

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології**

Кафедра психології

Циганенко Анастасія Денисівна

УДК 159.9_____

Кваліфікаційна робота

Особливості життєвого шляху молоді з різним рівнем розвитку асертивності
053 »Психологія»
Дисципліна

подається на здобуття освітнього ступеня бакалавр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело _____ Циганенко Анастасія Денисівна

Науковий керівник (консультант) Живоглядов Юрій Олексійович
кандидат психологічних наук, доцент

Київ 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ВИВЧЕННЯ АСЕРТИВНОСТІ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО МЕХАНІЗМУ ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ МОЛОДІ.....	7
1.1. Сутність та структура асертивності та асертивної поведінки.....	7
1.2. Роль асертивності в розвитку особистості: огляд літератури.....	15
1.3. Проблеми молодих людей з низьким рівнем асертивності.....	24
Висновки до 1 розділу.....	30
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ АСЕРТИВНОСТІ У МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ.....	32
2.1. Обґрунтування та методи емпіричного дослідження асертивності.....	32
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження асертивності молоді.....	39
Висновки до 2 розділу.....	47
РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА СТРАТЕГІЇ ДЛЯ РОЗВИТКУ АСЕРТИВНОСТІ У МОЛОДІ.....	50
3.1. Психологічні стратегії до підвищення рівня асертивності.....	50
3.2. Рекомендації з розвитку асертивності молоді	55
Висновки до 3 розділу.....	70
ВИСНОВКИ.....	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	75
ДОДАТКИ.....	84

Актуальність роботи. В сучасному світі, де динаміка змін швидко наростає, важливо зрозуміти, як різні рівні розвитку асертивності впливають на життєвий шлях молоді. Асертивність, як соціально-психологічна характеристика особистості, визначає здатність і вміння відстоювати свої права та інтереси, виражати свої думки та почуття відверто і конструктивно, не порушуючи при цьому прав інших людей. Вміння виражати свої думки та почуття відверто й конструктивно дозволяє їм знаходити оптимальні рішення в складних ситуаціях та впливати на подальші події. З іншого боку, низький рівень асертивності може призвести до уникання конфліктів за рахунок загальної згоди з іншими, що може обернутися неврахуванням власних потреб та неспроможністю досягати своїх цілей. Молодь з низьким рівнем асертивності також може відчувати більший рівень стресу та тривоги у складних ситуаціях, оскільки вони не впевнені у власних здібностях та не можуть ефективно виражати свої потреби.

Погляди вчених на асертивність різняться. Деякі визначають її як самопросування або захист власної волі, інші — як самостійне відстоювання і захист своїх прав. Важливою є роль асертивності у взаємодії зі світом та вирішенні конфліктів. Наприклад, В. Шпалінський визначає асертивність як здатність відкрито і вільно висловлювати свої бажання та вимоги, а також реагувати на критику з розумінням та відвертістю.

Доцільно зазначити те, що дослідник, М. Дойч вказує, що особистість, яка поважає і цінує себе, проявляє високий рівень асертивної поведінки. Це виявляється у рішучості, чесності та дружності. Така особистість вміє відстоювати свої права, не дозволяючи іншим маніпулювати собою чи залякати. Асертивність виявляється як важлива якість особистості, що дозволяє взаємодіяти з оточенням та вирішувати конфліктні ситуації з урахуванням власних потреб та прав, не перетворюючись на агресію або пасивність.

Асертивність також має важливе значення для формування позитивної самооцінки та самоповаги у молоді. Здатність стати за власні переконання та виразити свої думки сприяє формуванню впевненості в собі, що є важливим фактором успіху у будь-якій сфері життя.

Таким чином, рівень асертивності може визначати не лише життєвий шлях молоді, але і їхню загальну якість життя та здатність до досягнення успіху. Розуміння цього феномену стає дуже важливим для суспільства та психологічної науки, оскільки воно дозволяє зрозуміти та підтримувати позитивний розвиток молодого покоління. Розуміння цього феномену є надзвичайно важливим для суспільства, оскільки молодь є майбутнім лідерством та каталізатором соціальних змін. Підтримка позитивного розвитку асертивних навичок серед молоді може сприяти побудові більш гармонійного та продуктивного суспільства, де кожна особистість має можливість реалізувати свій потенціал та сприяти загальному добробуту. Для психологічної науки важливо не лише визначити фактори, що впливають на розвиток асертивності у молоді, але й розробити ефективні стратегії підтримки та розвитку цих навичок. Інтервенційні програми, спрямовані на підвищення рівня асертивності серед молоді, можуть включати тренінги з комунікаційних навичок, розвиток самопізнання та саморефлексії, а також роботу з управлінням стресом та емоціями.

У сучасній психологічній науці, визначення асертивності залишається об'єктом уваги та обговорення. Вчені, починаючи з кінця XIX століття і аж до сьогодні, звертали увагу на цей аспект особистості та його вплив на поведінку людини.

Актуальність дослідження полягає у тому, що асертивність впливає на соціальну адаптацію, взаємодію зі суспільством, кар'єрний розвиток, стосунки з оточенням. Наприклад, у сучасному суспільстві, де соціальні контакти та комунікація важливі, асертивність може визначати успіх у взаємодії з колегами на роботі, у розв'язанні конфліктних ситуацій у

професійному середовищі, а також в управлінні власними кар'єрними амбіціями.

Мета дослідження полягає у вивченні взаємозв'язку між рівнем розвитку асертивності та життєвим шляхом молоді, а також у виявленні факторів, які впливають на формування асертивності молоді.

Завдання дослідження:

1. Розглянути сутність та структуру асертивності та асертивної поведінки, проаналізувати основні компоненти цих концепцій та їх взаємозв'язок.
2. Дослідити термін «асертивність» у працях вітчизняних та зарубіжних дослідників, виявити різноманітні підходи до його визначення та розуміння.
3. Вивчити психологічні виклики, з якими стикаються молоді люди з низьким рівнем асертивності, проаналізувати можливі наслідки такого стану для їхнього соціального та психічного благополуччя.
4. Обґрунтувати та вибрати методи емпіричного дослідження асертивності у молоді, визначити зразки та вибірки для проведення дослідження, провести емпіричне дослідження асертивності та здійснити аналіз результатів емпіричного дослідження елементів асертивності у молоді, виявити основні тенденції та взаємозв'язки між різними складовими асертивності.
5. Розробити рекомендації та стратегії для розвитку асертивності у молоді, враховуючи психологічні підходи, що сприяють підвищенню рівня асертивності.

Об'єктом дослідження є асертивність особистості.

Предметом дослідження є взаємозв'язок між рівнем розвитку асертивності та життєвим шляхом молоді.

Методологія дослідження базується на комбінації кількісних та якісних методів аналізу, таких як анкетування, спостереження, інтерв'ю, аналіз наукової літератури. Використання запропонованих методів дозволяє отримати повніші та об'єктивні дані щодо досліджуваної проблеми.

Наукова новизна одержаних результатів:

- уперше: було проведено комплексне дослідження розвитку асертивності молоді з використанням оновлених даних 2024 року.
- удосконалено: визначення ключових показників та характеристик асертивності, підтверджено важливість молодого віку для її розвитку.
- розроблено: рекомендації що враховують вплив різних соціальних умов і культурних особливостей, сприяючи формуванню ключових навичок асертивної поведінки та підвищенню соціальної компетентності молоді.

Практична значущість цього дослідження полягає в можливості використання його результатів для розробки програм та інтервенцій, спрямованих на підтримку розвитку асертивності серед молоді. Знання про вплив рівня асертивності на різноманітні аспекти життя молоді може допомогти психологам, вчителям, батькам та іншим фахівцям створити ефективні стратегії підтримки та розвитку молоді в їхній особистісній та професійній сферах. Крім того, таке дослідження може бути корисним для визначення індивідуальних потреб молоді та розробки персоналізованих програм підтримки та розвитку.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, поділених на підрозділи, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (75 найменувань), додатки. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 94 сторінки , основний обсяг – 67 сторінки. Робота включає 5 рисунки та 5 таблиць.

РОЗДІЛ 1

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ВИВЧЕННЯ АСЕРТИВНОСТІ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО МЕХАНІЗМУ ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ МОЛОДІ

1.1 Сутність та структура асертивності та асертивної поведінки

Термін «асертивність» походить від англійського дієслова «assert», що означає наполягати, стверджувати або заявляти. У психології асертивність визначається як якість особистості, що дозволяє людині конструктивно відстоювати свої права, виражати позитивне та шанобливе ставлення до інших, захищати власні інтереси, а також вільно висловлювати свої думки та емоції, досягати поставлених цілей, не порушуючи при цьому прав інших людей та несучи відповідальність за власну поведінку. Асертивна особистість володіє навичками конструктивної взаємодії з іншими людьми, зокрема, вміє виявляти велику емпатію та розуміння до почуттів інших. Вона також вміє вирішувати конфлікти та взаємні непорозуміння шляхом співпраці та пошуку компромісів [1, с. 10].

Важливим аспектом асертивності є здатність до досягнення поставлених цілей без шкоди для інших, а також взяття на себе відповідальності за свої вчинки та поведінку. Це означає, що асертивна особистість усвідомлює свої можливості та обмеження, дотримується принципів етики та моралі у своїх вчинках, і завжди готова відповідати за них. Вона є важливим аспектом психологічного самовдосконалення, що сприяє побудові здорових та гармонійних відносин з оточенням та досягненню успіху в різних сферах життя.

Принципи асертивності є емпіричними правилами взаємодії з оточуючими в суспільстві. Вони базуються на гуманістичних цінностях і виключають маніпуляцію, жорстокість та агресію. Асертивність є шляхом до самореалізації та саморозвитку. Важливо зазначити, що асертивність виключає будь-яку форму маніпуляції або підлого впливу на інших людей. Замість цього, вона спонукає до чесності, відкритості та прозорості у взаємодії. Асертивність вимагає від людини виражати свої думки та почуття чітко та конструктивно, не вдаючись до маніпулятивних чи агресивних методів впливу.

Ще одним важливим елементом асертивності є її роль у саморозвитку та самореалізації. Шлях до асертивності включає усвідомлення власних

потреб, вміння виражати їх, а також прийняття відповідальності за свої вчинки. Цей процес допомагає людині розвивати свій потенціал, зміцнювати впевненість у собі та досягати вищих результатів у всіх сферах життя.

В психології термін «асертивність» охоплює широкий спектр понять, що мають прямий або зворотний зв'язок з нею. Прямий зв'язок складають такі поняття як асертивна поведінка, впевнена поведінка, ефективна комунікація, емоційна та соціальна компетентність, соціальна сміливість. Зворотний зв'язок включає агресивну, пасивну поведінку, маніпуляцію, невпевненість, соціальний страх, нерішучість та інші.

Ці поняття становлять важливий комплекс факторів, які впливають на спосіб, яким люди взаємодіють один з одним та вирішують конфлікти. Прямий зв'язок між асертивною поведінкою, впевненою поведінкою, ефективною комунікацією, емоційною та соціальною компетентністю, а також соціальною сміливістю вказує на те, що ці якості зазвичай взаємопов'язані та підтримують одна одну. Наприклад, люди з асертивною поведінкою часто мають високий рівень емоційної та соціальної компетентності, що дозволяє їм ефективно спілкуватися та вирішувати конфлікти без насильства чи агресії [3, с. 10].

Необхідно зазначити, що асертивна поведінка, яка охоплює вираження власних потреб та думок без порушення прав інших людей, часто супроводжується ефективною комунікацією. Люди, які можуть виразно висловлювати свої думки та водночас слухати інших, зазвичай досягають кращого розуміння та спілкування взагалі. До того ж асертивна поведінка сприяє розвитку емоційної та соціальної компетентності. Особи з цими якостями зазвичай легше розуміють власні почуття та емоції, а також можуть ефективно спілкуватися з іншими людьми, розуміючи їхні емоційні потреби та реакції.

Спроможність ефективно вирішувати конфлікти без насильства чи агресії також може бути наслідком асертивної поведінки. Люди з високим рівнем соціальної сміливості зазвичай здатні вибирати адекватні стратегії

взаємодії та вирішувати конфліктні ситуації без збройного або ворожого підходу. Таким чином, ці аспекти доповнюють один одного і сприяють формуванню здорових та конструктивних відносин [2, с. 20].

Зворотний зв'язок відображає ті явища та поняття, які перешкоджають асертивній поведінці та спричиняють пасивну чи агресивну взаємодію. Наприклад, невпевненість у собі, соціальний страх чи нерішучість можуть призвести до пасивної поведінки або спонукати до агресії в конфліктних ситуаціях. Маніпуляція також може бути використана як стратегія для досягнення цілей, але вона часто призводить до негативних наслідків для взаємин та сприймається як недобросовісна.

У соціально-психологічному словнику асертивність розглядається як якість особистості, що виявляється у самоствердженні, свідомому прийнятті вимог інших людей без страху, невпевненості та іронії. Таким особам властиві позитивне ставлення до людей і адекватна самооцінка. У психологічній літературі наголошується, що асертивна особистість поважає чужі права і демонструє повагу до себе [4]. Асертивність передбачає відкритість у вираженні своїх потреб та здатність до переконливого спілкування, зокрема, в пошуку компромісних рішень (структура асертивної поведінки, рис. 1.1).

Рис.

1.1

Асертивна поведінка має таку структуру:

1. Прийняття на себе відповідальності за власну поведінку
2. Демонстрація самоповаги і поваги до інших людей
3. Ефективне спілкування
4. Демонстрація впевненості та позитивної установки
5. Вміння уважно слухати і розуміти
6. Вміння вести переговори і досягнення робочого компромісу
7. Пошук простих виходів із складних ситуацій

Структура асертивної поведінки

<https://naurok.com.ua/prezentaciya-asertivnist-55269.html>

Отже, агресивна поведінка спричиняє оборонну реакцію та може викликати відповідь з боку інших людей у вигляді подібної агресії. Пасивна поведінка натомість означає прийняття «чужих» умов без урахування власних потреб і бажань. Лише асертивна поведінка забезпечує взаємодію особистостей на основі поваги, що створює умови для досягнення бажаного результату. З іншого боку, пасивна поведінка може призвести до прийняття «чужих» умов без урахування власних потреб і бажань. Вона часто породжує невдоволення та відчуття неповноцінності, оскільки людина не відстоює своїх прав і не виражає своїх потреб.

Саме асертивна поведінка виявляється оптимальним варіантом, оскільки вона дозволяє виражати свої думки, почуття та потреби, не викликаючи при цьому агресивних або зворотних реакцій в інших людей.

Асертивність базується на взаємоповазі та умінні спілкуватися з іншими людьми з повагою та урахуванням їхніх потреб. Такий підхід створює сприятливі умови для конструктивної взаємодії та досягнення бажаних результатів у взаємини з оточуючими. Асертивність допомагає встановлювати межі та виражати власні потреби без порушення прав інших людей, що сприяє розвитку відкритих та взаємовигідних відносин [6].

Крім того, асертивне спілкування сприяє досягненню бажаних результатів у взаєминах з оточуючими. Здатність чітко виражати свої думки та потреби, а також ефективно слухати і розуміти інших людей допомагає досягати згоди та спільних рішень. Це особливо важливо в професійному та особистому житті, де спілкування з різними людьми є необхідною складовою успішної взаємодії [4, с. 15].

Асертивність створює платформу для здорових, взаємовигідних відносин, де кожна сторона відчуває себе поважною та розуміється. Це

сприяє досягненню гармонії та успіху як в особистому, так і в професійному житті.

Е.Селтер став першим, хто почав вивчати асертивність. Він розробив програму для роботи з пацієнтами, які мали обмежений репертуар стереотипів поведінки через почуття неповноцінності. При дослідженні поведінки цих пацієнтів він виділив та описав характеристики асертивності, які допомагають нам краще зрозуміти психологічну структуру асертивності як властивості особистості. До основних характеристик асертивності Е.Селтер відносить:

1. Емоційність мовлення.
2. Експресивність поведінки.
3. Уміння протистояти напору та атакувати.
4. Уміння уникати «ховання» за невизначеними формулюваннями.
5. Неприйняття самоприниження та недооцінки власних сил і якостей.
6. Здатність до імпровізації у поведінці.

Подібно до Е.Селтера, К. Рудестам вважає, що асертивна поведінка виявляється в різних аспектах:

1. У вмінні будувати відносини з іншими людьми в бажаному напрямі.
2. У вмінні звертатися до інших людей з проханням.
3. У вмінні відповідати негативно на вимоги інших, протистояти їм.
4. У самоповазі.
5. У впевненості в собі.

Дж. Вольпе також зазначав, що багато людей не можуть виразити свої почуття у міжособистісній взаємодії через власну тривогу, яка спотворює їхню поведінку. Тривогу можна подолати шляхом впевненого висловлення своїх думок і почуттів за допомогою нових стереотипів поведінки, таких як асертивність. Тривога може виникати з багатьох причин, включаючи страх відмови, страх критики, чи страх конфлікту [3].

Однак, шляхом розвитку асертивності та використання нових стереотипів поведінки, люди можуть подолати цю тривогу. Асертивність

допомагає людям виражати свої думки та почуття впевнено і без конфліктів. Вона ґрунтується на умінні встановлювати здорові межі, виражати власні потреби та брати на себе відповідальність за свої вчинки.

Варто вказати про те, що проблема невпевнених людей полягає в тому, що у них соціальний страх переважає і блокує їхню соціальну активність. Ланге і Якубовський запропонували шість типів тверджень, що виражають асертивність, з базовим твердженням - простим вираженням почуттів, думок і власних прав. Ці типи тверджень дозволяють людям виражати свої почуття та думки без агресії чи пасивності, сприяючи здоровій та конструктивній взаємодії з іншими [5, с. 100].

Розуміння та використання цих типів тверджень може допомогти невпевненим людям почувати себе більш комфортно та впевнено у соціальних ситуаціях, сприяючи їхній соціальній адаптації та покращенню якості взаємин з оточуючими. Коли людина навчається впевнено виражати свої почуття, думки та права, не втрачаючи при цьому поваги до інших, вона починає відчувати себе більш комфортно у соціальних ситуаціях.

Переваги використання асертивних тверджень можуть виявитися в багатьох аспектах. По-перше, це допомагає невпевненим людям покращити своє самопочуття, оскільки вони починають більш повноцінно відчувати свою власну цінність та впевненість у собі. Вони більш вільно висловлюють свої думки та почуття, що зменшує рівень стресу та тривоги у спілкуванні з іншими. По-друге, використання асертивних тверджень сприяє покращенню якості взаємин з іншими людьми. Коли людина виражає свої потреби та думки чітко та поважно, це сприяє збудженню взаємоповаги та зрозуміння взаємин. Це також допомагає зменшити конфлікти та непорозуміння, оскільки асертивна комунікація спрямована на співробітництво та пошук взаємних рішень.

