Г – страх покарання;

Д – страх втратити престиж.

1. Коли ви з кимось розмовляєте, то:

А – час від часу відводите погляд;

Б – дивитесь прямо в очі співбесіднику;

Г – відводите погляд, навіть коли він до вас звертається. 10. Коли ви ведете важливу розмову, то:

Д – інтонація розмови зазвичай залишається спокійною; Ґ – ви час від часу вставляєте слова-паразити (ну, значить тощо);

Г – ви повторюєтеся, хвилюєтеся, ваш голос починає вас підводити.

**ДОДАТОК П.3**

**Прізвище та ім’я\_\_\_**Ільченко Орина **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Стать\_\_**ж**\_\_**

**Дата\_\_\_**27.05.21

**Методика «Шкала М.Розенберга»**

Інструкція.

Визначте, наскільки ви згодні або не згодні з наведеними нижче твердженнями. Поставте навпроти відповідну цифру.

4 – повністю згоден

3 – згоден

2 – не згоден

1 – абсолютно не згоден

Тестовий матеріал

1. Я відчуваю, що я гідна людина, принаймні, не менше ніж інші.4
2. Я завжди схильний відчувати себе невдахою.2
3. Мені здається, у мене є ряд хороших якостей.4
4. Я здатний дещо робити не гірше, ніж більшість.4
5. Мені здається, що мені особливо нічим пишатися.3
6. Я до себе добре ставлюся.4
7. В цілому я задоволений собою.4
8. Мені б хотілося більше поважати себе.1
9. Іноді я ясно відчуваю свою неефективність.4
10. Іноді я думаю, що я в усьому нехороший.3