

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І  
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ  
ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

**ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ**

**Завідувач кафедри психології**

\_\_\_\_\_ **Ірина МАРТИНЮК**

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 р.

**БАКАЛАВРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

**на тему: «Розвиток асертивної поведінки у сучасної молоді засобами  
психологічного тренінгу»**

Спеціальність: 053 «Психологія»

**Гарант освітньої програми**

кандидат психологічних наук, доцент \_\_\_\_\_ **Ірина МАРТИНЮК**

**Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи**

кандидат психологічних наук, доцент \_\_\_\_\_ **Олена ШЕВЦОВА**

**Виконала**

\_\_\_\_\_ **Анастасія ОЛЕКСІЄНКО**

**КИЇВ – 2025**

## РЕФЕРАТ

Тема «Розвиток асертивної поведінки у сучасній молоді засобами психологічного тренінгу»

У роботі досліджено особливості розвитку асертивної поведінки у сучасній молоді засобами психологічного тренінгу. Актуальність теми зумовлена потребою молодих людей в ефективному самовираженні, умінні відстоювати власні права без порушення прав інших, що є необхідною умовою гармонійної соціалізації.

У теоретичній частині проаналізовано наукові підходи до розуміння асертивності, її структурні компоненти, умови формування та вплив соціальних факторів. Проведено емпіричне дослідження рівня асертивності, впевненості в собі та особливостей поведінки в конфліктних ситуаціях серед молоді до і після участі в психологічному тренінгу.

Результати свідчать про зростання показників асертивності та впевненості у собі, зміну деструктивних моделей поведінки на більш конструктивні. Розроблена тренінгова програма показала свою ефективність як засіб особистісного розвитку, сприяючи формуванню навичок саморегуляції, емоційної стабільності та відповідального спілкування.

Ключові слова: асертивність, молоді, психологічний тренінг, впевненість у собі, конфліктна поведінка, саморегуляція.

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ АСЕРТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ .....	7
1.1. Теоретичні основи визначення асертивної (впевненої) поведінки особистості.....	7
1.2. Психологічні основи особливостей розвитку асертивності у молоді .....	13
1.3. Соціально-психологічний тренінг як метод розвитку асертивної поведінки .....	18
Висновки до розділу 1 .....	24
РОЗДІЛ 2. РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ АСЕРТИВНОСТІ У СУЧАСНОЇ МОЛОДІ.....	27
2.1. Методичні засади емпіричного вивчення асертивності у молоді.....	27
2.2. Аналіз емпіричних даних щодо особливостей асертивної поведінки у молодих людей .....	32
Висновки до розділу 2 .....	39
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОТРЕНІНГУ АСЕРТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ .....	42
3.1. Методи психотренінгу та розробка тренінгової програми для підвищення рівня асертивності у молоді .....	42
3.2. Аналіз ефективності психотренінгу.....	52
Висновки до розділу 3 .....	58
ВИСНОВКИ.....	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	63
ДОДАТКИ.....	69

## ВСТУП

Асертивна поведінка є однією з ключових характеристик особистості, яка забезпечує ефективну взаємодію з соціумом, допомагає відстоювати власні права, висловлювати думки та почуття без агресії чи пасивності. У сучасному світі, де комунікативна компетентність та здатність конструктивно взаємодіяти з іншими людьми відіграють важливу роль, розвиток асертивності стає особливо актуальним.

Наукові дослідження показують, що асертивна поведінка сприяє особистісному зростанню, зміцненню психічного здоров'я та покращенню якості життя. Однак, попри значну увагу до цієї проблематики, багато молодих людей постають перед труднощами у висловленні власної позиції, прийнятті рішень та ефективному самовираженні. Недостатня асертивність може бути пов'язана із низькою самооцінкою та призводити до низької самооцінки, проблем у спілкуванні, міжособистісних конфліктів, а також до підвищеного рівня стресу та тривожності.

На сьогодні існує низка підходів до формування асертивної поведінки, серед яких особливе місце займають методи психологічного тренінгу. Саме психотренінг дозволяє активно впливати на особистісний розвиток, створюючи умови для засвоєння навичок ефективної комунікації, самовираження та впевненого відстоювання власних кордонів. Однак питання ефективності різних методів тренінгового впливу на формування асертивності у молоді залишається недостатньо дослідженим. Тому актуальність даної роботи зумовлена потребою у розробці та апробації психотренінгових методик, спрямованих на розвиток асертивної поведінки.

*Об'єкт дослідження – асертивна поведінка особистості.*

*Предмет дослідження.* Особливості розвитку асертивної поведінки у сучасній молоді засобами психологічного тренінгу.

*Мета дослідження.* Теоретично розкрити та емпірично визначити особливості розвитку асертивної поведінки у сучасній молоді, розкрити ефективність психологічного тренінгу як засіб розвитку асертивності у молоді.

Для досягнення поставленої мети були розроблені наступні *завдання*:

1. Провести теоретичний аналіз проблеми асертивної поведінки та узагальнити наукові підходи до її дослідження.
2. Визначити основні проблеми та бар'єри розвитку асертивності у сучасній молоді.
3. Обґрунтувати доцільність використання психологічного тренінгу як засобу розвитку асертивної поведінки.
4. Емпірично визначити рівень розвитку асертивної поведінки у молоді.
5. Розробити та апробувати тренінгову програму, спрямовану на підвищення рівня асертивності у молоді.
6. Проаналізувати ефективність психотренінгових методик шляхом проведення емпіричного дослідження.

*Гіпотеза дослідження.* Припускається, що застосування спеціально розробленої програми психотренінгу сприятиме підвищенню рівня асертивності у молоді, покращенню комунікативних навичок, зниженню рівня соціальної тривожності та формуванню впевненості у собі.

*Методи дослідження:* теоретичні: індукція та дедукція, аналіз і синтез; порівняння, класифікація, абстрагування, конкретизація, систематизація; узагальнення; емпіричні: експеримент, статистичний аналіз, узагальнення.

*Методики дослідження:* опитувальник В. Шейнова, методика визначення типу поведінки у конфлікті (Томас–Кілман) та тест Райдаса.

Теоретична значущість дослідження. Результати роботи розширюють наукові уявлення про психологічні механізми розвитку асертивності у молоді, а також обґрунтовують ефективність психотренінгового підходу до її формування.

Практична значущість дослідження. Розроблена тренінгова програма може бути використана у роботі психологів, педагогів, соціальних працівників та тренерів особистісного розвитку для формування навичок асертивної поведінки у молоді. Отримані результати також можуть стати основою для подальших досліджень у сфері психології розвитку особистості та соціальної психології.

Структура роботи. Робота складається зі змісту, вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (60 позицій) та шести додатків. Загальний обсяг роботи становить 83 сторінки, основного тексту – 62 сторінки.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ АСЕРТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ**

### **1.1. Теоретичні основи визначення асертивної (впевненої) поведінки особистості**

Асертивна поведінка є ключовим елементом ефективної комунікації та особистісного розвитку, оскільки дозволяє людині висловлювати свої думки, відстоювати права та будувати здорові стосунки без агресії чи пасивності. Вивчення цього феномену охоплює різні наукові підходи, що пояснюють його механізми та умови формування. Розгляд теоретичних засад асертивності дає змогу краще зрозуміти її природу та визначити оптимальні методи її розвитку [8].