Загалом, навички асертивності створюють основу для здорової та взаємовигідної взаємодії з оточуючими. Вони допомагають невпевненим

людям зрозуміти та виразити свої потреби, встановити межі в спілкуванні та розвивати більш довірливі та взаємовигідні взаємини з іншими людьми.

А. Лазарус розглядав асертивність як соціальну компетентність, що виявляється в умінні висловлювати свої бажання, вимоги, прохання, і в здатності сказати «ні». Це проявляється у здатності відкрито заявляти про свої бажання і вимоги, у вираженні як позитивних, так і негативних почуттів, у здатності ініціювати та завершувати розмову, не поступаючись при цьому своїми інтересами [6, с. 89].

Асертивність вимагає, щоб людина самостійно приймала рішення і несла повну відповідальність за свої вчинки, знаючи «асертивні права людини» і дотримуючись їх.

Тому, асертивність у психології розглядається як комплексна характеристика, що включає емоційні (відсутність страху, тривожності, емоційність мовлення), когнітивні (компетентність і розуміння себе та інших), поведінкові (навички соціальної поведінки), і регулятивні компоненти [52, с. 12].

Аналіз літератури та результати емпіричних досліджень дозволяють сформулювати загальну характеристику та описати психологічний портрет особистостей з різною специфікою асертивності:

а) Асертивна особистість проявляється у тому, що людина завжди є чесною з собою і з іншими. Вона вміє захищати свої права, поважаючи права інших, та має здатність до соціального та емоційного самовираження. Така особистість відчуває впевненість у собі, здатна поводитися раціонально та підтримує контакт очима під час спілкування. Асертивна поведінка допомагає досягати поставлених цілей, не завдаючи збитків іншим.

б) Не асертивна особистість може бути пасивною або активною у своїй не асертивності. Пасивна не асертивна особистість уникає конфліктів, дозволяючи іншим приймати за неї рішення і не виражаючи своїх справжніх почуттів та бажань. Вона може відчувати себе безпомічною та розчарованою. Активна не асертивна особистість, навпаки, може бути агресивною,

намагаючись нав'язати свою думку іншим та звинувачуючи їх у всьому. Вона виявляє агресивну поведінку, що може допомогти досягати поставлених цілей, але за рахунок інших людей та на шкоду взаєминам з ними.

Таким чином, варто зазначити те, що асертивність означає бути впевненим у собі, вільно висловлювати свої думки та почуття, захищати власні права, при цьому поважаючи права інших. Це не просто набір навичок, але й стан розуміння себе, своїх потреб і меж у взаємодії з іншими. Асертивна особистість виявляється у здатності до позитивного та конструктивного спілкування, вирішення конфліктів без ушкодження взаємин і відчуттям власної гідності. Асертивні люди вміють слухати інших, враховувати їхні погляди та почуття, та шукають взаємоприйнятні рішення. Вони не домагаються свого за рахунок інших і не втрачають власну гідність у важких ситуаціях. Це сприяє побудові позитивних міжособистісних відносин і сприяє розвитку відчуття самовпевненості та задоволеності в житті [7].

Розвиток асертивності – це процес, який сприяє внутрішньому зростанню та покращенню якості соціальних відносин. Він допомагає людині краще розуміти себе та інших, бути більш спроможним у вирішенні конфліктів та досягненні мети, не завдаючи шкоди іншим. Тому, розвиток асертивності є важливим елементом психологічного самовдосконалення, що сприяє підвищенню якості життя та загального благополуччя особистості. Коли людина вміє ефективно спілкуватися та відстоювати свої права, вона стає більш емоційно стійкою, має кращі стосунки з оточуючими та може більш конструктивно співпрацювати з іншими [54, с. 23].

Крім того, асертивність є ключовою якістю для успіху в різних сферах життя, таких як кар'єра, освіта, міжособистісні відносини та соціальна адаптація. Людина з розвинутою асертивністю має більше шансів досягти своїх цілей, оскільки вона здатна впевнено виступати за себе та відстоювати свої інтереси [9, с. 102].

1.2 Роль асертивності в розвитку особистості: огляд літератури

Концепція асертивності, сформульована А. Солтером, виявилася першою спробою систематизувати принципи гуманістичної психології та застосувати їх до соціальної взаємодії. Вона була значним кроком у напрямку розуміння та розвитку особистості як активного учасника свого життя, здатного впливати на навколишній світ [57].

У цій концепції асертивність визначається як здатність відкрито, упевнено і рішуче виражати свої думки та вимоги, відповідати за свої слова і дії. Вона базується на розвинутому почутті самоповаги та усвідомленні власних прав і обов'язків. Особистість, яка діє асертивно, розуміє свої цілі та інтереси, уміє переконливо спілкуватися, встановлювати контакти та ділові відносини.

Суть методу асертивності полягає в тому, щоб вирощувати в особистості вміння виражати свої потреби та інтереси, залишаючись при цьому ввічливою та поважною до інших. Це дозволяє досягати своїх цілей, не маніпулюючи іншими, а також зберігати гармонійні відносини з оточуючими. Асертивність стає ключовим елементом успішної соціальної взаємодії та особистісного розвитку.

Асертивність, розглянута з погляду А. Лазаруса, визначається як соціальна компетенція, яка проявляється у здатності висловлювати свої бажання, вимоги та запити, а також у вмінні сказати «ні». Це здатність відкрито виражати свої почуття та бажання, ініціювати та завершувати розмову, не поступаючись при цьому своїми інтересами (рис.1.2).

Рис. 1.2

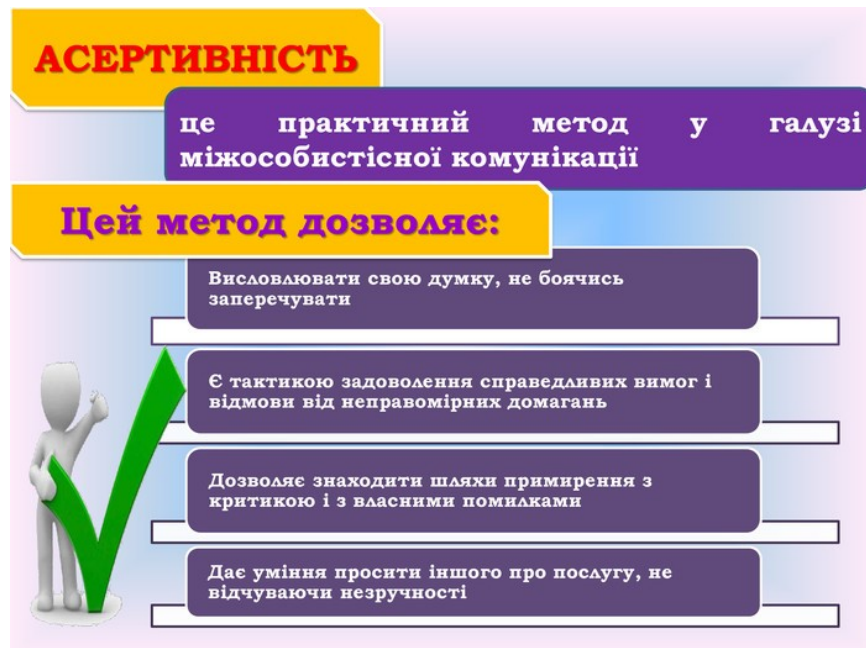


Рис.1.2 Значення асертивності за Л. Лазарусом

<https://naurok.com.ua/prezentaciya-aserivnist-55269.html>

К. Рудестам підкреслював, що асертивна поведінка проявляється у здатності особистості будувати відносини з іншими, у наявності соціальних навичок, у можливості звертатися до інших з проханням, у вмінні негативно відреагувати на запити інших та протистояти їх натиску, а також у впевненості в собі.

Дослідження В. Білоуценка «Теоретичний аналіз поняття «асертивність» в працях вітчизняних та зарубіжних науковців», проведено дослідження поняття асертивності, зокрема її теоретичний аналіз, на основі якого зроблено висновок про багатогранність цієї концепції та різноманітність підходів до її визначення. Автори роблять акцент на тому, що асертивність виступає як ключовий елемент в становленні особистості та її поведінки.

У праці Л. Бутузової «Асертивність особистості як основа становлення безпечної поведінки в підлітковому віці» висвітлено зв'язок між розвитком асертивності та формуванням безпечної поведінки у підлітків. Авторка підкреслює, що асертивність сприяє усвідомленню власних потреб та прав,

що може впливати на прийняття здорових та безпечних рішень у житті. Загалом, дослідження зарубіжних вчених враховують наполегливість, а також такі особистісні якості та характеристики, як: успішність, впевненість у собі, незалежність, самовпевненість, цілеспрямованість.

У теоретичних роботах Л. Ніколаєва [40] вказується, що у вітчизняних дослідженнях асертивність найчастіше розглядається разом з відповідальністю, особистою позицією, етичними міркуваннями та здатністю протистояти тиску однолітків. Так, у першому випадку йдеться про зовнішні (поведінкові) аспекти асертивності, тоді як у другому – про внутрішні психологічні (сміслові) аспекти. Зрозуміло, що опис дослідження феномену асертивності без урахування підходів до його розуміння сильно відрізняється від реальної позиції автора і може являти собою щось зовсім інше.

Аналіз праці С. Герасіної «Асертивна поведінка як передумова формування почуття власної гідності та самоповаги студентської молоді» розглянуто вплив асертивної поведінки на формування почуття власної гідності та самоповаги у студентської молоді. Авторка висвітлює, що асертивна поведінка сприяє розвитку самоповаги та впевненості у собі, що є важливими аспектами психічного благополуччя.

Усі ці дослідження свідчать про значущість асертивності у формуванні особистості та психічного благополуччя молоді, а також про необхідність подальших досліджень у цій області з метою розроблення ефективних стратегій та програм розвитку асертивності.

Асертивність, за С. Стайном та Г. Буком, складається з трьох основних компонентів: здатності адекватно висловлювати почуття, відкрито висловлювати переконання і думки, а також здатності захищати свої особисті права. Люди, що володіють асертивністю, можуть висловлювати свою позицію в конфліктних ситуаціях без агресії та образливості, не завдаючи шкоди опонентові. Це навички, які потребують певної праці над собою [15, с. 102].

Згідно з поглядом американського психолога М. Дойча, особистість, яка поважає і цінує себе, проявляє високий рівень асертивної поведінки. Він сформулював «троїстий принцип», який полягає в тому, що асертивна особистість діє рішуче, чесно і доброзичливо в будь-якій ситуації. Рішучість не дозволяє опонентові маніпулювати або залякати, чесність відстоює відмову від участі в аморальних ситуаціях, а доброзичливість створює атмосферу взаємоповаги та співпраці [56, с. 96].

За твердженням А. Хофмана, асертивність допомагає забезпечити успішні соціальні контакти та домагатися особистої та професійної компетентності. Володіння цими навичками є важливим для самоповаги та поваги до інших, а також для усвідомлення важливості власних думок та почуттів. Бути асертивним означає бути здатним виразити себе безпосередньо і чітко [11].

У вітчизняній психології особлива увага приділяється роботі з мотиваційною і ціннісно-сисловою сферою особистості для розвитку та формування асертивності. В наукових дослідженнях вітчизняних психологів поняття асертивності частіше використовується в контексті таких визначень, як відповідальність, особистісна позиція, етична переконаність та вміння протистояти груповому тиску. Це відображається в розумінні асертивності як глибшої концепції, яка охоплює не лише зовнішні аспекти поведінки, але й внутрішні психологічні процеси, такі як мотивація, цінності, переконання. Відповідно до цього підходу, асертивність розглядається як інтегральна частина особистості, що базується на внутрішніх установках та цінностях [13, с. 23].

Розвиток асертивності у вітчизняній психології часто пов'язаний з активною працею над мотиваційними аспектами особистості, зокрема з розумінням власних цілей, потреб, переконань, а також з розвитком вмінь протистояти соціальному тиску та виражати власну думку. Такий підхід сприяє не лише формуванню асертивної поведінки, а й розвитку особистості

в цілому, збагачуючи її внутрішній світ та зміцнюючи психологічну стійкість [12].

У першому випадку, асертивність частіше розглядається як поведінковий компонент особистості, тоді як у другому випадку - як смисловий і внутрішньо-психологічний аспект. Вітчизняні автори, які досліджують розвиток сили волі, рішучості, упевненості та відповідальності, вказують на полісемантичну, варіативну та багатокomпонентну структуру цих якостей. За такою методологічною стратегією, асертивність розглядається як інтегральна або інтеграційна психологічна освіта. Такий підхід дозволяє розглядати асертивність як здатність виражати свої думки, бажання та вимоги, залишаючись при цьому впевненим, але ввічливим і поважним до інших [60].

У другому випадку асертивність розглядається як смисловий і внутрішньопсихологічний аспект особистості. Тут акцент здійснюється на внутрішніх установках, цінностях та переконаннях, що визначають спосіб мислення, уявлення про себе та інших, а також внутрішню мотивацію. Вона усвідомлює свої права та обов'язки, має відповідальне ставлення до своєї поведінки та вміє захищати свої інтереси без порушення прав інших [14].

Цей підхід до розуміння асертивності дозволяє зосередитися на внутрішніх аспектах особистості, які визначають її поведінку та взаємодію зі світом. Він враховує роль внутрішніх переконань і цінностей у формуванні адекватної самооцінки, здатності приймати рішення та відстоювати свої права, а також внутрішньої мотивації для досягнення успіху. Вказаний підхід є важливим для розуміння асертивності як комплексної якості особистості, яка формується під впливом внутрішніх і зовнішніх чинників. Він підкреслює важливість внутрішнього самопізнання і розвитку особистості для досягнення адекватної поведінки та успішної взаємодії з навколишнім світом [61, с. 41].

Інтегральна психологічна освіта, спрямована на розвиток асертивності, враховує різноманітні аспекти особистості, такі як самосвідомість,

впевненість у собі, уміння виражати свої думки та почуття, емпатія, ефективне міжособистісне спілкування та вирішення конфліктів. Цей підхід допомагає людині не лише розвинути навички асертивності, а й стати більш гнучкою, адаптивною та успішною в соціальних взаємодіях. Саме, інтегральна психологічна освіта, спрямована на розвиток асертивності, враховує багатогранність цього психологічного явища та сприяє комплексному розвитку особистості [16, с. 89].

В. Семиченко стверджує, що асертивність є системо-утворювальним ядром почуття поваги та власної гідності. Вона розглядає асертивність як індивідуально-цілісну якість, що проявляється в активних діях особистості, включаючи збереження власної «автономності» та уникнення тиску та маніпуляції з боку оточення.

С. Герасіна вважає, що рівень асертивності відображає індивідуальний стиль поведінки особистості щодо себе та оточення. Вона підкреслює, що асертивність є якістю, що відображає адекватний рівень мотивації досягнень, почуття впевненості в собі та емоційно-ціннісні установки, які, інтегруючись, трансформуються в почуття власної гідності та самоповаги. Коли людина виявляє асертивну поведінку, це свідчить про те, що вона має впевненість в собі та своїх можливостях. Вона не боїться висловлювати свої думки та переконання, відстоювати свої права та інтереси, при цьому зберігаючи повагу до інших. Ці емоційно-ціннісні установки і почуття власної гідності та самоповаги є основою асертивного стилю поведінки [17, с. 56].

Вищезазначене дозволяє кожній особистості виявлятися як суб'єкт активності, що володіє своїми ресурсами та здатна ефективно взаємодіяти з навколишнім світом. Адже асертивність стимулює досягнення особистих та професійних цілей, сприяє побудові здорових та взаємовигідних відносин з іншими людьми.

Учених особливо цікавить той аспект асертивності, що пов'язаний із здатністю долати конфлікти та запобігати їх появі. Тому проблема асертивної поведінки тісно пов'язана із особистою відповідальністю. С. Стаут наводить

визначення асертивної особистості: «асертивна людина - та, що відповідає за власну поведінку, демонструє самоповагу і повагу до інших, позитивна, слухає, розуміє і намагається дійти до робочого компромісу».

Окрім наведеного, варто сказати про те, що основними складовими асертивності С. Стаут, вважає наявність самоповаги та поваги до інших, а також здатність брати на себе відповідальність за свою поведінку. «За своєю суттю асертивність — це філософія особистісної відповідальності. Тобто ми відповідальні за власну поведінку й не маємо права винуватити інших людей за нашу реакцію на їхню поведінку». Для ефективного вирішення проблемних ситуацій, які можуть трапитися з кожною людиною, важливі такі складові асертивності, як упевненість та позитивна настанова, вміння уважно слухати і прагнення зрозуміти погляд іншої людини [18].

Отже, теоретичний аналіз літератури дозволяє вважати, що асертивність – це великий ступінь свободи у відстоюванні своїх прав, переконаності у своїй правоті, самоповаги і пошани до людей, з якими особистість взаємодіє.

Асертивність є необхідною умовою існування особистості як суб'єкта активності. Вміння висловлювати свої думки чітко і впевнено, а також ставити межі та захищати свої права, є важливими аспектами асертивної поведінки. Це допомагає побудувати здорові відносини, досягати поставлених цілей і відчувати себе впевнено у спілкуванні з іншими людьми [19, с. 111].

Сучасні довідкові джерела з психології містять наступні визначення асертивності:

- здатність людини впевнено, з почуттям власної гідності відстоювати свої права, не принижуючи при цьому права інших. Асертивною ж є така поведінка однієї людини, за якої не наноситься шкода іншим людям і не принижується їхня гідність. «Асертивність – упевнений захист власних інтересів або поглядів з урахуванням інтересів інших людей» [24, с. 6];

- здатність попереджати та розв'язувати конфліктні ситуації. Тому асертивна поведінка досить часто пов'язується з такою якістю особистості, як відповідальність. С. Стаут пропонує визначати особистісну асертивність саме через призму відповідальності: «асертивна людина – та, що відповідає за власну поведінку, демонструє самоповагу і повагу до інших, позитивна, слухає, розуміє та намагається знайти робочий компроміс» [17, с. 48].