Асертивність – це багатокомпонентне психологічне явище, що вирізняється специфічною структурою, змістовим наповненням і практично значущими якостями. Це поняття близьке до феномену впевненості, який активно досліджується у вітчизняній та зарубіжній психології. Асертивність включає внутрішню настанову на себе, соціальну готовність і здатність особистості впевнено й адекватно реалізовувати власні наміри й потреби [31, с. 170].

У роботі В. Білоущенко було здійснено теоретичний аналіз поняття «асертивність» та її значення в міжособистісних відносинах, яке вивчалось різними науковцями, зокрема [1; 2]:

1. А. Еліс, психолог і терапевт, трактував асертивну поведінку як здатність виражати свої думки та почуття без проявів агресії чи пасивності.

2. К. Роджерс, психотерапевт, зазначав, що асертивна поведінка дає людині можливість бути більш автентичною та краще розуміти свої власні потреби та бажання.

3. А. Бандура, психолог, досліджував вплив асертивності на самооцінку та ставлення до себе, вважаючи, що люди з високим рівнем асертивності мають більш позитивне ставлення до себе.

4. С. Кові, психолог і автор, вважав, що асертивна поведінка є важливою складовою успішних відносин, які ґрунтуються на взаємній повазі та розумінні.

Загалом, вчені погоджуються, що асертивна поведінка є важливою не лише для особистісного розвитку, а й для створення гармонійних відносин з іншими людьми. Вона дозволяє людині відчувати впевненість, свободу та здатність досягати своїх цілей у взаємодії з оточенням [1; 57].

В українській мові термін став вживатися наприкінці 90-х років, після публікації популярної книги чеських авторів В. Каппоні і Т. Новака «Як робити все по-своєму» (оригінальна назва - «Ассертивність - у життя») [45, с. 9]. Чеські автори самі позичили це слово з англійських джерел, а перекладач з чеської завершив впровадження заокеанського терміна на європейську землю. Як і в багатьох подібних випадках, слово, використане для опису психологічного явища, отримало більш конкретне та специфічне значення, ніж у повсякденному мовленні.

Під асертивністю стала розумітися особистісна риса, яку можна визначити як автономію, незалежність від зовнішніх впливів і оцінок, здатність самостійно регулювати власну поведінку [6, с. 138-139]. Концепція асертивності сформувалася наприкінці 50-х – початку 60-х років ХХ століття в працях американського психолога А. Солтера та увібрала у себе ключові положення, що були актуальні на той час в гуманістичній психології (зокрема, протиставлення самореалізації та бездушному маніпулюванню людьми), а також трансактного аналізу.

При ближчому розгляді стає очевидною її вторинність у відношенні до ідей Е. Шострома, автора відомої книги «Анти-Карнегі», а також до теорій

комунікативних ігор і життєвих сценаріїв Е. Берна [28, с. 92]. У теорії А. Солтера асертивна поведінка розглядається як оптимальний, найбільш конструктивний спосіб міжособистісної взаємодії на відміну від двох найпоширеніших деструктивних способів – маніпуляції та агресії. Формування асертивності як особистісної риси передбачає, щоб людина усвідомила, наскільки її поведінка визначається її власними схильностями та побудовами, а наскільки – настановами, що нав'язуються іншими.

У сфері міжособистісних відносин асертивність передбачає відмову від підтримки чужих думок і оцінок, культивування спонтанної поведінки відповідно до власних настроїв, побудов і інтересів. Перекладач книги В. Каппоні та Т. Новака, давши їй більш зрозумілу, ніж в авторів, назву - «Як робити все по-своєму», таким чином, дуже точно сформулював суть цього підходу. Впевненість у собі, як почуття можливості досягти поставлених перед собою цілей, можна розглядати як окремих компонент свідомості або вимірювання «образу Я», разом із стійкістю, самоповагою і кристалізацією.

Складність вивчення особистості в широкому розумінні полягає, зауважив У. Джеймс, у розгляді її складових елементів, почуттів і емоцій, які вони викликають (самооцінка) та дій [11, с. 17].

А. Адлер вважав, що впевненою може стати лише невпевнена в собі людина. Завдяки теорії А. Адлера поняття «комплексу неповноцінності» стало популярним, і основою більшості розладів особистості вважалось відчуття неповноцінності. Людина, яка погорджує собою, схильна до вчинків, відмінних від тих, хто пишається собою. Вона формує свою концепцію «Я» і оцінює себе. В наш час ці ідеї набувають актуальності, оскільки вони пов'язані з питаннями валеології та толерантності в суспільстві [2; 16].

З питанням впевненості у собі пов'язані прикладні психологічні дослідження, які викладені в публікаціях, присвячених вивченню асертивної

(впевненої) поведінки (В. Макаров, Г. Макарова, В. Капони, Т. Новак, А. Солтер та ін.) [13, с. 123].

І. Лебедева, українська психологиня, виокремлює три основні підходи до дослідження асертивності:

Когнітивний підхід – цей підхід розглядає асертивність як навичку усвідомлення та правильного інтерпретування ситуацій та поведінки інших людей, що дає змогу адекватно реагувати та захищати свої права й інтереси.

Емоційно-вольовий підхід – фокусується на емоційно-вольових характеристиках особистості, зокрема на здатності контролювати свої емоції та волю, що дозволяє людині ефективно реагувати на різноманітні ситуації та поведінку інших.

Соціально-психологічний підхід – асертивність розглядається як соціальний феномен, що виникає в контексті взаємодії між людьми. У рамках цього підходу досліджуються взаємовідносини асертивної поведінки з різними соціальними факторами, такими як культурні особливості, соціальний статус та рольові очікування [50].

Основною складовою асертивності є наявність самоповаги та поваги до інших людей.

Перелік А. Солтера включає найважливіші ознаки увереного поведінки. Однак як їх кількість, так і логічна послідовність не є достатньо перевіреними.

Емоційність мови (feeling talk): відкрите, спонтанне та подібне до дійсних почуттів висловлення у мові;

Експресивність мови (facial talk): ясне вираження почуттів на невербальному рівні та відповідність між словами та невербальною поведінкою;

Протистояти й атакувати (contradict and attack): як вираз прямого та чесного вираження власної думки, без врахування оточуючих;

Використання займенника «Я» (deliberate use of the word «I»): як вираз того факту, що людина стоїть за словами, відсутність спроб сховатися за неозначеними формулюваннями;

Прийняття похвали (express agreement, when you are praised): як відмова від саморегулювання та недооцінки власних сил і якостей;

Імпровізація як спонтанне вираження почуттів і потреб, щоденних турбот, відмова від попереднього планування [19].

О. Щіпановська у своїй роботі описала дослідження науковців в яких виділено три основні компоненти асертивності [55]:

1. Компонент самоповаги – цей компонент відображає усвідомлення людиною своєї цінності, а також її здатність поважати себе та свої права.

2. Компонент емоційної стабільності – включає здатність контролювати свої емоції та діяти адекватно в різних ситуаціях.

3. Компонент соціальної активності – вказує на здатність ініціювати та самовиражати себе у соціальних взаємодіях, а також ефективно комунікувати та будувати відносини з іншими людьми.