Основними структурними компонентами асертивності за С.Стаутом є самоповага та повага до інших, а також здатність нести відповідальність за власні вчинки та поведінку. «За своєю суттю асертивність – це філософія особистісної відповідальності. Це значить, що ми, люди, відповідальні за власну поведінку та не мають права звинувачувати інших людей за нашу реакцію на їхню поведінку» [37, с. 22]. Для ефективного розв'язання складних непередбачуваних ситуацій, у яких може опинитися кожна людина, вкрай корисними будуть такі компоненти асертивності як впевненість та позитивна установка на себе та іншого, здатність активного слухання і глибоке прагнення зрозуміти позицію іншої людини;

Усі дослідники асертивності єдині в тому, що асертивна поведінка є чимось середнім між агресивним та пасивним стилями міжособистісної взаємодії. Таким чином асертивна поведінка завжди спрямована на дотримання (визнання права наявності) інтересів кожного із суб'єктів, беручи за основу пріоритетність власних інтересів. Асертивна поведінка здатна запобігати виникненню конфліктних ситуацій, а якщо конфлікт вже виник, то допомагає його вирішити у максимально конструктивний спосіб. Водночас як стверджує Є. Андрієнко [1], найбільшої ефективності можна очікувати, коли у взаємодію вступає дві асертивні особистості

Як зауважують В. Галицький, О. Мельник та В. Синявський, асертивна людина має здатність домовлятися та знаходити компромісні рішення у ході розв'язання проблемної ситуації. Особистості, яка має

високий рівень розвитку асертивності, характерними є адекватне сприймання себе та позитивне самоствавлення, позитивне ставлення до оточення, позитивне сприйняття проблемних ситуацій [2, с. 40].

Асертивність є надзвичайно важливою якістю особистості, яка з одного боку розглядається як стійка соціально-психологічна характеристика особистості, необхідною передумовою розвитку якої є впевненість у собі, а з іншого – як процес самоствердження, який реалізується у вигляді впевненої, рішучої та раціональної поведінки. Ю. Шильцова, проводячи аналіз робіт Дж. Вольпе, А. Лазаруса, А. Ланджа, П. Джакубовськи, Р. Мея, Е. Солтера, Р. Алберті, М. Емонса, С. Бішоп, К. Рудестама, У. Петермана, А. Парафіян, Р. Ульріх, Є. Нікітіна й Н. Харламенкової, В. Ромека, говорить про асертивність як про суб'єктну якість особистості, що поєднує в собі як ініціативу, так і готовність до ризику у складних життєвих ситуаціях, як упевненість в собі, так і позитивне ставлення до інших, як здатність приймати рішення, так і брати на себе відповідальність за наслідки даних рішень. Асертивність це завжди про наполегливий захист власних прав, досягнення поставлених життєвих цілей, відстоюванні своїх інтересів.

Д. Гелдард і К. Гелдард, С. Куперсміт, А. Комбс, В. Льюїс та інші психологи серед ключових компонентів асертивності називають високу самооцінку [7, с. 280]., через те, що тільки високо оцінюючи власну особистість людина дозволяє собі визначати допустимі межі поведінки людей у ситуації взаємодії.

1.3 Проблеми молодих людей з низьким рівнем асертивності

Поняття «асертивність» основною мірою визначається як особистісна автономія, незалежність від зовнішніх впливів та оцінок, здатність до саморегуляції поведінки та вміння конструктивно вирішувати проблемні

ситуації під час спілкування. Це також передбачає здатність приймати самостійні рішення, проявляти напористість та ініціативу.

Молоді люди з низьким рівнем асертивності зазвичай стикаються з різноманітними психологічними проблемами, які можуть суттєво впливати на їхнє життя та благополуччя. Асертивність, яка охоплює здатність виражати свої думки та почуття чітко та відкрито, а також встановлювати та захищати власні межі, є ключовим елементом успішних відносин та особистісного розвитку [63].

Молоді люди з низьким рівнем асертивності можуть частіше стикатися з проблемами в комунікації та відносинах з іншими. Вони можуть відчувати труднощі у вираженні своїх потреб та бажань, у встановленні здорових меж у стосунках, а також у відмові від неприйнятної або шкідливої поведінки оточення. Низький рівень асертивності може також призводити до відчуття стресу, тривоги та невпевненості у себе [22, с. 100].

Завдяки асертивності людина може встановлювати здорові межі у стосунках з іншими та відмовлятися від неприйнятної або шкідливої поведінки. Відсутність цієї якості може призвести до того, що людина постійно поступається своїми потребами або допускає порушення меж від інших людей, що може викликати відчуття невпевненості та незадоволення. Також низький рівень асертивності може впливати на загальний рівень стресу та тривоги у молодих людей. Вони можуть постійно переживати ситуації, коли вони не можуть виразити свої думки чи почуття, і це може призвести до накопичення емоційного напруження та тривоги щодо власної самооцінки та стосунків з іншими.

Поза особистими відносинами, молоді люди з низьким рівнем асертивності можуть також поставати перед труднощами в досягненні своїх особистих та професійних цілей. Недостатня здатність відстоювати свої ідеї та прагнень, а також управляти власним часом та ресурсами, може обмежувати їхні можливості для розвитку та досягнення успіху [21].

Недостатня здатність відстоювати власні думки та прагнення може призвести до того, що молоді люди упускають можливості для реалізації свого потенціалу. Вони можуть уникати викликів, боятися ризикувати та відмовлятися від своїх амбіційних цілей, коли зустрічають опозицію або відмову.

Крім того, неспроможність ефективно управляти власним часом та ресурсами може призвести до стресу, втоми та недосягнення поставлених цілей. Молоді люди з низьким рівнем асертивності можуть мати тенденцію відволікатися, боятися встановлювати межі у відносинах з іншими людьми або неуміло розподіляти свій час та увагу [64, с. 25].

Для того, щоб подолати ці труднощі, молодим людям може бути корисно розвивати свою асертивність через тренінги, саморозвиток та взаємодію з іншими людьми. Вони можуть вивчати техніки комунікації, навички управління часом та стресом, а також працювати над своєю впевненістю в собі. Такі зусилля допоможуть їм краще реалізувати свій потенціал і досягати успіху як в особистому, так і у професійному житті [22, с. 56].

Відсутність асертивності, як зауважується в психології, може призвести до значного зниження ефективності спілкування та виникнення комунікативних та психологічних бар'єрів, міжособистісних конфліктів. У цьому контексті ускладнюється саморозвиток особистості, можуть розвиватися невротичні стани, порушення характеру та інші проблеми.

Загалом, асертивність, як стверджують дослідники, містить відмову від опору на авторитет, думки та оцінки інших людей, орієнтацію на власну внутрішню організацію, спонтанну поведінку та здатність діяти відповідно до власних інтересів і спонукань, враховуючи права та інтереси інших людей [65].

Поняття «асертивність» включає широкий спектр суміжних термінів, з якими воно має прямий і зворотній зв'язок. До прямого зв'язку відносяться такі поняття, як асертивна поведінка, впевнена поведінка, ефективна

комунікація, емоційна та соціальна компетентність, соціальна сміливість. Зворотний зв'язок включає агресивну та пасивну поведінку, маніпуляцію, невпевненість, соціальний страх, нерішучість та інші [23, с. 78].

Людям, які схильні до пасивної поведінки, для корекції необхідно зрозуміти, що потрібно бути сильнішими, не перейматися думками інших і не соромитися висловлювати свої бажання та потреби. Навпаки, люди, які реагують агресивно, повинні пом'якшити свою напористість, щоб не викликати негативні емоції в оточуючих. Асертивна поведінка допомагає стримувати спонтанні агресивні реакції та дозволяє діяти активно, розв'язуючи проблеми, а не уникати їх. Це означає відмову від постійного страху перед відмовою або критикою, а також навчання висловлювати свої бажання та потреби. Пасивність може заважати досягненню успіху та задоволення від життя, тому важливо навчитися впевнено виражати свою думку та брати на себе відповідальність за власне щастя [67, с. 45].

З іншого боку, людям, які мають тенденцію до агресивної поведінки, може бути корисно збалансувати свою напористість. Це означає вивчити техніки контролю емоцій, вміти слухати та розуміти погляди інших, а також навчитися виражати свої думки та прагнення без виклику негативних емоцій в оточуючих. Агресивність може викликати конфлікти та неприязнь у взаємодії з іншими, тому важливо навчитися виражати свою думку без вибухів гніву чи перебільшеної напористості [63, с. 45].

Асертивна поведінка є ключем до побудови здорових відносин та досягнення успіху як в особистому, так і в професійному житті. Вона допомагає людям виражати свої потреби, вирішувати конфлікти та досягати своїх цілей, дотримуючись при цьому взаємоповаги та співробітництва.

Психологи особливо цікавляться аспектом асертивності, пов'язаним зі здатністю долати конфлікти та запобігати їх виникненню. Таким чином, проблема асертивної поведінки тісно пов'язана з особистою відповідальністю. Основними складовими асертивності є наявність самоповаги і поваги до інших, а також готовність прийняти відповідальність

за власні дії. Для ефективного вирішення проблемних ситуацій важливі впевненість, позитивна настанова, вміння уважно слухати та розуміти погляд іншої людини [25, с. 14].

Молоді люди з низьким рівнем асертивності часто стикаються з різними психологічними викликами, які можуть впливати на їхнє благополуччя та розвиток:

1. Неспроможність виражати власні думки та почуття: Молоді люди з низьким рівнем асертивності можуть відчувати труднощі у вираженні своїх ідей, почуттів та думок. Вони можуть утримувати свої потреби через страх критики або відмовлення.
2. Труднощі у встановленні границь: Це може призводити до того, що молоді люди постійно погоджуються на різні пропозиції та вимоги інших, навіть якщо це не відповідає їхнім власним потребам та бажанням. Нездатність сказати «ні» може призвести до перенапруження і відчуття невдоволеності.
3. Страх конфліктів: Молоді люди з низьким рівнем асертивності можуть уникати конфліктних ситуацій за будь-яку ціну, навіть якщо це призводить до того, що вони постійно уступають іншим або відчувають себе невпевнено.
4. Низька самооцінка: Невміння виражати себе або захищати свої права може призвести до погіршення самооцінки та відчуття безсилля перед викликами життя.
5. Труднощі в міжособистісних відносинах: Низький рівень асертивності може ускладнювати встановлення здорових міжособистісних відносин.

Вказані виклики можуть впливати на різні аспекти життя молодої людини, включаючи їхні стосунки з оточуючими, розвиток кар'єри, самопізнання та загальний рівень їхнього щастя та задоволеності життям [26].

Рівень асертивності може бути ключовим показником того, наскільки особистість впевнена у собі та вміє ефективно взаємодіяти з іншими.

Він відображає ступінь готовності висловлювати власні думки, вимагати виконання своїх прав і захищати свої інтереси, не порушуючи при цьому прав інших. Це також показує, наскільки особистість може позитивно впливати на відносини з іншими, розв'язувати конфлікти та досягати своїх цілей [56].

Асертивна поведінка сприяє розвитку відносин на основі взаємоповаги та рівності, що створює сприятливі умови для успішної співпраці та спілкування з оточуючими. Здатність вільно виражати свої емоції та думки допомагає зменшити стрес та напругу, що можуть виникати внаслідок пригнічення власних почуттів або боязні виражати свою думку. Крім того, асертивна поведінка сприяє підтримці психічного та емоційного здоров'я, оскільки дозволяє відчувати себе більш впевнено та самовпевнено у власних діях та відносинах з іншими [27, с. 45].

За допомогою асертивної поведінки людина може побудувати взаємовигідні та гармонійні відносини з оточуючими. Вона встановлює основу для взаємоповаги та рівності, що сприяє покращенню спілкування та розвитку довіри між людьми. Це може відобразитися на всіх сферах життя, включаючи робочі відносини, особисті стосунки та соціальну взаємодію.

Також важливо зазначити, що асертивна поведінка сприяє успішній співпраці та досягненню цілей. Здатність відкрито спілкуватися та виражати свої потреби допомагає забезпечити ефективну комунікацію та розуміння між учасниками процесу. Це стимулює спільні зусилля та сприяє досягненню позитивних результатів.

Загалом, асертивність відображає не лише рівень впевненості в собі, а й здатність адаптуватися до різноманітних ситуацій, зберігаючи при цьому свою індивідуальність і самовизначеність [29].

Висновки до розділу 1

У психології асертивність визнається як особистісна якість, яка дозволяє індивіду конструктивно відстоювати свої права та особисті

кордони, виражати позитивне та шанобливе ставлення до інших, ставити на перший план свої інтереси, а також вільно висловлювати власні думки та емоції, досягати поставлених цілей, не порушуючи при цьому прав інших і несучи відповідальність за свою поведінку, виявляє емпатію, дотримується етики та моралі. Асертивність це не лише набір навичок, а і внутрішня установка, що дозволяє себе відчувати більш впевненим та реалізованим. Асертивність будується на гуманістичних цінностях та виключає маніпуляцію, жорстокість, агресію.

Структурні аспекти асертивності складаються з: відповідальність за власні дії, самоповага та повага до інших, ефективне комунікаційне вміння, виявлення впевненості та позитивного налаштування, навички слухання та розуміння, здатність до переговорів та досягнення компромісу, розв'язання складних ситуацій.

Асертивна поведінка сприяє конструктивній взаємодії та розв'язанню проблем, не порушуючи прав інших, що сприяє здоровим та екологічним відносинам як в особистому, так і в професійному житті.

У першій концепції асертивності, сформульованій А. Солтером, асертивність визначається як здатність відкрито, упевнено і рішуче виражати свої думки та вимоги, відповідати за свої слова та дії та базується на розвинутому почутті самоповаги та усвідомленні власних прав і обов'язків. Надалі низька науковців розширили це значення, досліджуючи вплив асертивності на різні аспекти життя людини та ототожнюючи її з впевненою поведінкою.

У вітчизняній психології велика увага приділяється розвитку асертивності через роботу з мотивацією та цінностями. Дослідження вказують на важливість мотивації, вмінні протистояти соціальному тиску та цінностей у формуванні асертивності, що відображається у її розумінні як ключової складової особистості.

Праці вітчизняних та зарубіжних науковців, розглядають концепцію асертивності у молоді з різних точок зору, висвітлено зв'язок між розвитком

асертивності та формуванням безпечної поведінки у молоді, вплив асертивної поведінки на формування почуття власної гідності та самоповаги. Досліджено, що асертивна поведінка сприяє розвитку самоповаги та впевненості у собі, що є важливими аспектами психічного благополуччя у молоді.

Поняття «асертивність» включає широкий спектр суміжних термінів, з якими воно має прямий, тобто асертивний, і зворотний зв'язок, що включає агресивну та пасивну поведінку. Молоді люди з низьким рівнем асертивності зазвичай стикаються з різноманітними психологічними викликами, які можуть суттєво впливати на їхнє життя та благополуччя.

Для коригування пасивної поведінки молоді необхідна робота над вираженням своїх потреб та здорових меж у стосунках. Для молодих людей з схильністю до агресивної поведінки, розуміння важливості асертивної поведінки є ключовим для стримування спонтанних агресивних реакцій.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ АСЕРТИВНОСТІ У МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ

2.1 Обґрунтування та методи емпіричного дослідження асертивності

У другому розділі була розкрита методика та організація емпіричного етапу дослідження, обґрунтовано вибір психометричних процедур, адекватних меті та завданням дослідження, а також була надана характеристика вибірки. Окрім цього, у дослідженні можливо було врахувати вплив різних факторів на розвиток асертивності у молоді, це є надзвичайно важливим для отримання глибшого розуміння цього процесу та розробки ефективних стратегій підтримки та розвитку асертивних навичок.

Вибірка дослідження: 54 особи у віці 20-30 років

У загальну вибірку включено молодь, з яких 21 чоловік, 33 жінки

Важливі зміни в структурі когнітивних процесів у молодих людей часто пов'язуються з розвитком їхньої можливості аналізувати інформацію на основі формування навичок інтеріоризації. Готовність когнітивної сфери молодої людини до критичного сприйняття реальності (формування адекватних соціальних уявлень) вважається ключовим моментом її соціалізації.

Основною метою дослідження є вивчення проявів асертивності та стратегій статусної поведінки молоді, а також перевірка дослідницької моделі. Для досягнення цієї мети ставилися такі завдання:

- Дослідити життєвий шлях респондентів за допомогою авторського опитувальника.
- Проведення емпіричного дослідження для вивчення структурних компонентів асертивності.
- Аналіз психологічних чинників, що впливають на асертивну поведінку [23, с. 13].

Ця науково-дослідницька робота тривала протягом 2024 року і складається з кількох етапів. В ході дослідження життєвого шляху визначались такі показники як: дохід, освіта, активність у спілкуванні, досвід травматичних подій у минулому, рівень самооцінки, самоконтроль поведінки.

Результати дослідження дозволили визначити оптимальний обсяг вибірки, обрати методи та психологічні інструменти для дослідження, а також розробити підходи до обробки та інтерпретації отриманих даних.

Для проведення дослідження життєвого шляху у студентів віком від 20 до 30 років, було використано авторський опитувальник який включав такі компоненти та показники (Таб 2.1):

Дохід: де показник 1 - низький дохід, 5 - високий дохід

Освіта: де показник 1 - відсутність освіти, 3 - середня освіта, 5 - вища освіта

Вплив травматичних подій на якість життя: де показник 1 - травматичні події ніяк не вплинули на якість мого життя, 5 - дуже вплинули.

Таб. 2.1



Авторський опитувальник життєвого шляху молоді (N=54)

На основі зібраних даних виявлено, що розглянуті чинники мають вплив на розвиток асертивності у молоді. Вищий дохід та освіта сприяють самостійності та впевненості, активне спілкування сприяє соціальним навичкам, що підтримує розвиток асертивних навичок. Травматичні події можуть мати негативний вплив, але можуть також стимулювати бажання розвивати асертивність. Загалом, позитивний розвиток асертивності серед

молоді підтримується середнім рівнем самооцінки та високим рівнем самоконтролю, допомагаючи управляти емоціями та конструктивно реагувати на ситуації.

У дослідженні були використані такі методики та наступний діагностичний інструментарій:

1. Методика «Діагностика рівня впевненості в собі» (С. Райдас).
2. Методика «Ціннісні орієнтації» (М. Рокич).
3. Опитувальник «Діагностика рівня асертивності» (Т. Новак В. Каппоні).
4. Методика «САМОАЛ» (Є. Шостром)

Наступним кроком було планування методології дослідження, включаючи визначення зразка, вибір психологічних інструментів та розробку протоколу дослідження.

На другому етапі здійснювалася практична реалізація дослідницького плану. У цей період збиралися та аналізувалися дані, що стосувалися рівня асертивності в обраній групі. Застосовувалися різноманітні методи вимірювання, а також проводилася обробка результатів.

Методика «Діагностика рівня впевненості в собі» С. Райдаса задля оцінювання рівня самооцінки, впевненості у своїх здібностях та життєвих рішеннях. Зокрема, опитувальник використовується для діагностики впевненості у собі серед молоді, що містить в собі 30 запитань, які тісно пов'язані з реакцією особистості на події та описує різний рівень впевненості в собі. Опитувальник складається з наступних тверджень:

- 1 - зовсім не характерно для мене, опис невірний;
- 2 - доволі не характерно для мене — більше «ні» чим «так»;
- 3 - частково характерно, частково не характерно;
- 4 - доволі характерно для мене — більше «так» чим «ні»;
- 5 - дуже характерно для мене, опис вірний.

Методика «Діагностика рівня впевненості в собі» С. Райдаса є ефективним інструментом для оцінювання рівня самооцінки та впевненості в

собі, це допомагає виявити сильні та слабкі сторони особистості та звернути увагу на рівень самооцінки, що напряму пов'язано з асертивністю. Особи з високим рівнем самооцінки частіше мають вищий рівень асертивності. Це проявляється у вмінні вільно виражати свої переконання, захищати свої права та екологічно комунікувати з оточуючими. Разом з тим, особи з низьким рівнем самооцінки можуть стримувати свої потреби через страх критики або відмови, що може приводити до низького рівня асертивності.

Для аналізу системи ціннісних орієнтацій у дипломній роботі використовувалася **методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича** для вивчення ціннісних орієнтацій особистості. Вона дозволяє виявити та проаналізувати важливі цінності, які керують поведінкою та виборами людини. За цією методикою цінності діляться на дві основні категорії:

- Термінальні цінності – це кінцеві цілі існування, до яких прагне людина. Вони відображають бажаний кінцевий стан, наприклад, щастя, внутрішня гармонія, повага з боку інших, свобода, комфортне життя.
- Інструментальні цінності – це способи або засоби досягнення термінальних цінностей. Вони включають такі якості як чесність, відповідальність, раціональність, вміння співпрацювати.

Методика передбачає анкетування, під час якого респондентам пропонується визначити та упорядкувати важливі для них цінності. Зазвичай, респондентам пропонуються перелік різних цінностей, і вони вибирають ті, які вони вважають найбільш важливими або цінними для себе. Після цього їм пропонується відсортувати обрані цінності за ступенем їхньої важливості або пріоритетності. Цей розподіл відповідає традиційному розподілу на цінності-цілі й цінності-засоби. Методика має переваги універсальності, зручності та економічності у проведенні та обробці результатів. Цей процес дає можливість отримати детальні дані про те, які цінності займають центральне місце в житті людини, а які можуть бути менш вагомими. Аналіз цих

результатів дозволяє розуміти, що справді важливо для респондентів, які аспекти життя вони цінують найбільше [32, с. 45].

Підсумовуючи, методика «Ціннісні орієнтації» допомагає вивчити систему цінностей особистості, її цілей та пріоритетів. Вона може бути корисною для розуміння мотивацій та ціннісних орієнтацій людей у різних соціальних та культурних контекстах. Це дослідження важливе для розуміння того, що насправді має значення для людини, які цінності вона вважає найважливішими та як ці цінності впливають на її життя. Застосування методики «Ціннісні орієнтації» в різних соціальних та культурних контекстах дозволяє виявити спільні та відмінні риси ціннісних систем різних груп людей. Це важливо для поглибленого розуміння культурних особливостей та взаємодії між представниками різних культур та соціальних груп. Такий підхід сприяє розвитку толерантності, взаєморозуміння та побудові гармонійних міжособистісних відносин у сучасному суспільстві.

Одним з найбільш поширених методів визначення асертивності є **опитувальник «Дослідження рівня асертивності» В. Каппоні та Т. Новак**. Тест містить 24 питання з варіантами відповідей «так» або «ні». Рівень асертивності визначається за допомогою моделювання ситуацій що можуть виникати у повсякденному житті, і оцінюється за допомогою трьох шкал.

- Шкала А — відповідає за рівень автономності респондентів, тобто вміння незалежно від оточення висловлювати свої думки.
- Шкала Б — відповідає за впевненість та рішучість; вказує на вміння респондента брати на себе відповідальність за власні дії, прагматичність у вирішенні конфліктів.
- Шкала В - виявляє рівень соціальної бажаності, відображає ступінь здатності та відображає вміння відстоювати свої права у різних

життєвих ситуаціях. Саме ця шкала є найважливішою у визначенні асертивності респондентів.

Опитувальник В. Капонні та Т. Новак «Дослідження рівня асертивності» дає змогу визначити, які аспекти асертивності необхідно коригувати задля розвитку цих навичок у респондентів

Для вивчення прагнення досліджуваних до самоактуалізації застосовувалася методика «САМОАЛ» за Є. Шостром, яка була розроблена з урахуванням специфічних особливостей самоактуалізації в постіндустріальному суспільстві. У дослідженні респондентам пропонувалися списки термінальних та інструментальних цінностей для ранжування, а також 100 тверджень для вибору за принципом необхідності вибору одного із тверджень, і включає 12 шкал, що оцінюють різні аспекти самоактуалізації, такі як орієнтованість в часі, цінності, погляд на природу людини та інші. Після обробки результатів проводився аналіз, що дозволяв оцінити рівень ціннісних орієнтацій та рівень прагнення до самоактуалізації серед досліджуваних.

Варто описати кожен зі шкал.

1. Орієнтація в часі: Відображає, як людина сприймає час – чи живе вона зараз, чи шукає щастя у минулому або мріє про майбутнє. Високі показники свідчать про здатність радіти моменту, низькі – про зануреність у минулі переживання та невпевненість у майбутньому.
2. Цінності: Відображає, які цінності людина вважає важливими. Високі показники свідчать про пріоритет гармонії та здорових стосунків, низькі – про бажання маніпулювати іншими.
3. Погляд людини на природу: Оцінює, як людина сприймає світ навколо. Високі показники – це довіра та позитивний погляд на людей, низькі – недовіра та негативні уявлення про оточуючих
4. Потреба у життєвому пізнанні: Відображає, наскільки людина цікавиться новими знаннями. Високі показники свідчать про

- безкорисливу жагу до вивчення нового, низькі – про байдужість до пізнання.
5. Прагнення до творчості або креативності: Відображає, наскільки людина виявляє креативність у житті.
 6. Автономність: Оцінює ступінь незалежності та свободи особистості. Високі показники – це свобода для самореалізації, низькі – недостатність автономності та відчуженість.
 7. Спонтанність: Відображає, наскільки людина виявляє свою природність та спонтанність у поведінці.
 8. Саморозуміння: Оцінює, наскільки людина розуміє свої власні бажання та потреби.
 9. Аутосимпатія: Відображає ступінь самооцінки та самоприйняття особистості.
 10. Контактність: Оцінює схильність особистості до встановлення та підтримки взаємин з іншими.
 11. Гнучкість у спілкуванні: Відображає, наскільки особистість гнучка та аутентична у спілкуванні з іншими.
 12. Загальна оцінка рівня прагнення до самоактуалізації особистості: Оцінює наскільки особистість прагне реалізувати свій внутрішній потенціал та стати тим, ким вона здатна бути.

На кінцевому етапі проводилася інтерпретація отриманих даних та формулювання висновків. Такий комплексний підхід дозволив надати обґрунтовану оцінку рівня асертивності у досліджуваній групі та визначити можливі шляхи подальших наукових досліджень.

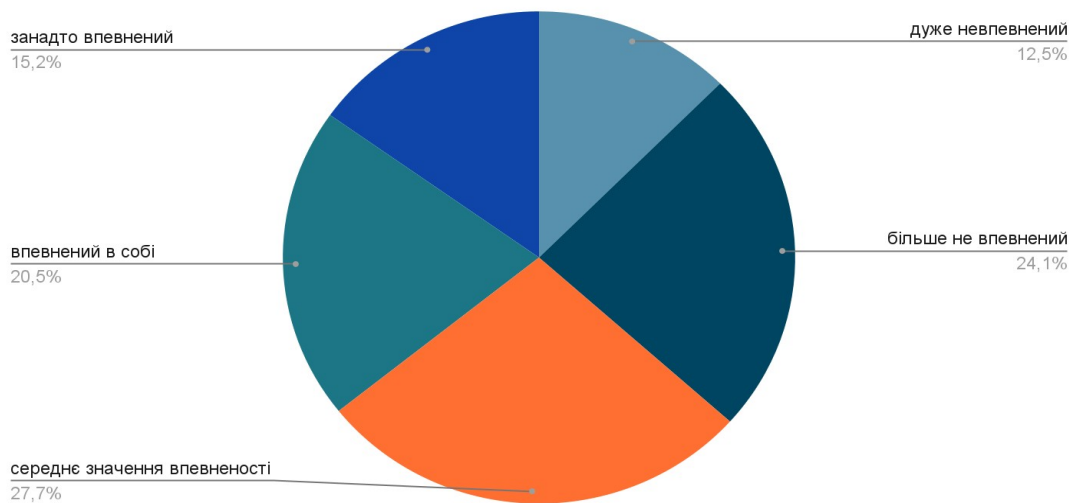
За допомогою зазначених методів вимірювання асертивності, включаючи індикаційні та оцінювальні методи, дослідники змогли проаналізувати рівень самооцінки, впевненості у собі, здатності висловлювати власні думки та встановлювати границі у взаємодіях з іншими людьми. Цей підхід сприяв отриманню глибшого розуміння рівня розвитку асертивності в обраній групі та виявленню можливих напрямків для

подальшого розвитку цієї особистісної якості. Аналіз таких аспектів асертивності дозволив з'ясувати, як саме і в яких ситуаціях молодь виявляє свою асертивність, а також визначити чинники, які можуть обмежувати або сприяти її розвитку.

2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження асертивності молоді

Опитувальник **М. Райдаса «Діагностика рівня впевненості в собі»** складається з 30 запитань, що дозволяють оцінити різні аспекти впевненості в собі, включаючи самооцінку, асертивність, здатність до прийняття рішень, та рівень стресостійкості серед молоді (Рис. 2.1).

Рис. 2.1



Результати опитування молоді за методикою «Діагностика рівня впевненості в собі» М. Райдаса (N=54)

За результатами емпіричного дослідження серед опитаної молоді переважає середнє значення впевненості - 27.7%. Респонденти із середнім рівнем впевненості в собі показали помірну здатність до асертивності. Вони

здатні висловлювати свої думки та потреби, але можуть відчувати труднощі у стресових ситуаціях та у взаємодії з більш домінантними особистостями.

Особи, що за результатами опитувальника є більш невпевненими, ніж впевненими (24.1%), виявили труднощі у спілкуванні, висловлюванні своїх потреб та відстоюванні особистих прав.

Впевнені у собі респонденти (20.5%) показали значну здатність до ефективної комунікації, прийняття рішень та подолання стресових ситуацій. Вони виявили високу самооцінку та здатність відстоювати свої права та інтереси без агресії.

Респонденти з дуже низьким та занадто високим рівнем впевненості в собі становлять найменшу частку серед усіх категорій. Особи з дуже низьким рівнем впевненості виявили значні труднощі у всіх аспектах впевненості, включаючи самооцінку, асертивність та здатність до прийняття рішень. Молодь з надмірною впевненістю виявляла схильність до зневажливого ставлення до думок інших людей, труднощів у командній роботі та виникнення міжособистісних конфліктів.

Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича. Ціннісні орієнтації відображають глибинну спрямованість особистості та її ставлення до навколишнього світу, до інших людей та до себе самої. У досліджуваній молоді відзначаються певні тенденції в системі термінальних цінностей, які вказують на активний стиль життя та відносно збалансований погляд на нього (Таб. 2.2).

Таб. 2.2

Термінальні цінності	Ранг
Здоров'я	1
Активне діяльне життя	2
Любов	3
Життєва мудрість	4
Цікава робота	5

Щасливе сімейне життя	6
Матеріально забезпечене життя	7
Наявність хороших і вірних друзів	8
Розвиток	9
Свобода	10
Краса природи та мистецтва	11
Продуктивне життя	12
Пізнання	13
Розвага	14
Суспільне визнання	15
Впевненість у собі	16
Творчість	17
Щастя інших	18

Результати дослідження ціннісних орієнтацій М. Рокича (N=54)

На перших рангових місцях у системі термінальних цінностей молодих людей стоїть здоров'я. Для них це важливо не лише як відсутність хвороб, а і як гарне самопочуття та здатність до активної діяльності. Також вони віддають перевагу активному способу життя, який включає подорожі, спорт та емоційну насиченість.

Любов та щасливе сімейне життя також займають важливе місце у ціннісній системі молодих людей. Це свідчить про їхню потребу у гармонійних відносинах та душевному благополуччі. Для багатьох молодих людей важливо мати партнера, який розуміє їх, підтримує та приносить радість у їхнє життя. Любов та щасливе сімейне життя можуть відображати не лише бажання мати романтичні стосунки, а й бажання знайти

відповідального партнера для спільного життя, з яким можна буде ділитися радіщами та турботами.

Ці цінності також підтримують формування стійких родинних зв'язків та відчуття приналежності до соціального середовища. Гармонійні сімейні відносини можуть стати надійною опорою в житті, що сприяє зниженню стресу та підвищенню загального рівня щастя та задоволеності. Включення цінностей любові та щасливого сімейного життя у ціннісну систему молодих людей підкреслює їхню потребу у взаємному розумінні, підтримці та гармонії в особистих стосунках, що важливо для їхнього загального самопочуття та благополуччя.

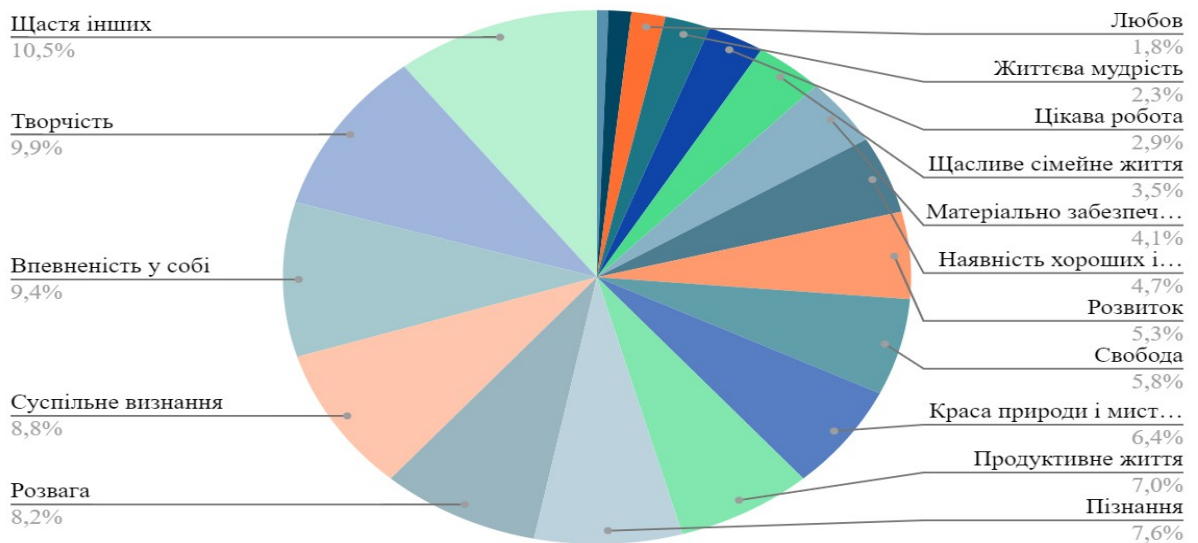
Потреба в життєвій мудрості та цікавій роботі, яка надихає та сприяє особистісному зростанню, також відображає активний та цілеспрямований підхід молоді до життя.

Загалом, ці термінальні цінності свідчать про те, що молодь в цілому орієнтується на активний та насичений життєвий шлях, який сповнений різноманітних досвідів, гармонійних відносин та особистісного зростання.

Ці результати свідчать про те, що молодь активно цінує елементи, що сприяють здоровому та задовільному способу життя. Вони прагнуть до активного життя, розвитку особистості через життєвий досвід та взаємодію з оточуючими. Любов та сімейність виявляються як важливі аспекти для молоді, що свідчить про їхню дбайливість про взаємні стосунки та бажання формувати стабільні особисті життєві цінності (Рис. 2.2).

Рис. 2.2

Ціннісні орієнтації



Результати за методикою «Ціннісні орієнтації», розроблена М.Рокичем (N=54)

Однак, націлена на досягнення розвитку культура робить цінності, пов'язані з красою природи та мистецтвом, творчістю та пізнанням, більш суттєвими. Це може свідчити про бажання розширення своєї свідомості та розвитку особистості через сприйняття краси та створення чогось нового, а також будувати шлях до власної самоактуалізації. Не слід забувати також про значення матеріального забезпечення та дружби, які, хоч і розташовані на нижчих рангах, є важливими складовими елементами для задоволення потреб молоді. Матеріальне забезпечення часто відображає бажання забезпечити собі комфортний та стабільний спосіб життя, що включає у себе можливість отримувати необхідні ресурси для задоволення основних потреб, таких як харчування, житло, освіта та медичний догляд. Для молоді, особливо на ранніх етапах життя, матеріальне забезпечення може бути важливим аспектом їхнього самовизначення та незалежності.

Дружба також відіграє важливу роль у житті молоді, оскільки вона забезпечує підтримку, розвагу та можливості для соціальної взаємодії та

самовираження. Друзі можуть бути джерелом підтримки в складних ситуаціях, а також сприяти розвитку особистості через спільні інтереси та діяльність.

Опитувальник «Діагностика рівня асертивності» Т. Новака і

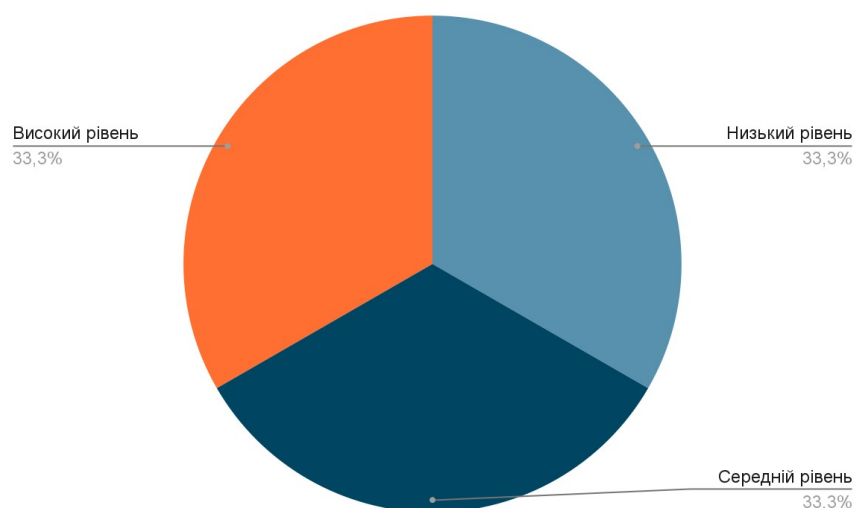
В. Каппоні оцінює рівень асертивної поведінки у молоді у різних життєвих ситуаціях. Методика складається з тверджень, які описують різні аспекти поведінки у міжособистісних взаємодіях. Опитувальник дає змогу виявити конкретні аспекти асертивності, які потребують корекції, і вимірюється за трьома шкалами — автономність у висловлюванні своїх думок, прагматичність у вирішенні конфліктів та вміння відстоювати свої права (Рис.2.3).