Автор визначає основними характеристиками афективного компонента впевненість у собі та низький або нормальний рівень тривожності. Цей елемент у сукупності проявляється у тому, що людина прагне до благополуччя та безпеки інших, позитивно оцінює свої можливості та довіряє собі, що гармонійно поєднується з довірою до навколишнього світу [55].

На основі свого клінічного досвіду А. Лазарус виділив чотири основних класи поведінки, які об'єднує поняття упевненої, «асертивної» поведінки:

- Здатність відмовити.
- Здатність відкрито висловлювати свої почуття та вимоги.
- Здатність встановлювати контакти, починати і закінчувати розмову.
- Здатність відкрито виражати позитивні і негативні почуття [59].

Для нього ці здібності існують не тільки на рівні поведінки, але також включають когнітивні аспекти, такі як переконання, філософію життя та оцінки [3; 28].

У сучасний час під асертивністю розуміють впевненість у собі, готовність приймати незалежні рішення щодо власного життя та нести повну відповідальність за їх наслідки. Асертивна поведінка ґрунтується на чіткому розумінні власних цілей і цінностей. Орієнтація на цінності загалом надає додаткову стійкість особистості. При цьому, чим більше ці цінності збігаються з вічними, тим міцнішим є внутрішній каркас людини. Асертивність допомагає уникнути агресії, конформності та дозволяє не піддаватися маніпуляціям [49, с. 72].

Асертивна людина - це людина, яка вірить у себе, у свої здібності, у своє призначення. Відчуття внутрішньої свободи дає йому можливість адекватно оцінювати події, які відбуваються навколо, чітко планувати дії та відкрито виражати почуття; співпрацювати з партнерами з повагою і передавати їм свою позицію.

Згідно з визначенням, асертивність – це здатність відстоювати власні межі, захищати інтереси та досягати цілей, не порушуючи при цьому повагу до інших. Такий стиль поведінки сприяє підвищенню ефективності, особливо в професійному середовищі [14, с. 67].

Асертивна поведінка – це спосіб дій, при якому людина активно та послідовно захищає свої інтереси, відкрито висловлює свої цілі та наміри, з урахуванням інтересів оточуючих [17, с. 9].

Асертивність (деякі автори використовують термін «асертивність», надаючи йому аналогічне значення) розуміється різними авторами трохи по-різному. Було б правильніше розрізняти ці поняття. Асертивність відноситься

до риси особистості, її схильності діяти асертивно при досягненні своїх цілей. Асертивна поведінка – це реалізація цієї риси в конкретному поведінці людини.

Принципи асертивності – це емпіричні правила спілкування в суспільстві, взаємодії з оточуючими. При цьому спілкування ґрунтується на істинно гуманістичних принципах, відкидає маніпуляцію, жорстокість та агресію до інших. Асертивна поведінка дозволяє людині висловлюватися чітко та однозначно, діяти порядно, переконливо, уникати маніпулювання навколишніми, розуміти себе та інших, вміти ставити на своєму. Можна сказати, що асертивність – це адекватна оцінка ситуації та власної поведінки, це шлях до самореалізації, шлях саморозвитку [45, с. 4-10].

Склалася традиція описувати асертивну поведінку через певний набір правил (принципів), які дотримується асертивна людина.

Таким чином, асертивна поведінка є важливим елементом особистісного розвитку, що забезпечує гармонійні взаємини в соціумі та сприяє самореалізації. У психології існує кілька теоретичних підходів до її вивчення: гуманістичний, біхевіористичний, когнітивний та інтегративний.

Кожен із них звертає увагу на різних аспектах асертивності – від внутрішніх переконань та емоційної регуляції до формування конкретних поведінкових навичок. Узагальнення цих підходів дає змогу розробляти ефективні методи формування та розвитку асертивності, що є особливо актуальним у сучасному суспільстві.

## **1.2. Психологічні основи особливостей розвитку асертивності у молоді**

Розвиток асертивності в молоді є важливим аспектом психологічного розвитку особистості. Асертивність, як здатність виражати свої думки, почуття та потреби відкрито й впевнено, не порушуючи прав інших людей, відіграє

ключову роль у соціалізації молодих людей. Ця якість дозволяє молоді ефективно взаємодіяти з оточенням, відстоювати власні інтереси та підтримувати здорові взаєностосунки. Однак розвиток асертивності – це складний процес, що включає різноманітні психологічні компоненти, такі як емоційний, когнітивний, поведінковий та соціокультурний.

Юність є складним етапом, на якому відбувається вирішення суперечностей попередніх періодів і завершується процес дозрівання, що веде до формування повноцінної дорослої особистості. Вчені поділяють цей період на ранню юність (15-18 років), що охоплює старший шкільний вік, та пізню юність (18-23 роки). Згідно з дослідженнями Г. Костюка та інших, на цьому етапі завершується формування основних біологічних та психологічних функцій, що визначають готовність до переходу до дорослості [38].

У наукових дослідженнях розглядаються як зовнішні (біологічні, соціальні), так і внутрішні (психологічні, суб'єктивні) чинники, що визначають асертивність і асертивну поведінку. До зовнішніх факторів розвитку асертивності відносяться характеристики сімейного та шкільного виховання, вплив значущих осіб та груп, а також особистий соціальний досвід. Внутрішні умови включають базові потреби, розвиток індивідуальних психологічних рис особистості, особливості мотивації, настанови та ціннісні орієнтації [26; 27].

Афективний компонент асертивності передбачає здатність до емоційної регуляції та саморефлексії. Це вміння розпізнавати власні емоції, контролювати їх та адекватно реагувати на зовнішні ситуації без зайвої агресії або пасивності. Здатність підтримувати емоційну рівновагу є важливим чинником у розвитку асертивності, адже саме емоційна стабільність дозволяє людині впевнено відстоювати свої погляди, не шкодячи при цьому відносинам з іншими. Когнітивний компонент асертивності пов'язаний з переконанням у власній здатності досягати успіху та контролювати ситуацію. Важливими аспектами

цього компоненту є високий рівень самооцінки та усвідомлення своїх сильних і слабких сторін, що дає змогу молодим людям чітко визначати межі дозволеного в соціальних ситуаціях.

Що стосується поведінкового компонента, то він полягає в розвитку конкретних навичок, таких як уміння висловлювати свої потреби та думки прямо й чітко, не відчуваючи при цьому сорому або страху. Підлітки, які володіють цими навичками, здатні конструктивно взаємодіяти з оточенням, висловлюючи свої вимоги, не порушуючи прав інших. Останній компонент – соціокультурний – зосереджений на здатності адаптуватися до соціальних норм та контекстів. Розвиток асертивності у молоді неможливий без врахування культурних відмінностей та норм, що визначають, як і коли варто виражати свою думку чи відстояти власні інтереси [5; 27].

Серед основних психологічних чинників, що впливають на розвиток асертивності у молоді, важливу роль відіграє процес соціалізації. Молоді люди вчаться асертивності через взаємодію з родиною, друзями, педагогами та однолітками. Вони отримують важливі соціальні моделі поведінки, які згодом використовують у своїх власних комунікаціях [8; 48].