Хоча результати респондентів мають достатньо схожі відсоткові співвідношення, переважає середній рівень асертивності. Середній рівень асертивності вказує на здатність висловлювати свої думки і потреби, але труднощі у стресових ситуаціях або під тиском домінантних особистостей.

Респонденти з низьким рівнем асертивності вказує на труднощі у вираженні своїх думок та почуттів, неможливість відстоювати свої права та інтереси, схильність до пасивної або агресивної поведінки.

Високий рівень асертивності означає вміння чітко та впевнено виражати свої думки та почуття, відстоювати свої права, водночас не порушуючи прав інших людей, та здатність ефективно вирішувати конфлікти.

Рис 2.3



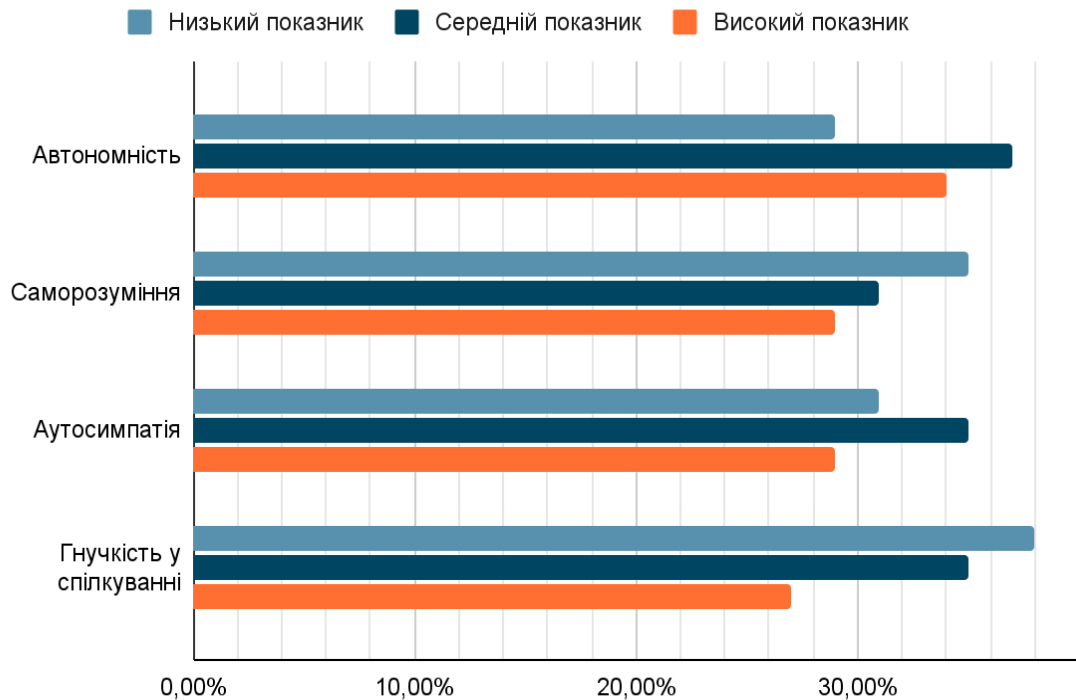
Результати опитувальника «Діагностика рівня асертивності»

Т. Новака і В. Каптоні (N=54)

Отже, опитувальник «Діагностика рівня асертивності» Т. Новака і В. Каптоні є ефективним методом визначення рівня асертивності серед молоді за трьома шкалами. Переважання середнього рівня асертивності серед респондентів свідчить про те, що більшість молодих людей здатні до асертивної поведінки, але їх впевненість і здатність відстоювати свої права можуть залежати від ситуації та умов.

Методика «**Опитувальник самоактуалізації**» (САМОАЛ) **Є.Шострома** застосовувалась для детальної оцінки рівня самоактуалізації серед молоді. Опитувальник складається з 100 запитань, що оцінюються 12 шкалами, які відображають різні аспекти самоактуалізації. Респонденти заповнюють опитувальник, відповідаючи на кожне твердження «так» або «ні». Для аналізу результатів було виділено 4 основних параметри: автономність, саморозуміння, аутосимпатія і гнучкість у спілкуванні, які мають пряму кореляцію з рівнем асертивності (Рис 2.4).

Рис. 2.4



Результати аналізу показників самоактуалізації САМОАЛ Є. Шострома (N=54)

За шкалою автономність серед респондентів переважає середній (37.3%) та високий (34.6%) рівень. Ці результати свідчать про те, що більшість респондентів демонструють помірну або високу здатність до самостійних дій та прийняття рішень без залежності від зовнішнього впливу. Зокрема респонденти з середнім рівнем автономності виявили здатність до незалежності, але можуть відчувати певний вплив зовнішніх обставин або думок інших людей у деяких ситуаціях.

Респонденти з низьким показником саморозуміння (35.1%) займають найбільшу частку серед опитаної молоді. Це означає, що значна частина респондентів має труднощі з розумінням своїх внутрішніх процесів, емоцій та мотивацій. Низький рівень саморозуміння часто вказує на труднощі з ідентифікацією причин своїх емоцій та поведінки, що обмежує здатність до асертивної поведінки та усвідомлення своїх границь.

Середній рівень за шкалою аутосимпатії, що займає найбільшу частку серед респондентів (34.9%), проявляється у помірній здатності підтримувати самооцінку та приймати свої сильні та слабкі сторони, але і можливі коливання у самосприйнятті. Нестабільність у відчутті самоповаги та позитивного ставлення до себе може також впливати на рівень асертивності особи.

Гнучкість у спілкуванні безпосередньо пов'язана з рівнем асертивності, оскільки вона впливає на здатність ефективно виражати свої думки, почуття та потреби, зберігаючи при цьому повагу до прав та почуттів інших людей. За цим параметром більшість респондентів (38.2%) мають низький показник, що проявляється у труднощах в розумінні та врахуванні поглядів інших, або висловленні своїх потреб, що може призводити до комунікативних бар'єрів та конфліктів.

Висновки до розділу 2

У другому розділі була розкрита методика та організація емпіричного етапу дослідження, обґрунтовано вибір психометричних процедур, адекватних меті та завданням дослідження, а також була надана характеристика вибірки.

Було проведено дослідження життєвого шляху молоді, а саме — **авторський опитувальник**, у якому оцінювались: дохід, освіта, активність у спілкуванні, досвід травматичних подій, рівень самооцінки, рівень самоконтролю поведінки.

На основі зібраних даних виявлено, що розглянуті чинники мають вплив на розвиток асертивності у молоді. Вищий дохід та освіта сприяють самостійності та впевненості, активне спілкування сприяє соціальним навичкам, що підтримує розвиток асертивних навичок. Травматичні події можуть мати негативний вплив, але можуть також стимулювати бажання розвивати асертивність. Загалом, позитивний розвиток асертивності серед молоді підтримується середнім рівнем самооцінки та високим рівнем

самоконтролю, допомагаючи управляти емоціями та конструктивно реагувати на ситуації.

На другому етапі дослідницької роботи було проведено емпіричне дослідження асертивності молоді, за допомогою обраних методик, з яких ми можемо сформулювати такі висновки :

Опитувальник М. Райдаса «Діагностика рівня впевненості в собі» ефективно оцінює різні аспекти впевненості серед молоді, включаючи самооцінку, асертивність, здатність до прийняття рішень та стресостійкість. За результатами емпіричного дослідження, серед опитаної молоді переважає середній рівень впевненості - 27.7% що проявляється у помірній асертивності, та, зокрема, у труднощах взаємодії з доміантними особистостями та у стресових ситуаціях. Це доводить, що серед молоді переважає середній показник впевненості, що проявляється у помірному рівні асертивності та вказує на необхідність корекції аспектів, що турбують.

Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича доводить, що хоча цінності, пов'язані зі здоров'ям, активним та насиченим життям, а також з любов'ю та розвитком, можуть займати провідні позиції в системі цінностей молоді, матеріальне забезпечення та дружба також є важливими елементами для їхнього щасливого та задоволеного життя.

Проте, спрямована на досягнення розвитку культура робить цінності, пов'язані з красою природи і мистецтвом, творчістю та пізнанням, більш суттєвими. Це може свідчити про бажання розширення свідомості та особистісного зростання через сприйняття краси та створення чогось нового, а також побудову шляху до власної самоактуалізації. Ця методика може бути корисною в багатьох сферах, включаючи психологічне консультування, психотерапію, управління персоналом, маркетинг та рекламу. Розуміння ціннісних орієнтацій може допомогти створювати ефективні стратегії мотивації, планування кар'єри, а також підвищувати якість міжособистісних відносин і комунікації, покращити рівень асертивності. [33].

«Діагностика рівня асертивності» Т. Новака і В. Каппоні

Не зважаючи на те, що результати респондентів мають схожі співвідношення, переважає середній рівень асертивності. Це свідчить про те, що більшість молодих людей здатні проявляти асертивну поведінку, але їх впевненість, здатність відстоювати свої права та границі можуть залежати від різних життєвих ситуацій та умов.

Методика «Опитувальник самоактуалізації» (САМОАЛ) Є.Шострома є ефективним методом для детальної оцінки рівня самоактуалізації, а також для розуміння які аспекти асертивності потребують корекції. За результатами опитування серед молоді, більшість респондентів мають середній показник з аутосимпатії та автономності, і низький з саморозуміння та гнучкості у спілкуванні. Такі висновки дозволяють зрозуміти, що для покращення рівня асертивності серед молоді, особливу увагу слід приділяти навичкам комунікування та розумінню власних бажань і потреб.

У цілому, отримані результати дозволяють краще зрозуміти процеси формування асертивності серед молоді та визначити способи підтримки і розвитку цього аспекту особистості в цьому віковому діапазоні.

РОЗДІЛ 3

РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА СТРАТЕГІЇ ДЛЯ РОЗВИТКУ АСЕРТИВНОСТІ У МОЛОДІ

3.1 Психологічні стратегії до підвищення рівня асертивності

В сучасному світі, де молодь зіграє вирішальну роль у майбутньому, питання психологічної готовності визначають їх шлях та життя у соціумі. Одним з ключових елементів цієї готовності є розвинута асертивність –

вміння виражати свої потреби, думки та переконання в поважний та ефективний спосіб. У цьому контексті освітня робота з молоддю набуває особливого значення, оскільки вона спрямована на формування та підтримку не лише інтелектуальних, а й емоційних та соціальних навичок, необхідних для успішної комунікації у сучасному світі. В даному тексті ми розглянемо ключові аспекти теоретичних засад освітньої роботи з молоддю з метою підвищення рівня асертивності [34, с. 115].

Як було описано у першому розділі, асертивність – це здатність людини відстоювати свої права та інтереси, виражати свої думки та почуття відкрито та чесно, при цьому поважаючи права та інтереси інших людей. Високий рівень асертивності сприяє покращенню взаєностосунків, зниженню рівня стресу та підвищенню самооцінки.

Нижче наведено декілька психологічних стратегій для підвищення рівня асертивності.

1. Розвиток самоповаги та самооцінки

- Самопізнання: Усвідомлення власних цінностей, потреб і бажань є ключовим елементом для підвищення асертивності. Рефлексія та роздуми допоможуть краще зрозуміти себе та свої пріоритети.

- Афірмації: Використання позитивних тверджень для підвищення самооцінки. Наприклад, «Я заслуговую на повагу» або «Мої думки важливі».

2. Визначення та відстоювання своїх прав

- Освіта про свої права: Знання своїх прав допомагає відстоювати їх у спілкуванні з іншими. Це включає право на власну думку, право сказати «ні» без почуття провини, право на помилки тощо.

- Відстоювання прав: Практика вираження своїх прав у повсякденних ситуаціях. Почніть з менш складних ситуацій і поступово переходьте до складніших.

3. Розвиток комунікативних навичок

- Я-повідомлення: Використання фраз, що починаються з «я», для вираження своїх почуттів і думок без звинувачень. Наприклад, замість «Ти

ніколи не слухаєш мене» сказати «Я почуваюся не почутою, коли ти не реагуєш на мої слова».

- Активне слухання: Покажіть, що ви слухаєте і розумієте співрозмовника, використовуючи невербальні сигнали (кивання головою, зоровий контакт) та вербальні підтвердження (перефразування, уточнювальні запитання).

4. Тренування асертивної поведінки

- Рольові ігри: Практикуйте асертивну поведінку в контрольованих умовах, наприклад, через рольові ігри з другом або терапевтом.

- Асертивні техніки: Використання конкретних технік, таких як «зламаний запис» (повторення своєї думки знову і знову спокійно і твердо), «туман» (визнання правоти опонента, не відмовляючись від своєї позиції).

5. Контроль емоцій та стресу

- Техніки релаксації: Використання методів релаксації, таких як медитація, дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація для зниження рівня стресу.

- Емоційний контроль: Навчання керувати своїми емоціями, особливо в стресових ситуаціях, що допоможе залишатися спокійним і впевненим.

6. Захист особистих кордонів

- Встановлення меж: Чітко визначайте та комунікуйте свої межі у відносинах з іншими. Наприклад, якщо хтось постійно порушує ваш особистий простір, спокійно поясніть, чому це для вас важливо і попросіть поважати ваші межі.

- Відмова без почуття провини: Навчіться говорити «ні» без відчуття провини. Відмова від чогось не означає, що ви погана людина; це означає, що ви дбаєте про свої потреби та обмеження.

7. Пошук підтримки та зворотного зв'язку

- Звертайтеся за підтримкою до друзів, родичів або колег, які можуть надати вам зворотний зв'язок та підтримку у вашому прагненні до асертивності.

- Якщо самостійні зусилля не приносять бажаних результатів, зверніться до психолога або коуча, який може допомогти розробити індивідуальний план дій та підтримати вас у процесі змін.

Підвищення рівня асертивності є важливим аспектом особистісного розвитку, що сприяє покращенню взаємостосунків, зниженню рівня стресу та підвищенню самооцінки.

Використання психологічних стратегій, таких як розвиток самоповаги, відстоювання своїх прав, розвиток комунікативних навичок, тренування асертивної поведінки, контроль емоцій, захист особистих кордонів та пошук підтримки, допомагає ефективно підвищувати рівень асертивності. Ці стратегії сприяють формуванню здорового та збалансованого підходу до спілкування та взаємодії з іншими людьми.

Освітня робота з молоддю, спрямована на підвищення рівня психологічної готовності до управління шляхом покращення асертивності, базується на кількох ключових аспектах.

По-перше, ця робота передбачає вивчення основ асертивності та її впливу на ефективне спілкування. Розуміння механізмів асертивної поведінки допомагає розвивати навички міжособистісного спілкування та прийняття рішень.

По-друге, у цій роботі важливе ознайомлення з методиками розвитку асертивності, такими як тренінги, рольові ігри, дебати тощо, спрямованими на розвиток навичок асертивної комунікації та вирішення конфліктів.

Крім того, освітня робота повинна враховувати індивідуальні особливості молоді та їхні потреби, а також адаптувати методи до конкретних груп, щоб досягти більш ефективного поліпшення рівня асертивності. Освітня робота повинна бути спрямована на розуміння унікальних характеристик та потреб кожного учасника. Це означає врахування їхніх особистісних рис, рівня розвитку асертивності, а також врахування контекстуальних та культурних факторів. Адаптація методів і програм до конкретної аудиторії може містити використання різноманітних

стратегій, інтерактивних методів навчання, а також врахування індивідуальних уподобань та інтересів молоді. Наприклад, для одних груп можуть бути ефективні рольові ігри та дебати, а для інших — інтерактивні дискусії чи групові проекти.

Вказаний підхід дозволяє максимально залучити молодих людей до навчального процесу та створити сприятливу атмосферу для їхнього особистісного зростання та розвитку асертивних навичок. В результаті, молодь отримує не лише знання про асертивність, а й конкретні навички та стратегії, які можуть успішно застосовувати у різних ситуаціях життя та професійній діяльності.

Психологічні підходи до підвищення рівня асертивності молоді є ключовими у формуванні їхньої здатності виражати свої думки, потреби та переконання в поважний та ефективний спосіб. Ці підходи базуються на різноманітних методах та стратегіях, спрямованих на розвиток асертивних навичок та впровадження їх у практичне життя [37, с. 45].

Психологічні підходи містять розуміння і вивчення основних принципів асертивності та їхнього впливу на поведінку. Це означає аналіз типів поведінки, виявлення перешкод для виявлення асертивності, ідентифікацію власних прав та границь, а також розвиток навичок управління стресом та конфліктами. Психологи часто використовують техніки когнітивно-поведінкової терапії для зміни думок, переконань та реакцій, які перешкоджають асертивному спілкуванню. Це допомагає зосередити зусилля на підвищенні асертивних якостей та подоланні перешкод, що заважають їх виявленню.

Психологічні методи допомагають індивідуумам зрозуміти, як їхня поведінка впливає на взаємодію з іншими та як вона може бути модифікована для досягнення більш асертивного стилю.

Перше, що містить психологічний підхід, — це аналіз типів поведінки. Це допомагає індивідуумам розрізнити асертивну, агресивну та пасивну

поведінку, а також розуміти, які з них можуть бути корисними та які - шкідливими у взаємодії з оточуючими.

Друге, психологічні методи допомагають виявити перешкоди для виявлення асертивності. Це можуть бути негативні переконання, страхи або низка самооцінка, які заважають особі виражати свої потреби та думки.

Третє, важливим аспектом є ідентифікація власних прав та границь. Це означає усвідомлення особистих прав на вибір, безпеку та повагу, а також визначення того, до чого інші люди не мають права переступати.

Нарешті, психологи використовують техніки когнітивно-поведінкової терапії для зміни негативних думок, переконань та реакцій, які перешкоджають асертивному спілкуванню. Це може включати розвиток навичок управління стресом та конфліктами, підвищення самооцінки та впевненості у собі, а також навчання технік ефективного спілкування.

У підсумку, психологічні підходи до розвитку асертивності спрямовані на підвищення самосвідомості, усвідомлення власних прав та границь, а також навичок ефективної комунікації. Вони допомагають індивідуумам стати більш впевненими у собі та успішними в взаємодії з іншими.

3.2 Рекомендації з розвитку асертивності молоді

Ідентифікація власних прав та меж є важливою складовою розвитку асертивності. Це включає усвідомлення власних потреб, цінностей та переконань, а також визначення меж, за якими інші не повинні переступати. Розвиток цих навичок допомагає молоді виявляти власну автономію та впевненість у взаємодії з іншими [38].

Техніки когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) є ефективним інструментом для зміни негативних думок, переконань та реакцій, які можуть перешкоджати асертивному спілкуванню. Ці техніки допомагають ідентифікувати та змінювати шкідливі когнітивні патерни, а також розвивати стратегії ефективної взаємодії з іншими людьми. Наприклад, шляхом

переосмислення негативних переконань та заміни їх позитивними, особа може відчувати більшу впевненість у собі та здатність виражати свої потреби та думки асертивно [40 с . 95].

Підходи до підвищення асертивності молоді містять різноманітні методи навчання та тренінги. Такі тренінги можуть включати рольові ігри, симуляції ситуацій, діалоги та інші активні методи, що дозволяють молоді відчувати на практиці, як виявляти свої думки та відчуття у різних ситуаціях. Важливою складовою є також навчання стратегій ефективного спілкування, вирішення конфліктів та встановлення здорових міжособистісних відносин [44, с. 56].

Діалоги та інші активні методи сприяють збільшенню участі та заохоченню відкритого обговорення важливих тем. Вони створюють можливості для практики асертивного спілкування, включаючи висловлення своїх потреб, слухання інших та знаходження компромісів. Ці методи створюють простір для практики асертивного спілкування, де учасники навчаються висловлювати свої потреби та думки, ефективно слухати інших та шукати взаємоприйнятні рішення. Вони допомагають молоді розвивати навички взаємодії, сприяють покращенню комунікаційних вмінь та здатності до конструктивного вирішення конфліктів. Такий підхід активізує навчальний процес, роблячи його цікавішим та інтерактивним [41, с. 63].

Навчання стратегій ефективного спілкування та вирішення конфліктів допомагає молоді зберігати спокій та впевненість у власних здібностях під час складних ситуацій. Вони навчають, як адаптувати своє спілкування до різних ситуацій, ефективно вирішувати конфлікти та зберігати гармонію у міжособистісних відносинах. Засвоєння таких стратегій дозволяє молоді адаптувати своє спілкування до різних контекстів та ситуацій, ефективно вирішувати конфлікти та зберігати гармонію у міжособистісних відносинах.

У світлі останніх досліджень відносно методів вивчення асертивності важливо врахувати актуальність впливу асертивності на життя та

спілкування з оточуючими. Розвиток асертивності ґрунтується на методах групової терапії та різноманітних дискусійних і ігрових методах [46].

Структура асертивності включає когнітивно-смісловий, афективний та поведінковий компоненти. Когнітивно-смісловий аспект передбачає адекватну оцінку ситуації та усвідомлення себе серед неї. Афективний аспект виявляється у здатності сприймати та приймати інших. Поведінковий аспект включає наполегливість особистості.

Основною метою комплексу методів та способів є розширення свідомості та самосвідомості в когнітивній та поведінковій сферах. Вправи та завдання повинні впливати на всі аспекти асертивності, сприяючи формуванню навичок асертивної поведінки та підвищенню ефективності психологічної діяльності [42, с. 96].

Проведення тренінгових занять, спрямованих на формування впевненості у собі та асертивної поведінки, є ефективним методом. Ці заняття дозволяють вдосконалити навички асертивної поведінки через набуття нових конструктивних моделей спілкування та переконань, що сприяють досягненню цілей.

До важливих методів розвитку асертивності відносяться групові методи, такі як дискусії, ігри та сенситивний тренінг. При використанні цих методів важливо враховувати вік та інші характеристики учасників, а також стимулювати їх до загального розвитку.

Навички ефективного спілкування допомагають молоді висловлювати свої думки та почуття чітко та ввічливо, а також слухати та розуміти погляди інших людей. Це дозволяє їм будувати здорові та продуктивні взаємини з оточуючими. Крім того, вміння ефективно розв'язувати конфлікти допомагає молоді виробляти стратегії для врегулювання суперечок та досягнення конструктивних рішень, що сприяє підвищенню рівня співпраці та взаєморозуміння [49, с. 53].

Ці навички є важливими не лише для успіху в особистому житті, але й у професійній діяльності, оскільки вони сприяють побудові позитивних

відносин з колегами, клієнтами та партнерами. Такий підхід до розвитку навичок спілкування та вирішення конфліктів допомагає молоді стати успішними у будь-якій сфері життя, головні підходи (Таб.3.1).

Таб. 3.1

Основні концепції для підвищення рівня асертивності у молоді

Концепція	Характеристика
Вивчення основ асертивності	Ознайомлення з концепцією асертивності, її складовими та впливом на міжособистісні відносини.
Розвиток навичок спілкування	Навчання ефективним стратегіям спілкування, включаючи слухання, висловлювання власних думок і встановлення здорових меж.
Виявлення та встановлення границь	Розуміння особистих прав та потреб, визначення власних границь у взаємодії з іншими людьми.
Розвиток навичок вирішення конфліктів	Вивчення стратегій для конструктивного вирішення конфліктів та збереження взаєморозуміння.
Навчання технік управління стресом	Освоєння методів зменшення стресу та підтримки психічного здоров'я у складних ситуаціях.

Ці концепції становлять основу для розвитку асертивності та сприяють формуванню здорових міжособистісних відносин у молоді.

У наукових дослідженнях питань асертивності, особливо в контексті її зв'язку з тривожністю та агресивністю, дослідники висловлюють думку, що іноді важко відрізнити упевненість від агресивності без спеціальних психодіагностичних інструментів. Однак, в соціальній психології основним теоретичним підходом є біхевіоризм. Цей підхід розглядає асертивність як рису, яка дозволяє людині протистояти зовнішнім впливам.

Представники біхевіоризму стверджують, що основними формувальними чинниками поведінки є навчання і досвід. Такий підхід

дозволяє розглядати людину як активного учасника свого життя, який може адаптувати свою поведінку до змін у середовищі [47, с. 36].

Г. Фенстерхейм і Дж. Бейер віддавали перевагу психоаналітичному підходу і називали навички асертивності такими рисами, як вміння описувати свої почуття, здатність комунікувати з оточуючими з повагою, незалежно від того, чи знайомі вони.

За вченням гуманістичної психології, асертивність розглядається як можливість для людини бути справжньою і виражати себе. Вони вважають, що людина має вроджену потребу до самоствердження, яка дозволяє їй рости духовно та розвиватися.

Таким чином, різні теоретичні підходи до асертивності вносять свій внесок у розуміння цього поняття та розвиток відповідних практичних підходів для підвищення рівня асертивності у молоді [50, с. 70].

Інтеграція цих підходів дозволяє створити комплексну програму, спрямовану на підвищення рівня асертивності молоді, що сприяє їхньому ефективному функціонуванню в суспільстві та професійному житті.

Така комплексна програма може включати різноманітні компоненти, які сприяють розвитку асертивності у молоді. По-перше, це можуть бути навчальні сесії, на яких молодь отримує теоретичні знання про асертивність, вивчає стратегії ефективного спілкування та вирішення конфліктів, а також отримує практичні навички через рольові ігри, тренування та симуляції реальних ситуацій [70].

По-друге, важливим елементом можуть бути групові дискусії та тренінги, де молодь має можливість обговорювати свої думки, досвід та виклики, пов'язані з асертивністю. Це стимулює взаємодію та обмін думками між учасниками, що сприяє сприйняттю та усвідомленню важливості цих навичок.

По-третє, програма може включати індивідуальні консультації з психологами або тренерами, де молодь може отримати персоналізовану

підтримку та поради з розвитку асертивності, розв'язання особистих проблем та вдосконалення вмінь управління стресом [60, с. 89].

Програма «Assertiveness Training», розроблена психологом Альбертом Елісом [26]. Ця програма є однією з найстаріших і найпопулярніших програм розвитку асертивності. Вона фокусується на навчанні учасників основним принципам асертивної комунікації та відпрацюванні цих навичок на практиці.

Програма «Assertive Communication and Boundaries», розроблена психологом Кетлін Равен [28]. Ця програма фокусується на навчанні учасників асертивному висловленню власної думки та почуття, а також на встановленні меж у стосунках.

Програма «Assertiveness for Women», розроблена психологом Беверлі Бланк [25]. Ця програма спеціально розроблена для жінок, які хочуть розвинути асертивність. Вона фокусується на таких темах, як гендерні стереотипи, стигматизація жіночої асертивності та ефективні способи висловлення власної думки в різних ситуаціях.

Оскільки головними сферами життєдіяльності особистості на етапі професійного становлення є набуття нових знань або їх розширення (поглиблення), особистісне зростання та самоствердження, подальший інтелектуальний розвиток, духовне збагачення, активна робота над всебічним самовдосконаленням.

Аналіз літератури з проблеми розвитку асертивності дозволив констатувати наявність численних підходів, методик та програм розвитку асертивної поведінки. Дослідник І. Ладанов розробив п'ятикрокову програму розвитку асертивності [6]. Дана програма передбачає наступні етапи:

- 1) діагностика актуального типу поведінки: пасивного, агресивного або асертивного;
- 2) самопостереження за співвідношенням власних вчинків та потреб (тезові записи, рефлексивний аналіз ситуації);
- 3) концентрація на можливих варіаціях поведінки (пропонується

увияти ситуацію відмови (наполягання, заперечення тощо), пережити її повністю, визначити користь отриманого досвіду);

4) формування нових моделей висловлювань (спробувати з якогось конкретного приводу сформулювати висловлювання кожним із трьох способів – пасивно, агресивно, асертивно);

5) невербальна комунікація (згадати та проаналізувати власну поведінку, в ситуаціях пасивної, агресивної та асертивної комунікації).

Тренінги асертивності, комунікації та соціальних навичок у сфері професійного здоров'я, безпеки та охорони праці мають особливе значення для сталого розвитку організацій. З огляду на це асертивність, з погляду комунікації, відіграє ключову роль у переконанні людей і, отже, є фундаментальною соціальною навичкою для лідерів та менеджерів, особливо коли їм потрібно переконати, мотивувати та залучити послідовників до виконання певних робочих завдань та дотримання більш сталих моделей поведінки [25,27,28]. Крім того, нещодавнє дослідження показало, що позитивна мова, виражена в асертивній формі, сприймається як така, що заохочує оптимізм і самоефективність, що сприяє просуванню більш здорової, безпечної та стійкої поведінки [26,29].

Після тренінгу асертивності учасники, як правило, стають більш впевненими в собі та починають відчувати нижчий рівень тривожності, але тренінгів, які б призначалися для людей саме у ході їх професійної підготовки ми не зустрічали.

З урахуванням важливості асертивності, як особистісної якості, і для професійного життя, і для особистого, та враховуючи відсутність досвіду цілеспрямованого впливу на розвитку даної якості, нами було розроблена спеціальна програма.

Авторська програма розвитку асертивності розрахована на 12 занять:

1. Ознайомити учасників з поняттям асертивності та її основними принципами;
2. Розвивати в учасників здатність до самоспостереження та самоаналізу;

3. Надати учасникам інструменти та навички для розвитку асертивності;
4. Створити в групі атмосферу підтримки та взаєморозуміння.

При реалізації програми передбачено використання наступних методів:

1. теоретичні міні-лекції;
2. практичні вправи;
3. робота в малих групах;
4. перегляд відеороликів з подальшим обговоренням в групі;
5. самостійна робота.

Формат навчання є адаптивним і може передбачати очні зустрічі, онлайн-заняття, або змішану форму проведення. Тривалість занять - 2 години.

Програма розрахована на людей віком від 17 років, які бажають розвинути свою асертивність.

Програмою передбачено проведення 12 занять, що проводяться один раз на тиждень. Між заняттями передбачено виконання завдань. Загальна тривалість програми – 12 тижнів. Зміст програми (Таб 3.2.).

Таб. 3.2

Заняття	Зміст
1	Вступ. Ознайомлення з програмою та учасниками. Вхідна діагностика Побудова шляху до власної асертивності
2	Основні поняття асертивності. Принципи асертивної комунікації.
3	Самоспостереження та самоаналіз. Вправи на розвиток самосвідомості.
4	Висловлення своїх думок та почуттів. Вправи на розвиток навичок чіткого та послідовного висловлювання своїх думок та почуттів.
5	Відмовляння від необов'язкових прохань. Вправи на розвиток навичок чіткого та ввічливої відмови від необов'язкових прохань.

6	Конструктивне вирішення конфліктів. Вправи на розвиток навичок конструктивного вирішення конфліктів.
7	Асертивність у професійному середовищі. Вправи на розвиток асертивності у професійному середовищі.
8	Асертивність в особистих стосунках. Вправи на розвиток асертивності в особистих стосунках
9.	Асертивність у стресових ситуаціях. Вправи на розвиток асертивності у стресових ситуаціях.
10.	Поняття особистих кордонів Практикум з відстоювання особистих кордонів
11	Створення колажу «Асертивний Я» Визначення точок особистого зростання
12	Вихідна діагностика Підбивання підсумків

Для досягнення найкращих результатів рекомендується регулярно практикувати отримані навички.

Розвиток асертивної поведінки передбачає вміння контролювати власні спонтанні реакції, здатність свідомо регулювати інтенсивність емоційного прояву, вміння прямо висловлювати свої бажання і потреби, вміння виражати суб'єктивні моменти вміння виражати. Перегляньте небажані дії, відхиліть пропозиції та обговоріть. Стверджуватись або приймати рішення, свідомо відмовляючись від обговорення власних думок, рішень і дій. З іншого боку, ключовим показником асертивної поведінки є здатність виконувати свої вимоги, виявляти повагу, зберігати гідність і реагувати на неприйнятні зусилля таким чином, щоб не порушувати права інших.

Тому, з одного боку, позитив під час навчання є дуже важливим з погляду розвитку «м'яких» навичок, що додатково сприяє ефективній професійній самореалізації, а з іншого – забезпечує це.

Інтеграція цих підходів дозволяє створити збалансовану та ефективну програму, яка враховує потреби та індивідуальні особливості молоді, сприяє їхньому зростанню як особистостей та підготовці до успішного функціонування в різних сферах життя.

Асертивність – це важлива навичка, що дозволяє молодим людям впевнено виражати свої думки, почуття та потреби, поважаючи при цьому права та інтереси інших. Розвиток асертивності сприяє покращенню взаємостосунків, підвищенню самооцінки та зниженню рівня стресу. Нижче наведено рекомендації з розвитку асертивності для молоді.

1. Самопізнання та розвиток самооцінки

- Визначення особистих цінностей і пріоритетів: Розуміння власних цінностей, інтересів та цілей допомагає молоді відстоювати свої позиції та приймати обґрунтовані рішення.

- Позитивні афірмації: Використання позитивних тверджень, таких як "Я заслуговую на повагу" або "Мої думки важливі", для зміцнення самооцінки та впевненості у своїх силах.

2. Навчання ефективним комунікативним навичкам

- Я-повідомлення: Використання фраз, що починаються з "я", для вираження своїх почуттів і думок без звинувачень. Наприклад, "Я відчуваюся некомфортно, коли ти перебиваєш мене".

- Активне слухання: Показуйте, що ви слухаєте і розумієте співрозмовника, використовуючи невербальні сигнали (ківання головою, зоровий контакт) та вербальні підтвердження (перефразування, уточнюючі запитання).

3. Практика асертивної поведінки

- Рольові ігри та моделювання ситуацій: Практикуйте асертивну поведінку в контрольованих умовах, наприклад, через рольові ігри з друзями або тренером.

- Використання асертивних технік: Застосування технік, таких як "зламаний запис" (повторення своєї точки зору спокійно і твердо), допомагає відстоювати свої права в складних ситуаціях.

4. Встановлення та захист особистих кордонів

- Чітке визначення меж: Визначте свої особисті кордони та чітко комунікуйте їх іншим. Наприклад, якщо вам некомфортно позичати свої речі, спокійно поясніть це.

- Навчання говорити "ні": Розвиток навички ввічливо відмовляти, не відчуючи при цьому провини. Наприклад, "Я не можу взяти на себе додаткове завдання, оскільки маю багато інших обов'язків".

5. Управління емоціями та стресом

- Техніки релаксації: Використовуйте методи релаксації, такі як медитація, дихальні вправи та прогресивна м'язова релаксація, щоб знизити рівень стресу та зберегти спокій у напружених ситуаціях.

- Емоційний контроль: Навчання керувати своїми емоціями допоможе залишатися впевненим і спокійним, навіть у конфліктних ситуаціях.

6. Залучення до соціальної активності

- Участь у групових заходах: Участь у волонтерських проектах, клубах за інтересами та інших групових заходах допомагає розвивати комунікативні навички та впевненість у собі.

- Співпраця та командна робота: Практикуйте навички асертивного спілкування під час командної роботи, що дозволить навчитися ефективно взаємодіяти з іншими.

7. Пошук підтримки та наставництва

- Підтримка друзів та сім'ї: Звертайтеся за підтримкою до близьких людей, які можуть надати зворотний зв'язок та допомогу в розвитку асертивності.

- Професійна допомога: Якщо самостійні зусилля не приносять бажаних результатів, зверніться до психолога або тренера, який може допомогти розробити індивідуальний план дій та підтримати вас у процесі змін.

Розвиток асертивності є важливим аспектом особистісного розвитку молоді, що сприяє покращенню міжособистісних стосунків, підвищенню самооцінки та зниженню рівня стресу. Використання наведених

рекомендацій допоможе молодим людям впевнено виражати свої думки та почуття, поважати права інших та ефективно взаємодіяти з оточуючими. Формування асертивної поведінки сприятиме успішній соціалізації та адаптації в сучасному світі.

Нижче наведено кілька рекомендацій з розвитку асертивності.

По-перше, молоді люди повинні працювати над розвитком самопізнання та самооцінки. Усвідомлення власних цінностей, інтересів та цілей допомагає відстоювати свої позиції та приймати обґрунтовані рішення. Використання позитивних афірмацій, таких як "Я заслуговую на повагу" або "Мої думки важливі", допоможе зміцнити самооцінку та впевненість у своїх силах.

По-друге, важливо навчитися ефективним комунікативним навичкам. Використання я-повідомлень, що починаються з "я", для вираження своїх почуттів і думок без звинувачень, допомагає уникнути конфліктів. Наприклад, замість "Ти ніколи не слухаєш мене" сказати "Я почуваюся не почутою, коли ти не реагуєш на мої слова". Активне слухання, що включає невербальні сигнали (кивання головою, зоровий контакт) та вербальні підтвердження (перефразування, уточнюючі запитання), показує співрозмовнику, що ви слухаєте і розумієте його.

Практика асертивної поведінки також є важливим аспектом розвитку асертивності. Рольові ігри та моделювання ситуацій допоможуть практикувати асертивну поведінку в контрольованих умовах. Використання асертивних технік, таких як "зламаний запис" (повторення своєї точки зору спокійно і твердо), допомагає відстоювати свої права в складних ситуаціях.

Встановлення та захист особистих кордонів є ще однією ключовою складовою асертивності. Важливо чітко визначити свої особисті кордони та комунікувати їх іншим. Наприклад, якщо вам некомфортно позичати свої речі, спокійно поясніть це. Навчання говорити "ні" без почуття провини допоможе розвинути навичку ввічливо відмовляти, не відчуваючи при цьому

провини. Наприклад, "Я не можу взяти на себе додаткове завдання, оскільки маю багато інших обов'язків".