Крім того, важливими чинниками є самооцінка та впевненість у собі. Низька самооцінка може сприяти розвитку пасивної поведінки, коли молодь не відстоює свої права, а надмірно висока – призводить до агресивної поведінки, коли людина намагається домінувати. Саме тому формування оптимального рівня самооцінки є ключовим етапом у розвитку асертивності.

В. Лучків підкреслює, що для психічного розвитку та формування асертивної поведінки у юнаків важливе значення має спілкування з однолітками [22]. Ця взаємодія залишається пріоритетною і в підлітковому віці. Група однолітків для юнака виступає як специфічний канал отримання інформації та особливий тип міжособистісних відносин, через які він підтверджує свій статус

дорослої людини. На думку вчених, взаємовідносини з однолітками допомагають юнакові інтегрувати своє «Я» та зрозуміти свою психологічну сутність. Вони сприяють задоволенню потреб у пізнанні, емоційній близькості, визнанні та захищеності. Самосвідомість юнака наповнюється новими концепціями та цінностями, а образ соціального «Я» остаточно формується. Розширюються пізнавальні інтереси, розвиваються навички взаємодії, а також уміння досягати консенсусу. Потреба в спільній діяльності дозволяє реалізувати тенденції до співпраці та кооперації, а юнак вчиться поважати права інших, аргументувати свою думку та досягати згоди в межах соціальних норм [47].

Когнітивний компонент відображає досвід, набуті знання, уявлення про світ, інших людей та самого себе. Важливу роль у цьому процесі відіграють мислення та особистісна рефлексія. Л. Марчук зазначає, що юнацький вік характеризується удосконаленням інтелектуальної сфери, при цьому мислення стає провідною пізнавальною функцією. Завдяки цим когнітивним процесам молода людина осмислює соціальну реальність і своє місце в ній, засвоюючи соціальні норми та моральні принципи взаємодії. Спираючись на вже набутий досвід та розвинені здібності, юнак здатний аналізувати ситуації, розуміти себе та інших, активізувати свої ресурси та потенціал для досягнення цілей. Механізми ідентифікації та рефлексії підтримують аналітичні та прогностичні функції самосвідомості, допомагаючи знаходити баланс між особистими цінностями та суспільними вимогами. Інтенсифікація мисленнєвих процесів сприяє гармонізації умов існування, що має особливе значення для розвитку асертивної поведінки на пізньому етапі юнацького віку [26; 27].

Також важливою є роль мотивації в розвитку асертивності. Підлітки повинні мати внутрішнє прагнення до саморозвитку, готовність працювати над собою та своїми комунікативними навичками. Особистісні характеристики, такі

як екстраверсія, емоційна стабільність та відкритість до нового досвіду, також сприяють розвитку впевненості та асертивної поведінки [15].

Здатність до саморегуляції емоцій та почуттів є важливою складовою частиною асертивності. Це означає, що людина здатна контролювати свої емоції та відповідно реагувати на ситуації, не допускаючи неприязної поведінки або дій. Така саморегуляція включає усвідомлення власних емоцій, вміння контролювати їх вираження, а також здатність швидко оцінювати ситуації та знаходити найбільш ефективний спосіб реагування [43].

Важливим аспектом є й відображення життєвого досвіду в взаємодії з іншими людьми та свідоме керування власними моральними принципами, що допомагає краще розуміти індивідуальність інших та узгоджувати свою поведінку з принципами асертивності. Наприклад, особа, яка має досвід спілкування з людьми, здатна здійснювати адекватні та ефективні реакції в різних ситуаціях, що сприяє розвитку асертивної поведінки [10].

Окрім того, свідоме усвідомлення власних моральних принципів допомагає зробити більш обґрунтований вибір у складних ситуаціях. Якщо людина цінує права і гідність інших, вона може асертивно відстоювати ці принципи під час взаємодії з оточуючими.

Для ефективного розвитку асертивності у молоді необхідно впроваджувати спеціалізовані методи та програми, які допомагають молодим людям сформувати ці навички. Одним із таких методів є рольові ігри, в яких підлітки можуть практикувати конструктивне спілкування та вираження власних думок і почуттів. Такі тренінгові програми сприяють розвитку навичок емоційної регуляції, комунікативної компетентності та уміння відстоювати свої права без шкоди для відносин з іншими людьми. Іншим важливим методом є когнітивно-поведінкова терапія, яка допомагає змінювати негативні переконання та патерни поведінки, що заважають асертивній взаємодії [29; 30; 31].

Л. Ніколаєв наголошує на важливості активізації інтелектуальних механізмів, таких як знання власних прав та обов'язків, розуміння своїх цілей, намірів і шляхів їх досягнення, а також адекватне оцінювання себе та оточуючих. Він також підкреслює необхідність розвитку діяльнісно-поведінкових характеристик і вмінь, зокрема здатність досягати поставлених цілей, ресурсність та інструменталізацію. Важливими є також вольові психологічні якості, такі як вмотивованість, рішучість і цілеспрямованість, а також соціальні характеристики, серед яких поважне ставлення до прав та інтересів інших, здатність переконувати, досягати компромісу та вести ділові стосунки [33; 34].

Загалом, розвиток асертивності у молоді – це важливий процес, який забезпечує успішну соціалізацію та адаптацію молодих людей у сучасному світі. Завдяки впровадженню різноманітних тренінгових програм та підтримці з боку соціального оточення, молодь може набувати навичок, необхідних для впевненого та конструктивного вираження себе у соціальних взаємодіях, що, своєю чергою, сприяє їхньому особистісному зростанню та успішній інтеграції у суспільство.

### **1.3. Соціально-психологічний тренінг як метод розвитку асертивної поведінки**

Соціально-психологічний тренінг (СПТ) є сучасною інтерактивною формою психологічної роботи, яка поєднує теоретичне осмислення психологічних явищ із практичним відпрацюванням соціальних навичок у безпечному груповому середовищі. СПТ як метод розвитку асертивної поведінки спрямований на формування у молоді впевненості в собі, здатності відкрито та конструктивно виражати власні почуття, думки й потреби, дотримуючись при цьому поваги до прав і кордонів інших людей.

Цей підхід базується на засадах гуманістичної психології, принципах діалогічності, суб'єктності та етичного спілкування. Соціально-психологічний тренінг реалізується через групову взаємодію, що створює умови для глибокого самопізнання, розвитку емоційної чутливості, емпатії, а також набуття конструктивних моделей поведінки у складних соціальних ситуаціях [4; 9].

Соціально-психологічний тренінг (СПТ) є ефективною формою психокорекційної та розвивальної роботи, що базується на активній груповій взаємодії та спрямована на формування і вдосконалення соціальних навичок, необхідних для ефективної міжособистісної взаємодії. Його концептуальною основою є поєднання елементів навчання, психологічної підтримки та емоційного розвитку особистості. СПТ забезпечує умови для експериментування з новими формами поведінки, переосмислення власного досвіду і набуття нових соціальних моделей у безпечному тренінговому середовищі.