Контроль емоцій та управління стресом також є важливими для розвитку асертивності. Використання методів релаксації, таких як медитація, дихальні вправи та прогресивна м'язова релаксація, допомагає знизити рівень стресу та зберегти спокій у напружених ситуаціях. Навчання керувати своїми емоціями допоможе залишатися впевненим і спокійним, навіть у конфліктних ситуаціях.

Залучення до соціальної активності, такої як участь у волонтерських проєктах, клубах за інтересами та інших групових заходах, допомагає розвивати комунікативні навички та впевненість у собі. Практика навичок асертивного спілкування під час командної роботи дозволяє навчитися ефективно взаємодіяти з іншими.

Пошук підтримки та наставництва є важливим аспектом у розвитку асертивності. Звертайтеся за підтримкою до друзів, родичів або колег, які можуть надати зворотний зв'язок та допомогу в розвитку асертивності. Якщо самостійні зусилля не приносять бажаних результатів, зверніться до психолога або тренера, який може допомогти розробити індивідуальний план дій та підтримати вас у процесі змін.

Розвиток асертивності є важливим аспектом особистісного розвитку молоді, що сприяє покращенню міжособистісних стосунків, підвищенню самооцінки та зниженню рівня стресу. Використання наведених рекомендацій допоможе молодим людям впевнено виражати свої думки та почуття, поважати права інших та ефективно взаємодіяти з оточуючими. Формування асертивної поведінки сприятиме успішній соціалізації та адаптації в сучасному світі.

Асертивність – це стиль комунікації та поведінки, який полягає в здатності виражати свої думки, почуття та потреби відкрито та ефективно, не порушуючи прав інших. Це вміння виражати свої вподобання, думки та вимоги без агресії чи пасивності. Вона відіграє ключову роль у взаємодіях

між людьми, оскільки вона дозволяє ефективно виражати власні думки та почуття, зберігаючи при цьому повагу до інших. Ця якість допомагає встановлювати здорові особистісні кордони, вирішувати конфлікти та досягати поставлених цілей. Розвиток асертивності включає в себе різні аспекти, такі як вплив соціального середовища, особистісні якості, навички комунікації та рівень самоусвідомлення. Розуміння і свідоме використання цих факторів дозволяє молодим людям активно працювати над розвитком своєї асертивності, що сприяє поліпшенню якості їхнього життя та взаємин з оточуючими.

Різноманітні фактори, такі як соціальне оточення (сім'я, друзі, відносини), особистісні риси (самовпевненість, емоційна стійкість, матеріальне забезпечення), навички комунікації, самосвідомлення і контекстуальні умови, є головними впливами на розвиток асертивності у молоді. Соціальне оточення, включаючи взаємодію з ровесниками та культурні стандарти, формує основу для формування асертивних навичок.

Особистісні характеристики, такі як впевненість у собі, стійкість до стресу та емпатія, визначають здатність особистості ефективно виражати свої думки та почуття. Крім того, навички комунікації, вирішення конфліктів і визначення власної самооцінки грають важливу роль у формуванні асертивності. Контекстуальні фактори, такі як роль у групі та умови конкретних ситуацій, також можуть впливати на здатність особистості діяти асертивно. Узагальнюючи, розуміння цих чинників дозволяє підтримувати розвиток асертивності та вдосконалювати міжособистісні взаємодії.

Розвиток асертивності у молоді є критично важливим для їхнього особистісного зростання та соціальної адаптації. Асертивність дозволяє молодим людям виражати свої думки, почуття та потреби впевнено та відкрито, поважаючи при цьому права та інтереси інших. Вона сприяє покращенню міжособистісних стосунків, підвищенню самооцінки та зниженню рівня стресу, що є важливими аспектами для успішної взаємодії в сучасному світі.

Розвиток асертивності включає кілька ключових напрямків, серед яких важливе місце займають самопізнання та розвиток самооцінки, навчання ефективним комунікативним навичкам, практика асертивної поведінки, встановлення та захист особистих кордонів, управління емоціями та стресом, залучення до соціальної активності та пошук підтримки й наставництва. Використання позитивних афірмацій, рольових ігор, технік активного слухання та асертивних технік, а також методів релаксації допомагає молоді розвивати впевненість у собі та здатність ефективно комунікувати.

Застосування цих стратегій і рекомендацій дозволить молодим людям не лише зміцнити свою самооцінку, але й навчитися відстоювати свої права та інтереси в різних життєвих ситуаціях. Це сприятиме їхньому успішному особистісному та соціальному розвитку, допоможе формувати здорові та гармонійні відносини з оточуючими, а також підвищить їхню здатність справлятися зі стресом та конфліктами.

У підсумку, розвиток асертивності є невіддільною складовою сучасного виховання та освіти молоді. Він сприяє формуванню впевнених, самостійних та відповідальних особистостей, здатних ефективно взаємодіяти у різноманітних соціальних контекстах, що є ключовим для їхнього майбутнього успіху та благополуччя.

Висновки до розділу 3

Підвищення асертивності молоді включає різноманітні методи навчання та тренінги. Такі тренінги можуть включати рольові ігри, симуляції ситуацій, діалоги та інші активні методи, що дозволяють молоді відчувати на практиці, як виявляти свої думки та відчуття у різних ситуаціях. Ці методи створюють простір для практики асертивного спілкування, де учасники навчаються висловлювати свої потреби та думки, ефективно слухати інших та шукати взаємоприйнятні рішення. Вони допомагають молоді розвивати

навички взаємодії, покращувати комунікаційні вміння та здатність до конструктивного вирішення конфліктів.

Зокрема було розроблено **авторську програму розвитку асертивності** на 12 занять, за які учасники покращують свої знання на тему асертивності, розвивають навички самоаналізу, рефлексії, взаєморозуміння, що надалі сприятиме розвитку асертивності. Програма містить лекції, практичні вправи, роботу в команді та самостійну роботу та розрахована на молодь від 17 років. Програма завершується вихідною діагностикою та рекомендації щодо регулярної практики та повторення вивчених навичок та теоретичних знань задля розвитку асертивності.

Також навчання стратегій ефективного спілкування та вирішення конфліктів також важливо з психологічної точки зору. Ці стратегії допомагають молоді зберігати спокій та впевненість у власних здібностях під час складних ситуацій. Вони навчають, як адаптувати своє спілкування до різних ситуацій, ефективно вирішувати конфлікти та зберегти гармонію у міжособистісних відносинах.

Засвоєння таких стратегій дозволяє молоді адаптувати своє спілкування до різних контекстів та ситуацій, ефективно вирішувати конфлікти та зберігати гармонію у міжособистісних відносинах. Такий підхід активізує навчальний процес, роблячи його більш цікавим та інтерактивним.

Діалоги та інші активні методи сприяють збільшенню участі та заохоченню відкритого обговорення важливих тем. Вони створюють можливості для практики асертивного спілкування, включаючи висловлення своїх потреб, слухання інших та знаходження компромісів. Такий підхід стимулює молодь до активної участі в навчальному процесі та сприяє їхньому особистісному розвитку.

Варто вказати на те, що інтеграція підходів може бути гнучкою та адаптованою до різних груп молоді з різними потребами та індивідуальними характеристиками. Наприклад, для одних груп можуть бути важливіше

діалоги та вправи на вирішення конфліктів, тоді як для інших - рольові ігри та симуляції ситуацій.

Така програма сприятиме не лише розвитку навичок асертивності та ефективного спілкування, але й загальному особистісному розвитку молоді. Вона допоможе їм стати більш самостійними, впевненими у собі та готовими до успішного функціонування в різних сферах життя, включаючи освіту, роботу та взаємовідносини в особистому житті.

ВИСНОВКИ

1. Асертивність та асертивна поведінка є ключовими концепціями у сфері психології, оскільки вони визначають спосіб, яким людина взаємодіє з іншими та самою собою. Основними компонентами асертивності є впевненість у власних правах та думках, вміння ефективно виражати свої почуття та потреби, а також здатність до співробітництва та вирішення конфліктів без агресії чи пасивності. Взаємозв'язок між цими компонентами формує асертивну поведінку, яка є здоровою та ефективною стратегією управління власним життям та взаємодією з іншими.

2. Поглиблений аналіз цих концепцій дозволяє краще зрозуміти сутність людських взаємин та розвиток особистості. Дослідження терміну «асертивність» у працях вітчизняних та зарубіжних дослідників було виявлено різноманітні підходи до його визначення та розуміння. Деякі дослідники розглядають асертивність як особистісну якість, інші — як комплекс навичок та поведінкових стратегій. Зокрема, дослідження поняття асертивності у молоді пов'язане з формуванням безпечної поведінки,

самоповаги та впливу на психічне здоров'я у молоді. Ця різноманітність визначень свідчить про складність концепції асертивності та її багатогранність.

3. Аналіз психологічних проблем, з якими стикаються молоді люди з низьким рівнем асертивності, показав, що це може призвести до соціальних та психічних проблем, таких як: низька самооцінка, стрес, та депресія. Низький рівень асертивності може обмежувати можливості молоді людини у взаємодії з іншими та в їхньому особистісному розвитку.

4. У 2 розділі про методику та емпіричний етап дослідження ми докладно описали процес збору та аналізу даних для вивчення асертивності серед молоді. За результатами авторського опитувальника рівень асертивності серед молоді залежить від різних соціальних умов, таких як сімейне середовище, рівень освіти та дохід, та інших факторів. За емпіричним дослідженням по опитувальнику М. Райдаса «Діагностика рівня впевненості в собі», було виявлено що серед опитаної молоді переважає середній рівень впевненості, що на пряму корелює з рівнем асертивності. Застосування методики «Ціннісні орієнтації» М. Рокича серед опитаної молоді доводить, що для респондентів здоров'я, активне життя та розвиток займають провідні позиції в системі цінностей, розуміння яких допомагає у формуванні життєвих стратегій, планування кар'єри, і покращення якості міжособистісних відносин, та покращити рівень асертивності. За результатами «Діагностики рівня асертивності» Т. Новака і В. Каппоні серед молоді переважає середній рівень асертивності. Методика «Опитувальник самоактуалізації» (САМОАЛ) Є.Шострома показала, що більшість респондентів мають середній показник з аутосимпатії та автономності, і низький з саморозуміння та гнучкості у спілкуванні. Ця методика є особливо ефективною для розуміння які аспекти асертивності потребують корекції. За результатами аналізу можна зробити висновок, що розвиток асертивності у молоді сприяє підвищенню їхньої соціальної компетентності та психічного благополуччя.

5. З урахуванням психологічних підходів, що сприяють розвитку асертивності, були розроблені рекомендації та стратегії для молоді. Ці стратегії включають у себе тренінги з розвитку комунікативних навичок, підтримку психологічного здоров'я та самосвідомості, а також створення умов для практики асертивної поведінки у різних ситуаціях життя. Була розроблена авторська методика задля підвищення рівня асертивності серед молоді.

Наші результати дозволяють краще зрозуміти процеси формування асертивності серед молоді та визначити шляхи підтримки і розвитку цього аспекту особистості в цьому віковому діапазоні.

Отже, підвищення асертивності молоді включає різні методи навчання та тренінги, такі як рольові ігри, діалоги та активні вправи. Ці методи сприяють розвитку навичок взаємодії, покращують комунікаційні вміння та здатність до конструктивного вирішення конфліктів. Інтеграція цих методів допомагає молоді адаптувати своє спілкування до різних ситуацій та розвивати навички взаємодії з оточуючими. Такий підхід стимулює їхній особистісний розвиток та готовність до функціонування у суспільстві.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Білоущенко В. В. Теоретичний аналіз поняття «асертивність» в працях вітчизняних та зарубіжних науковців. Інсайт. 2016. Вип.13. С. 51-54.
2. Бутузова Л. П. Асертивність особистості як основа становлення безпечної поведінки в підлітковому віці. Проблеми психологічної безпеки: особистість, суспільство, держава. 2010. С. 33–40.
3. Василівський І. П. Виховання емоційного інтелекту учнів середнього шкільного віку : дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії 011 – освітні, педагогічні науки. Київ : Національний університет біоресурсів і природокористування України, 2021. 361 с.
4. Галузьяк В. Розвиток емпатії в учнів підліткового віку. Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія. 2020. № 62. С. 210–219
5. Герасіна С. В. Асертивна поведінка як передумова формування почуття власної гідності та самоповаги студентської молоді. Проблеми сучасної психології. 2010. Вип. 10. С. 139–149.
6. Головна сторінка - Комунальна установа. URL: <https://ММК.edu.vn.ua/uploads/iMages/articles/oBdarovani/trening.pdf> (дат а звернення: 10.12.2022).

7. Грущинська Н. Економічна поведінка та емоційний інтелект в сучасних умовах зміни технологічних укладів. Причорноморські економічні студії. 2018. Вип. 33. С. 27–30.
8. Деннісон П. Емоційний інтелект: навчання дітей здібності розуміти та керувати емоціями. Львів: Видавництво «Свічадо», 2015. 192 с. 66
9. Дріга Т.Г. Асертивність як чинник оптимізації соціально-психологічної оптимізації адаптації студентської молоді. Актуальні проблеми психології. 2013. Том 1. Вип. 39. С. 100–105.
10. Живоглядюв Ю.О. Екзистенційна психологія кризових станів особистості: тривога та вина в переживанні вибору майбутнього. Вчені записки університету "КРОК". Серія : Економіка. 2022. Вип. 2. С. 165-172. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vzuk_2022_2_20
11. Залізняк О. Емоційний інтелект: відкрийте для себе свій емоційний потенціал. Київ: Видавництво «Нова Книга», 2016. 256 с.
12. Іваницька Т. Асертивність у сучасному світі: особливості розвитку та використання. Львів: Видавництво «Право і Бізнес», 2017. 224 с.
13. Литвиненко О. Сутність емоційного інтелекту та його вплив на розвиток особистості. Наукові праці Національного університету водного господарства та природокористування. 2016. Вип. 4. С. 72-77.
14. Лінн М. Асертивність. Як вибрати відповідну стратегію у будь якій ситуації. Київ: Видавництво «Наш формат», 2019. 208 с.
15. Маріушка О. Асертивність як складова емоційного інтелекту. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2020. № 2. С. 171-180.
16. Медведєва С. А. Асертивність майбутніх практичних психологів: досвід вивчення. Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики. 2008. Вип. 39–40. С. 234-240.
17. Мойсеєнко В. В., Блинова О. Є. Асертивність як чинник комунікативної компетентності студентів. Scientific Journal Virtus. Issue. 2020. № 40. С. 36- 39.

18. Мойсеєнко В. Асертивність як соціально-психологічний механізм вибору стратегій статусної поведінки студентською молоддю : доктор філософії. Херсон, 2020. 170 с.
19. Моффіт Д. Емоційний інтелект: теорія, дослідження, практика. Харків: Видавничий дім «Слово», 2018. 312 с. 67
20. Нагаєвська І. Психологічні умови розвитку асертивної поведінки в учнів професійно-технічних навчальних закладів: Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. Київ, 2017. 233 с.
21. Нестулій Ю. І. Розвиток емоційного інтелекту в студентському середовищі. Матеріали XIII Міжнародної науково-практичної конференції «Наукові основи розвитку суспільства: історія та сучасність». 2019. С. 77-79.
22. Ніколаєв Л. О. Розвиток асертивності підлітків у різних умовах соціалізації: дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. Переяслав-Хмельницький, 2016. 264 с.
23. Ніколаєв Л.О. Генезис поняття «асертивність». Освіта регіону. Політологія. Психологія. Комунікації. 2010. № 1. С. 132– 135.
24. Ніколаєв Л.О. Соціально-психологічний тренінг як ефективний засіб розвитку асертивності. Вісник Чернігівського педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка : зб. наук. пр. : у 2–х т. Чернігів : ЧДПУ, 2009. Вип. 74. Том 2. Психологічні науки. С. 59–62
25. Ніколаєв Л.О. Оптимізація особистісного розвитку підлітків з низьким рівнем асертивності. Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»: матеріали конф. «Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання». Київ: Гнозис, 2013. Вип. 29. С. 250– 257.
26. Ніколаєв Л.О. Асертивність як риса особистості сучасного підлітка. Особистість у різних умовах соціалізації : колективна монографія / за ред. Л.О. Калмикової, Г.О. Хомич. Київ: Слово, 2016. С. 77–99.
27. Ніколаєв Л.О. Дослідження проблеми асертивності у вітчизняній та зарубіжних школах психології розвитку. Проблеми сучасної психології : зб.

наук. пр. Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2010. Вип. 9. С. 138–146

28. Ніколаєв Л.О. Психологічні аспекти впевненості у старшокласників. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди: зб. наук. пр. Харків: ХНПУ, 2011. Вип. 38. Психологія. С. 62–72.

29. Ніколаєв Л.О. Особливості прояву асертивності у дітей та підлітків. Сучасні тенденції в педагогіці та психології: новий погляд : зб. тез між нар. наук.-практ. конф., (м. Харків, 31 травня 2013 р.). Харків: Східноукраїнська організація «Центр педагогічних досліджень», 2013. С. 92–94

30. Ніколаєв Л.О. Дослідження розвитку асертивності у підлітків в різних умовах соціалізації. Педагогіка та психологія: актуальні питання взаємодії науки та практики : зб. тез міжнар. наук.-практ. конф., (м. Харків, 23 серпня 2013 р.). Харків: Східноукраїнська організація «Центр педагогічних досліджень», 2013. С. 76–79.

31. Ніколаєв Л.О. Психодіагностичні методи дослідження асертивності підлітків. Розвиток науки психології та педагогіки у сучасних умовах : зб. тез міжнар. наук.-практ. конф., (м. Львів, 4 серпня 2012 р.). Львів : ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2012. С. 33–35

32. Ніколаєв Л.О. Психологічні підходи до оптимізації підліткової асертивності. Проблеми та перспективи розвитку педагогічних і психологічних наук : матеріали міжнар. наук.-практ. конф., (м. Київ, 20 квітня 2013 р.). Київ: ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології», 2013. С. 97–100

33. Ніколаєв Л.О. Використання тренінгових технологій для розвитку асертивності підлітків. Проблеми та перспективи розвитку педагогіки та психології у сучасному суспільстві : матеріали міжнар. наук.-практ. конф.,

- (м. Київ, 17 серпня 2013 р.). Київ: ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології», 2013. С. 125–127
34. Перший О. Особливості асертивності в роботі з клієнтами. «Психологічні дослідження», 2016, т. 3, с. 12-20.
35. Петренко Н. М. Розвиток емоційного інтелекту майбутніх педагогів: проблеми і перспективи. «Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки», 2017, вип. 39, с. 56-63.
36. Подоляк Н. М. Індивідуально–психологічні особливості асертивності особистості: дис. канд. психол. наук: 19.00.01. Одеса, 2014. 202 с.
37. Пушкар О. В. Асертивність та емоційний інтелект як ключові компетенції соціального працівника. «Соціальна робота», 2019, № 1, с. 23-28.
38. Ракітянська Л. Становлення та розвиток поняття «емоційний інтелект»: історико-філософський аналіз. Неперервна професійна освіта: теорія і практика. 2018. Вип. 3–4. С. 36–42.
39. Романенко М. І., Братаніч Б., Куций А. Соціальний інтелект як предмет філософських та психологічних досліджень. Гілея: науковий вісник. 2019. Вип. 140(2). С. 37–40.
40. Розвиток особистості в різних умовах соціалізації: колективна монографія/ за редакцією Л. О. Калмикової та Г. О. Хомич. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2016. 472 с.
41. Руда Н. Соціальний інтелект у структурі інтелекту. Проблеми сучасної психології. 2013. Вип. 21. С. 621–629.
42. Русин Р. В. Психологічні особливості емоційного інтелекту. «Науковий вісник Мукачівського державного університету», 2016, т. 2, с. 98- 102.
43. Ревуцький А.Ю., Сингаївська І.В. Особливості життєвої перспективи представників екстремальних та кризових професій. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей III Міжнародної конференції (Київ, 02 грудня 2021 р.). К.: Університет «КРОК», 2021. С. 308–311

44. Савченко Ю. Розвиток емоційного інтелекту учнів молодшого шкільного віку. Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2014. № 12. С. 12–16.
45. Серeda Т. В. Формування асертивності у студентів-медиків в процесі практичної підготовки. «Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія: Педагогіка», 2017, т. 1, с. 131-136.
46. Симоновська О. С., Сингаївська І. В. Проблема прокрастинації у студентів під час навчального процесу. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей IV Міжнародної конференції (Київ, 07 грудня 2022 р.). Київ: Університет «КРОК», 2022. С. 412-414.
47. Сингаївська І. В. Особливості підготовки магістрів за спеціалізацією «Бізнес-психологія» магістратури «Бізнес-адміністрування» в Університеті «КРОК». Правничий вісник Університету «КРОК». Вип.14. 2012. С. 120–123.
48. Сингаївська І. В., Іванова О. В. Коучинговий підхід як інструмент для встановлення довірливих стосунків між батьками і підлітками. Вчені записки Університету «КРОК», 2023. № 2 (70). С. 166–172
49. Сингаївська І.В. Розвиток психологічної компетентності студентів методом соціально-психологічного тренінгу. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей II Міжнародної конференції (Київ, 20 листопада 2020 р.). Київ: Університет «КРОК», 2020. С. 171–173
50. Скворцова Т. Соціальний інтелект як основа успішної соціалізації підлітка. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2011. Вип. 28. С. 127–135.
51. Сорока І., Сингаївська І. Управління міжособистісними конфліктами у студентському середовищі: результати впровадження навчального курсу. Psychological journal, 2022. Т. 8. Вип. 1 (57). С. 18–31

52. Тімашов І. В. Психологія асертивності та конструктивної поведінки. Київ: Видавничий дім «Слово», 2016. 256 с.
53. Філін, В. Асертивність як складова соціальної компетентності особистості. «Психологічні перспективи». 2019. Т. 27. № 1. С. 67-76.
54. Харченко О. Особистісні та соціальні аспекти асертивності. «Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв». 2016. Вип. 1. С. 102-107.
55. Хессон Дж. Кишенькова книжка емоційного інтелекту: Невеликі вправи для інтуїтивного життя / пер. з англ. Є. Бондаренко. Харків: Ранок, 2021. 176 с.
56. Хомич Г. О. Психологічні особливості впливу депривуючої ситуації на особистість підлітка. Коломінські читання : Зб. наук. праць. Київ, 2007. С. 153-157.
57. Хомич Г. О. Психосоціальні аспекти емоційної регуляції депривованих підлітків. Гуманітарний вісник Переяслав Хмельницького ДПУ імені Григорія Сковороди: науково-теоретичний збірник. Переяслав-Хмельницький, 2005. Вип. 6. С. 161-165.
58. Шмаргун В. М. Інтелектуальна складова соціалізації особистості// Науковий вісник НУБіП України/ Серія «педагогіка, психологія, філософія». Київ, 2011. Вип. 159. Ч. 4. С. 229 - 233.
59. Ames D., Lee A., Wazlawek A. Interpersonal Assertiveness: Inside the Balancing Act. *Social and Personality Psychology Compass*. 2017. Vol.
60. No6. DOI: 10.1111/spc3.12317 28. Bednarz, T. F. (2011). *Pinpoint Leadership Skill Development Training Series: Business ethics*. Stevens Point, WI: Majorium Business Press.
61. Bell, I., McGrane, B., Gunderson, J., & Anderson, T. (2011). *This book is not required: An emotional and intellectual survival manual for students*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

62. Berkowitz L. Words and symbols as stimuli to aggressive responses // *Control of Aggression: Implications From Basic Research* / J.F. Knutson (ed) Chicago: Aldine6 Atherton, 1973. P. 113—143.
63. Bishop, S. (2010). *Develop your assertiveness* (2nd ed.). London: Kogan Page.
64. Bodnar, A., Makarenko, N. (2006). Professional determination features of a personality at the high education stage. *Naukovi zapysky. Pedahohichni, psykhoholichni nauky ta sotsialna robota*, 59, 49–55. http://ekmair.ukma.edu.ua/bitstream/handle/123456789/7034/Bodnar_Osobl_yvosti_profesiinoho_samovyznachennia.pdf?sequence=1&is_Allowed=y [in Ukrainian].
65. Bowen D.D. *Toward a viable concept of assertiveness* // *Experiences in management and organizational behavior* / D.T. Hall, D.D. Bowen, R.J. Lewicki, F.S. Hall (Eds.). 2nd ed. N.Y.: John Wiley & Sons, 1982.
66. Garland, H., Porter, L.W. (1983). A Meta-Analysis of the Relationship between Role Ambiguity, Role Conflict, and Job Performance. *Journal of Applied Psychology*, 68(2), 320-330.
67. Houston J.M., Mcintire S.A., Kinnie J., Terry C. *A Factorial Analysis of Scales Measuring Compet*
68. Lange A. J. *Responsible Assertive Behaviour* / A. J. Lange, P Research Press, 2016
69. Peneva I., Mavrodieva S. A Historical Approach to Assertiveness. *Psychological thought*. 2013. Vol. 6, No 1. DOI: 10.5964/psyct.v6i1.14
70. Potts C., Potts S. *Assertiveness: How to Be Strong in Every Situation*. Capstone, 2013. 242 p.
71. Rudestam K. (2011). Assertiveness: A Transdiagnostic Core Skill for Mental Health. *Cognitive and Behavioral Practice*, 18(3), 432-442.
72. Salter A. *Conditioned reflex therapy*. New York : Creative Age Press, 1949. 359 p.

73. Stevens M., Carpion M. The knowledge, skill and ability. Requirements for teamwork // Journal of management. 2006.
74. Walinga J. Problem composition: Navigating the barriers to the challenges of change // Paper presented at the Western Academy of Management 48th Annual Meeting, Missoula, MT. (2007b, March)
75. Wright, K.M., Adler, A.B., Cabrera, O., Castro, C.A., & Hoge, C.W., Bliese, P.D., (2008). Validating the primary care posttraumatic stress disorder screen and the posttraumatic stress disorder checklist with soldiers returning from combat. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 76 (2), 272-281.

Всього джерел – 75

Джерел за останні десять років - 41

Джерел зарубіжних авторів за останні десять років – 2 (53, 62)

Джерел українських авторів за останні десять років – 33 (1, 3, 4, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 26, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 46, 47, 48, 49).

ДОДАТКИ

Додаток А

«Діагностика рівня впевненості в собі» М. Райдаса

Інструкція:

Вам буде запропоновано 30 тверджень, що описують різні типи поведінки. Приміряйте, будь ласка, ці твердження до себе і вкажіть ступінь вашої згоди або незгоди в балах, саме:

5 - Дуже характерно для мене, опис дуже вірне;

4 - Досить характерно для мене - скоріше так, ніж ні;

3 - Частково характерно, почасти нехарактерно;

2 - Досить нехарактерно для мене - скоріше ні, ніж так;

1 - Зовсім не характерно для мене, опис невірно.

Тестовий матеріал :

1. Більшість людей, мабуть, агресивніше і впевненіше в собі, ніж я.
2. Я не наважуюся призначати побачення і приймати запрошення на побачення через свою сором'язливість.
3. Коли подається їжа в кафе мене не задовольняє, я скаржуся на це офіціантові.
4. Я уникаю зачіпати почуття інших, навіть якщо мене образили.
5. Якщо продавцеві коштувало значних зусиль показати мені товар, який мені не підходить, мені важко сказати йому «ні».
6. Коли мене просять щось зробити, я обов'язково з'ясовую, навіщо це.
7. Я вважаю за краще використовувати сильні аргументи і доводи.
8. Я намагаюся бути в числі перших, як і більшість людей.
9. Чесно кажучи, люди часто використовують мене в своїх інтересах.
10. Я отримую задоволення від спілкування з незнайомими людьми.
11. Я часто не знаю, що краще сказати привабливій жінці (чоловікові).
12. Я відчуваю нерішучість, коли потрібно зателефонувати до установи.
13. Я вважатиму за краще звернутися з письмовим проханням прийняти мене на роботу або зарахувати на навчання, ніж пройти співбесіду.

14. Я соромлюся повернути покупку.
15. Якщо близька і шановний родич дратує мене, я швидше за приховую свої почуття, ніж виявлю роздратування.
16. Я уникаю задавати питання зі страху здатися дурним.
17. У суперечці я іноді боюся, що буду хвилюватися і тремтіти.
18. Якщо відомий і шанований лектор висловить точку зору, яку я вважаю неправильною, я змушу аудиторію вислухати і мою точку зору.
19. Я уникаю сперечатися про ціну і торгуватися.
20. Зробивши що-небудь важливе і варте уваги, я намагаюся, щоб про це дізналися інші.
21. Я відвертий і щирий у своїх почуттях.
22. Якщо хтось бреше про мене, я прагну поговорити з ним про це.
23. Мені часто важко відповісти «ні».
24. Я схильний стримувати прояв своїх емоцій, а не влаштовувати сцени.
25. Я скаржуся на погане обслуговування і безлад.
26. Коли мені роблять комплімент, я не знаю, що сказати у відповідь.
27. Якщо в театрі або на лекції мені заважають розмовами, я роблю зауваження.
28. Той, хто намагається пролізти поза чергою попереду мене, отримає відсіч.
29. Я завжди висловлюю свою думку.
30. Іноді мені абсолютно нічого сказати.

Ключ

1. Знайдіть суму балів для питань прямих (невідмічених зірочкою номерів) 3, 6, 7, 8, 10, 18, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29.

2. Знайдіть суму для зворотних питань (відзначених зірочкою номерів) 1, 2, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 23, 24, 26, 30.

3. Додайте до першої суми число 72 і відніміть другу суму.

Оцінка результатів:

0-24: дуже невпевнений у собі;

25-48: скоріше не впевнений, ніж впевнений;

49-72: середнє значення впевненості;

73-96: впевнений в собі;

97-120: занадто самовпевнений.

Додаток Б

Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича

Інструкція:

Зараз Вам буде пред'явлений набір з 18 карток з позначенням цінностей.

Ваше завдання - розкласти їх по порядку значимості для Вас як принципів, якими Ви керуєтеся у Вашому житті.

Уважно вивчіть таблицю і, вибравши ту цінність, яка для Вас найбільш значима, помістіть її на перше місце. Потім виберіть другу за значимістю цінність і помістіть її слідом за першою. Потім виконайте те ж з усіма рештою цінностями. Найменш важлива залишиться останньою і займе 18 місце.

Розробіть не поспішаючи, вдумливо. Кінцевий результат повинен відбивати Вашу справжню позицію.

Тестовий матеріал :

Список А (термінальні цінності):

1. активна діяльна життя (повнота та емоційна насиченість життя);
2. життєва мудрість (зрілість суджень і здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом);
3. здоров'я (фізичне і психічне);
4. цікава робота;
5. краса природи і мистецтва (переживання прекрасного в природі і в мистецтві);
6. любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною);
7. матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів);
8. наявність хороших і вірних друзів;
9. суспільне покликання (повага оточуючих, колективу, товаришів по роботі);
10. пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальне розвиток);
11. продуктивна життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей);
12. розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення);

13. розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків)
14. свобода (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках)
15. щасливе сімейне життя
16. щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, всього народу, людства в цілому)
17. творчість (можливість творчої діяльності)
18. впевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч; сумнівів).

Список Б (інструментальні цінності):

1. акуратність (охайність), вміння тримати в порядку речі, порядок у справах;
2. вихованість (гарні манери);
3. високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання);
4. життєрадісність (почуття гумору);
5. старанність (дисциплінованість);
6. незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче);
7. непримиренність до недоліків у собі та інших;
8. освіченість (широта знань, висока загальна культура);
9. відповідальність (почуття боргу, вміння тримати своє слово);
10. раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення);
11. самоконтроль (стриманість, самодисципліна);
12. сміливість у отстаиванні своєї думки, поглядів;
13. тверда воля (вміння настояти на своєму, не відступати перед труднощами)
14. терпимість (до поглядів і думок інших, вміння прощати іншим їхні помилки та омани)

- 15.широта поглядів (уміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички)
- 16.чесність (правдивість, щирість)
- 17.ефективність у справах (працьовитість, продуктивність у роботі)
- 18.чуйність (дбайливість)

Інтерпретація результатів тесту :

Аналізуючи ієрархію цінностей, слід звернути увагу на їх угруповання випробуваним у змістовні блоки по різних підставах. Так, наприклад, виділяються "конкретні" і "абстрактні" цінності, цінності професійної самореалізації й особистого життя і т. д. Інструментальні цінності можуть групуватися в етичні цінності, цінності спілкування, цінності справи; індивідуалістичні і конформістські цінності, альтруїстичні цінності; цінності самоствердження і цінності прийняття інших і т. д. Це далеко не всі можливості суб'єктивного структурування системи ціннісних орієнтацій. Психолог повинен спробувати вловити індивідуальну закономірність. Якщо не вдається виявити жодної закономірності, можна припустити несформованість у респондента системи цінностей або навіть нещирість відповідей.

Додаток В

Опитувальник «Діагностика рівня асертивності» Т. Новака і

В. Каппоні

Тестовий матеріал:

1. Мене дратують помилки інших людей.
2. Я можу нагадати друзеві про борг.
3. Час від часу я кажу неправду.

4. Я в змозі піклуватися про себе сам (сама).
5. Мені вдавалося їздити “зайцем”.
6. Суперництво краще співпраці.
7. Я часто мучаю себе по дрібницям.
8. Я людина самостійна й достатньо рішуча.
9. Я люблю всіх, кого знаю.
10. Я вірю у себе. В мене вистачить сил, щоб впоратися з поточними проблемами.
11. Нічого не поробиш, людина завжди має бути насторожі, аби зуміти захистити свої інтереси.
12. Я ніколи не сміюсь над непристойними жартами .
13. Я поважаю авторитети й захоплююся ними.
14. Я нікому не дозволю вити із себе мотузки. Я заявлю протест.
15. Я підтримую усілякі добрі починання.
16. Я ніколи не брешу.
17. Я практична людина.
18. Мене пригнічує одна лише думка, що я можу зазнати невдачі.
19. Я згоден (згодна) з висловом: “Руку допомоги насамперед шукай у свого плеча”.
20. Друзі мають на мене великий вплив.
21. Я завжди прав (права), навіть якщо інші думають інакше.
22. Я згоден (згодна) з тим, що важлива не перемога, а участь.
23. Перж ніж щось робити, я добре подумаю, як це сприймуть інші.
24. Я ніколи нікому не заздрю.

Рівень асертивності визначається за допомогою моделювання ситуацій що можуть виникати у повсякденному житті, і оцінюється за допомогою трьох шкал.

- Шкала А — відповідає за рівень автономності респондентів, тобто вміння незалежно від оточення висловлювати свої думки.

- Шкала Б — відповідає за впевненість та рішучість; вказує на вміння респондента брати на себе відповідальність за власні дії, прагматичність у вирішенні конфліктів.
- Шкала В - виявляє рівень соціальної бажаності, відображає ступінь здатності та відображає вміння відстоювати свої права у різних життєвих ситуаціях. Саме ця шкала є найважливішою у визначенні асертивності респондентів.

Додаток Г

Методика «Опитувальник самоактуалізації» (САМОАЛ)

Є.Шострома

У дослідженні пропонуються списки термінальних та інструментальних цінностей для ранжування, а також 100 тверджень для вибору за принципом необхідності вибору одного із тверджень, і включає 12 шкал, що оцінюють різні аспекти самоактуалізації, такі як орієнтованість в часі, цінності, погляд на природу людини та інші.

Опис цих шкал:

- 1.Орієнтація в часі: Відображає, як людина сприймає час – чи живе вона зараз, чи шукає щастя у минулому або мріє про майбутнє. Високі показники свідчать про здатність радіти моменту, низькі – про зануреність у минулі переживання та невпевненість у майбутньому.
- 2.Цінності: Відображає, які цінності людина вважає важливими. Високі показники свідчать про пріоритет гармонії та здорових стосунків, низькі – про бажання маніпулювати іншими.
- 3.Погляд людини на природу: Оцінює, як людина сприймає світ навколо. Високі показники – це довіра та позитивний погляд на людей, низькі – недовіра та негативні уявлення про оточуючих
- 4.Потреба у життєвому пізнанні: Відображає, наскільки людина цікавиться новими знаннями. Високі показники свідчать про безкорисливу жагу до вивчення нового, низькі – про байдужість до пізнання.
- 5.Прагнення до творчості або креативності: Відображає, наскільки людина виявляє креативність у житті.
- 6.Автономність: Оцінює ступінь незалежності та свободи особистості. Високі показники – це свобода для самореалізації, низькі – недостатність автономності та відчуженість.
- 7.Спонтанність: Відображає, наскільки людина виявляє свою природність та спонтанність у поведінці.
- 8.Саморозуміння: Оцінює, наскільки людина розуміє свої власні бажання та потреби.
- 9.Аутосимпатія: Відображає ступінь самооцінки та самоприйняття особистості.
- 10.Контактність: Оцінює схильність особистості до встановлення та підтримки взаємин з іншими.

11.Гнучкість у спілкуванні: Відображає, наскільки особистість гнучка та аутентична у спілкуванні з іншими.

12.Загальна оцінка рівня прагнення до самоактуалізації особистості.