Метою соціально-психологічного тренінгу є розвиток соціально-психологічної компетентності особистості, що включає в себе здатність до ефективного спілкування, самопізнання, емоційної саморегуляції, адаптації до соціального середовища, а також до побудови конструктивних і стабільних міжособистісних стосунків. У межах тренінгу особлива увага приділяється розвитку навичок самопрезентації, соціальної активності, умінню дотримуватися особистих меж, а також формуванню адекватної самооцінки. Актуальність СПТ особливо зростає у контексті формування асертивної поведінки, яка вимагає високого рівня самосвідомості, комунікативної гнучкості та вміння відстоювати власну позицію без порушення прав інших [13; 17; 18].

Завданнями СПТ є формування та корекція соціально-психологічних умінь і навичок, розвиток емоційної відкритості, емпатійності, навичок рефлексії, а також здатності до прийняття себе й інших. Під час тренінгових занять учасники мають змогу ідентифікувати й проаналізувати власні поведінкові стереотипи, які

виявляються в типових соціальних ситуаціях, зокрема в умовах конфлікту, взаємної критики чи необхідності самопрезентації. Через цілеспрямовану роботу над цими шаблонами здійснюється формування нових, асертивних моделей взаємодії, які ґрунтуються на повазі до себе та до співрозмовника. Учасники тренінгу також отримують досвід усвідомлення впливу групової динаміки на власні емоційні стани, поведінку та реакції, що підвищує рівень їхньої соціальної зрілості [28].

Методи, що використовуються у соціально-психологічному тренінгу, відзначаються варіативністю і спрямовані на активізацію особистісного потенціалу учасників через проживання і рефлексію соціально значущих ситуацій. Одним із ключових методів є моделювання поведінки, під час якого учасники відтворюють типові життєві ситуації з метою набуття та закріплення нових способів реагування. Рольові ігри дозволяють пережити соціальну взаємодію з різних позицій, усвідомити власну комунікативну роль і оцінити ефективність обраної стратегії.

Значне місце займають психорелаксаційні та дихальні вправи, що сприяють зниженню емоційної напруги, підвищенню саморегуляції та формуванню внутрішньої гармонії. Обговорення в колі групи забезпечує можливість відкритого обміну досвідом, вербалізації переживань і поглибленої рефлексії. Також активно застосовуються арт-терапевтичні техніки, які сприяють вираженню емоцій у символічній формі та активізації творчого потенціалу особистості. Важливою частиною тренінгового процесу є вправи на самоспостереження, самооцінку та аналіз власного досвіду, які дозволяють сформувати стійке уявлення про особистісні зміни та сприяють закріпленню асертивної поведінки у повсякденному житті [44; 46].

Соціально-психологічний тренінг (СПТ) є одним з найефективніших засобів формування та розвитку асертивної поведінки, яка розглядається як

здатність особистості відкрито, впевнено та з повагою до себе й інших висловлювати власні думки, почуття й потреби, не вдаючись до агресії чи пасивного підпорядкування.

Асертивність інтегрує такі ключові характеристики, як внутрішня впевненість, самоповага, емоційна стабільність, здатність до прийняття відповідальності за власні дії, а також уміння будувати конструктивну міжособистісну взаємодію. Соціально-психологічний тренінг сприяє розвитку зазначених якостей через поетапну роботу в умовах активної групової взаємодії, орієнтованої на емоційний досвід, усвідомлення власної поведінки та оволодіння новими моделями соціального реагування.

Одним з основних напрямів тренінгової роботи є формування позитивного образу «Я». Учасники тренінгу отримують досвід безумовного прийняття з боку групи, що створює сприятливе психологічне середовище для зниження особистісної тривожності, подолання внутрішніх бар'єрів і підвищення рівня самоприйняття. Через позитивне соціальне підкріплення, емоційну підтримку та можливість вільного самовираження в безпечному просторі відбувається посилення впевненості у власних силах, що є основою для побудови асертивної позиції у міжособистісному спілкуванні [26; 45].

Другим важливим вектором СПТ є розвиток комунікативної компетентності. Завдяки використанню спеціально розроблених психотехнік учасники оволодівають навичками ефективного вербального й невербального самовираження.

Зокрема, практикується використання техніки «Я-висловлювань», яка дозволяє відстоювати особисту позицію без порушення прав інших. Також учасники вчаться конструктивно висловлювати незгоду, говорити «ні» без відчуття провини, просити про допомогу, давати й приймати зворотний зв'язок, а також розпізнавати й нейтралізувати маніпулятивні впливи

Тренінг також сприяє розвитку навичок емоційної регуляції, що є фундаментальним компонентом асертивної поведінки. Завдяки спеціальним вправам учасники тренінгу отримують досвід усвідомлення, вираження та контролю власних емоційних станів. В умовах тренінгового простору опрацьовуються типові ситуації соціального напруження, конфлікту або психологічного тиску, що дозволяє учасникам вчитися зберігати емоційну рівновагу, регулювати власні реакції та адаптувати поведінку до конкретного соціального контексту.

Важливу роль у розвитку асертивної поведінки відіграє практичне моделювання соціальних ситуацій. Використання рольових ігор, ситуаційного аналізу, імітаційних завдань дозволяє учасникам апробувати нові форми поведінки в умовах, наближених до реального життя, без ризику соціального осуду або негативних наслідків. У межах таких вправ учасники отримують зворотний зв'язок як від тренера, так і від інших членів групи, що сприяє глибшому усвідомленню ефективності чи неефективності обраної стратегії, закріпленню асертивних моделей та готовності до їх застосування у реальному соціальному середовищі [51; 53].

Структура заняття соціально-психологічного тренінгу є чітко структурованою та спрямованою на поетапний особистісний розвиток учасників, поступове формування навичок ефективної міжособистісної взаємодії, саморегуляції та самовираження. Кожен етап має власні цілі та психологічне навантаження, що забезпечує системний і цілеспрямований вплив на учасників групи.

Вступна частина тренінгу відіграє ключову роль у створенні психологічно безпечного середовища, що є необхідною умовою для активної участі кожного з учасників. На цьому етапі проводяться вправи на знайомство, встановлення емоційного контакту та побудову довіри в групі.

Тренер стимулює учасників до відкритого діалогу, сприяє формулюванню й узгодженню групових правил (правила конфіденційності, активного слухання, недопущення оцінних суджень тощо), що визначають межі дозволеного у спільному процесі. Також значна увага приділяється зниженню початкової емоційної напруги, зняттю тривожності, формулюванню індивідуальних очікувань і мотивації до участі у тренінгу.

Основна частина передбачає реалізацію комплексу психотренінгових вправ, які мають діагностично-корекційний і розвивальний характер. Цей етап включає завдання, що сприяють глибшому самопізнанню, усвідомленню особистісних установок, цінностей, стилів спілкування та внутрішніх бар'єрів, які перешкоджають асертивній поведінці. Послідовно вводяться техніки, спрямовані на розвиток і закріплення нових, конструктивних моделей взаємодії: це, зокрема, рольові ігри (моделювання складних соціальних ситуацій), елементи психодрами, техніки активного слухання, «Я-висловлювання», постановка меж у комунікації, а також вправи на розвиток емоційної експресії, емпатії та навичок емоційної регуляції. У процесі групової динаміки учасники мають змогу спостерігати за реакціями інших, отримувати зворотний зв'язок, аналізувати власну поведінку та експериментувати з новими стратегіями соціального функціонування [53].

Завершальна частина має інтегративний характер і спрямована на осмислення отриманого досвіду, закріплення позитивних змін та перенесення засвоєних навичок у повсякденне життя. Вона включає колективну рефлексію, під час якої учасники мають можливість висловити свої почуття, проаналізувати особистісні відкриття, обговорити труднощі, які виникали в процесі роботи, та усвідомити індивідуальні досягнення.

Завершення тренінгового заняття передбачає також формулювання конкретних намірів на майбутнє, індивідуальних планів розвитку та застосування нових стратегій у реальних соціальних контекстах.

Цей етап дозволяє трансформувати тимчасову підтримку групи у внутрішню мотивацію до самозміни та підвищення рівня соціально-психологічної компетентності [25; 53].

Таким чином, соціально-психологічний тренінг є ефективним засобом формування асертивної поведінки у молоді, оскільки він інтегрує теоретичне розуміння, емоційне опрацювання і практичну реалізацію соціальних умінь. Через групову взаємодію учасники мають змогу не лише набути нових навичок, а й трансформувати свої переконання щодо себе, інших і способів взаємодії з соціальним середовищем, що в перспективі сприяє гармонізації взаємостосунків і зростанню особистості в цілому.

## **Висновки до розділу 1**

У першому розділі було здійснено комплексний теоретичний аналіз проблеми асертивної поведінки молоді, розглянуто основні підходи до її вивчення, окреслено психологічні умови її формування та обґрунтовано соціально-психологічний тренінг як ефективний засіб розвитку асертивності.

Поняття асертивності у науковій літературі трактується як здатність особистості відстоювати власні права, почуття, переконання та потреби відкрито, чесно й відповідально, без порушення прав інших людей. Асертивна поведінка інтегрує внутрішню впевненість, самоповагу, емоційну стабільність, здатність до конструктивної комунікації, а також уміння приймати відповідальність за власні дії.

Встановлено, що асертивність є проявом зрілої, автономної особистості та має важливе значення для ефективної соціалізації, підтримання психічного здоров'я, формування стійкої самооцінки та гармонійних міжособистісних відносин.

У межах аналізу теоретичних підходів до дослідження асертивності були розглянуті гуманістичний, когнітивно-біхевіоральний, психоаналітичний та інтегративний підходи. Найбільш прикладним у контексті практичної психології є когнітивно-біхевіоральний підхід, який акцентує увагу на можливості цілеспрямованого формування асертивних установок і моделей поведінки шляхом навчання, самоспостереження, емоційної регуляції та підкріплення нових способів реагування.

Аналіз психологічних особливостей розвитку асертивності у молодіжному віці показав, що саме цей період є критичним для становлення впевненої поведінки, оскільки супроводжується активними процесами самовизначення, пошуку ідентичності, утвердження автономії та соціального статусу. Основними чинниками, що впливають на розвиток асертивності в молоді, є рівень самоповаги, стиль батьківського виховання, міжособистісний досвід, особливості емоційної регуляції, соціальне оточення та можливість безпечного самовираження.

Соціально-психологічний тренінг був розглянутий як ефективний метод активного впливу на розвиток асертивної поведінки. Його потенціал полягає в поєднанні емоційного досвіду, усвідомлення поведінкових стратегій та закріплення нових моделей взаємодії в умовах підтримуючого групового середовища. СПТ сприяє формуванню позитивного образу «Я», розвитку навичок конструктивної комунікації, емоційної регуляції та впевненого самовираження.

Учасники мають змогу відпрацьовувати нові форми асертивної поведінки у безпечному просторі, отримувати зворотний зв'язок і нарощувати впевненість у соціальній взаємодії.

Таким чином, результати теоретичного аналізу дозволяють стверджувати, що асертивна поведінка є важливою складовою психологічного благополуччя та соціального функціонування молодого особистості. Її розвиток може бути успішно забезпечений через спеціально організовані психокорекційні заходи, зокрема методи соціально-психологічного тренінгу, що обґрунтовує доцільність подальшого емпіричного вивчення ефективності СПТ у розвитку асертивності.

## **РОЗДІЛ 2. РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ АСЕРТИВНОСТІ У СУЧАСНОЇ МОЛОДІ**

### **2.1. Методичні засади емпіричного вивчення асертивності у молоді**

Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення рівня асертивності у сучасної молоді, зокрема на виявлення провідних стратегій поведінки у міжособистісній взаємодії, зосереджуючись на їх проявах у конфліктних ситуаціях. Основна увага приділялася визначенню співвідношення між асертивною, пасивною та агресивною поведінкою, а також виявленню змін у цих проявах під впливом соціально-психологічного тренінгу. Дослідження мало комплексний характер і передбачало поетапну реалізацію, що дозволило виявити як наявний стан розвитку асертивності, так і ефективність запропонованого тренінгового впливу.

Методологічною основою дослідження виступили системно-структурний, особистісно-орієнтований та діяльнісний підходи. Системно-структурний підхід дозволив розглядати асертивність як цілісне утворення, що інтегрує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Особистісно-орієнтований підхід акцентував увагу на внутрішніх ресурсах особистості, її здатності до саморегуляції, рефлексії та прийняття відповідальності. Діяльнісний підхід забезпечив можливість вивчення асертивної поведінки у процесі активної взаємодії, включаючи навчальні та міжособистісні ситуації.

У дослідженні взяли участь 30 осіб, серед яких 14 жінок та 16 чоловіків, віком від 17 до 22 років. Вибірка формувалася за принципом доступності та добровільної участі, на підставі інформованої згоди. Усі дослідницькі процедури проводилися з дотриманням етичних норм, анонімності та конфіденційності.

Особлива увага приділялася створенню психологічно безпечного середовища, яке сприяло відкритості респондентів та достовірності отриманих даних.

Емпіричне дослідження реалізовувалося у три етапи:

Констатувальний етап – попереднє діагностування рівня асертивності до проведення соціально-психологічного тренінгу. На цьому етапі було проведено онлайн-опитування за допомогою трьох методик: тесту діагностики асертивної поведінки Райдаса (див. Додаток А), методики визначення стилю поведінки у конфліктних ситуаціях (К. Томас, Р. Кілман, адаптація Н. Гришиної) (див. Додаток Б) та опитувальника В. Шейнова «Ви асертивні, покірні чи агресивні?» (див. Додаток В). Усі методики були адаптовані для онлайн-формату з використанням Google Forms, що дозволило забезпечити оперативне отримання даних та зручність для учасників. Дослідження проводилося індивідуально протягом 2025 року, середній час проходження тестування становив 45–60 хвилин.

Формувальний етап – впровадження програми соціально-психологічного тренінгу розвитку асертивності, що тривала протягом двох днів у груповому форматі. Учасники проходили серію інтерактивних занять, спрямованих на розвиток навичок самопрезентації, емоційної регуляції, вміння відстоювати свої межі, конструювати асертивні висловлювання та адекватно реагувати на соціальний тиск. Тренінг проводився в умовах навчального закладу та включав вправи на самопізнання, рольові ігри, дискусії та рефлексію, що сприяло активному засвоєнню моделей асертивної поведінки.

Контрольний етап – повторне онлайн-діагностування асертивності, що відбулося травні 2025 року після завершення тренінгових занять. Використовувалися ті самі методики, що й на першому етапі, що дало змогу провести порівняльний аналіз результатів та оцінити ефективність впливу психотренінгу.

Для досягнення цілей дослідження було використано три психодіагностичні методики:

1. «Впевненість в собі» (тест Райдаса) (Додаток А).
2. Методика на виявлення провідного типу поведінки у конфліктній ситуації (К. Томас і Р. Кілман, в адаптації Н. Гришиної) (Додаток Б).
3. «Ви асертивні, покірні чи агресивні?» В. Шейнова (Додаток В).

*Тест діагностики асертивної поведінки Райдаса.* Тест впевненості Райдаса, розроблений у 1973 році американським психологом Спенсером Райдасом, є інструментом для діагностики рівня особистісної впевненості. Методика широко використовується в психологічній практиці завдяки простоті застосування, доступності та здатності виявляти як сильні сторони особистості, так і потенційні проблемні зони у сфері самооцінки та міжособистісної взаємодії.

Тест містить 30 тверджень, що описують типові моделі поведінки. Респондент обирає один із п'яти варіантів відповідей – від «дуже притаманно мені» до «зовсім нехарактерно». Кожна відповідь має певну кількість балів, які підсумовуються за спеціальним алгоритмом. Отриманий результат дозволяє класифікувати рівень впевненості: від вираженої невпевненості до надмірної самовпевненості.

Інтерпретація результатів охоплює п'ять рівнів: низький (0–24), помірно низький (25–48), середній (49–72), високий (73–96) та надмірний (97–120). Високий рівень свідчить про сформовану асертивність, здатність відстоювати власну думку, приймати рішення та підтримувати ефективну комунікацію. Натомість низький рівень вказує на труднощі у вираженні себе, уникання відповідальності або приховану агресію.

Для забезпечення достовірності результатів важливо відповідати щиро, орієнтуючись на власні відчуття, а не на думку оточення. Методика є ефективним діагностичним інструментом, особливо у роботі з молоддю в межах програм

особистісного розвитку або тренінгів з розвитку асертивної поведінки. Середній час виконання становив 15–20 хвилин на одного респондента.

*Методика визначення стилю поведінки у конфліктних ситуаціях (К. Томас, Р. Кілман, адаптація Н. Гришиної).* Методика визначення стилю поведінки в конфліктних ситуаціях, розроблена К. Томасом та Р. Кілманом і адаптована Н. Гришиною, призначена для виявлення типових моделей реагування людини під час конфліктів. В основі тесту лежить вибір між парами тверджень, що описують різні способи поведінки в конфліктній ситуації. Усього опитувальник містить 30 пар варіантів, з кожної з яких респондент обирає найбільш характерне для себе судження. Це дозволяє визначити переважний стиль поведінки у конфлікті, а також виявити можливість використання кількох стилів залежно від ситуації.

Результати тесту класифікуються за п'ятьма основними стилями поведінки. Стиль суперництва (конкуренції) характеризується прагненням домогтися власних інтересів за будь-яку ціну, активністю і впевненістю в собі. Цей стиль доречний у випадках, коли потрібно швидко ухвалити важливе рішення або коли ситуація критична і інші не можуть прийняти рішення. Стиль співпраці передбачає активний пошук взаємовигідних рішень, при якому враховуються інтереси всіх сторін конфлікту. Його доцільно застосовувати у довгострокових партнерствах, коли важливі як результат, так і збереження стосунків.

Компромісний стиль базується на здатності поступатися з обох сторін і шукати середній варіант, який частково задовольняє всі зацікавлені сторони. Він ефективний, коли потрібно швидко прийняти рішення і зберегти баланс між протилежними інтересами. Уникання як стиль проявляється у небажанні або нездатності брати участь у конфлікті, часто через неважливість питання або через необхідність знизити напругу. Пристосування, або акцент на інтересах іншої

сторони, використовується для збереження миру та гармонії, особливо коли власні інтереси поступаються пріоритету або коли відсутні ресурси для боротьби.

Ця методика допомагає усвідомити, який стиль конфліктної поведінки є домінуючим, а також розпізнати можливість гнучкого їх використання залежно від контексту. Вона корисна для самопізнання, покращення комунікативних навичок і розвитку більш ефективних стратегій розв'язання конфліктів у професійному та особистому житті. Середній час виконання складає 20–25 хвилин.

*Методика «Ви асертивні, покірні чи агресивні?» (В. Шейнов).* Методика В. Шейнова «Ви асертивні, покірні чи агресивні?» використовується для оцінки стилю поведінки людини у спілкуванні та соціальних ситуаціях. Вона складається з 26 тверджень, які описують різні способи реагування на конфлікти, висловлення думок, відмову, критику та інші аспекти взаємодії з оточуючими. Кожне твердження оцінюється за шкалою від 1 (ніколи) до 4 (завжди) залежно від того, наскільки характерна ця поведінка для респондента.

Після підрахунку сумарного балу визначається тип поведінки:

26 балів – крайня покірність (пасивність),

27–65 балів – пасивний (покірний) стиль поведінки,

66–77 балів – асертивний (впевнений) стиль поведінки,

78–104 балів – агресивний стиль поведінки.

Методика допомагає усвідомити власний стиль комунікації, визначити схильність до покірності, агресії або впевненості у спілкуванні. Це важливо для особистісного розвитку, оскільки асертивність дозволяє конструктивно відстоювати свої права, підтримувати здорові взаємовідносини та уникати конфліктів, пов'язаних із надмірною покірністю чи агресією. Результати методики можуть бути використані як основа для подальшої роботи над розвитком асертивності та покращенням навичок ефективного спілкування.

Дослідження проводилось онлайн. Середній час заповнення опитувальника становив 10–15 хвилин.

Отже, методологія та методи дослідження розвитку асертивності у молоді передбачають комплексний підхід, що включає використання психологічних тестів і методик для визначення стилів поведінки, рівня асертивності, а також особливостей спілкування та реакції у конфліктних ситуаціях. Такий підхід дає змогу отримати всебічну оцінку асертивних навичок молодих людей, виявити їхні сильні та слабкі сторони та розробити ефективні програми для подальшого розвитку асертивної поведінки.

## 2.2. Аналіз емпіричних даних щодо особливостей асертивної поведінки у молодих людей

Аналіз емпіричних даних щодо особливостей асертивної поведінки у молодих людей здійснено на основі результатів тесту Райдаса (рис. 2.1), який оцінює рівень впевненості у собі.

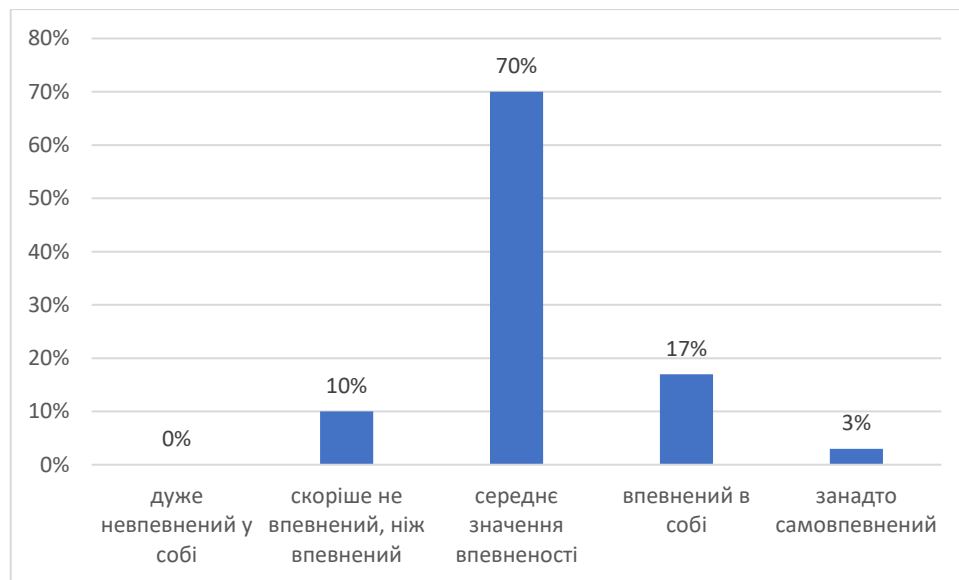


Рисунок 2.1. Результати констатувального експерименту за тестом «Впевненість в собі» (тест Райдаса) у %

У ході обробки результатів було виявлено, що більшість респондентів (70%) мають середній рівень впевненості у собі. Цей показник свідчить про відносно стабільний рівень самосприйняття, однак у певних ситуаціях молоді люди демонструють труднощі у відстоюванні власної думки, вираженні почуттів чи прийнятті рішень у соціальній взаємодії. Такі результати відповідають очікуванням, враховуючи вікові особливості вибірки, а саме перехідний період від підлітковості до молодого дорослого віку, коли активно формуються елементи Я-концепції, соціальні ролі та стилі міжособистісної поведінки.

17% продемонстрували високий рівень впевненості, що вказує на наявність достатньо сформованих навичок самопрезентації, здатності захищати власні права, приймати рішення, брати на себе відповідальність та підтримувати чіткі межі у взаємодії з іншими. У відповідях таких респондентів простежувалося вміння висловлювати незгоду, звертатися з проханнями, робити зауваження у прийнятній формі, а також не уникати соціальних контактів.

Водночас у меншій частині опитаних (13%) спостерігався низький або надмірно високий рівень впевненості в собі. Перший варіант характеризується високою залежністю від думки інших, униканням прямої конфронтації навіть у разі власної незгоди, сором'язливістю, тривожністю у соціальних ситуаціях. Другий – відображає можливу тенденцію до домінування, наполегливого нав'язування власної точки погляду, що може бути проявом псевдоасертивної або агресивної поведінки.

Серед респондентів не зафіксовано випадків повної відсутності впевненості або виражених деструктивних форм поведінки. Це може свідчити про загальну позитивну тенденцію у формуванні асертивності серед молоді, однак з окремими зонами для розвитку, зокрема – умінням конструктивно висловлювати незгоду, долати соціальну тривожність і приймати компліменти.

Разом з тим, позитивним аспектом є висока оцінка відповідей на питання, що стосуються активної позиції у спілкуванні, уміння аргументувати свою точку погляду, відкритість у вираженні почуттів та вміння відстоювати власну думку навіть перед авторитетними особами.

Отримані дані свідчать про те, що у більшості молодих людей рівень впевненості у собі є задовільним або високим, що може свідчити про достатній рівень розвитку асертивних якостей. Водночас існують окремі аспекти поведінки, які потребують подальшого вдосконалення через психологічні тренінги та розвиток комунікативних навичок.

Для оцінки провідного типу поведінки у конфліктних ситуаціях використовувалась методика К. Томаса і Р. Кілмана в адаптації Н. Гришиної (рис. 2.2). Вона передбачає визначення п'яти основних стилів поведінки: суперництво, співпраця, компроміс, уникнення та пристосування. Кожен учасник оцінювався за шкалою від 1 до 10 балів у кожному з цих стилів, що дало змогу виявити переважний тип поведінки в конфліктних ситуаціях.

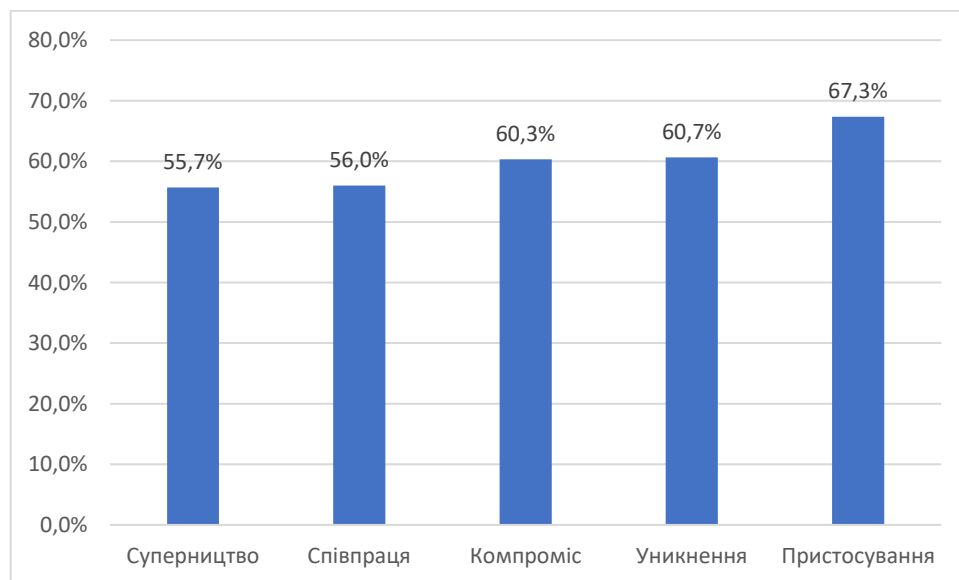


Рисунок 2.2. Результати констатувального експерименту за методикою К. Томаса і Р. Кілмана в адаптації Н. Гришиної (середнє значення вибірки у %)

Отримані результати свідчать про певну різноманітність поведінкових стилів серед молоді, однак найбільш поширеними виявилися стилі компромісу та уникнення. Значна частина респондентів набирала високі бали за цими шкалами, що свідчить про їхню схильність шукати середній варіант розв'язання конфлікту або ухилятися від прямого протистояння. Такий підхід можна пояснити особливостями молодіжної психології, коли ще формується здатність до впевненого відстоювання власних інтересів, а також соціальними нормами, які часто заохочують до уникання відкритих конфліктів.

Водночас стиль співпраці, що характеризує відкритий і конструктивний спосіб розв'язання конфліктів через взаємодію і пошук спільних рішень, також набував досить високих оцінок у деяких учасників. Це свідчить про те, що певна частина молоді володіє здатністю до ефективної комунікації та готовністю враховувати інтереси інших у складних ситуаціях. Однак у цілому середня інтенсивність цього стилю була нижчою за компромісний та унікальний.

Стиль суперництва, що передбачає наполегливе відстоювання власної позиції навіть ціною конфронтації, проявлявся менш виражено, але його не можна ігнорувати. У кількох респондентів були досить високі бали за цим типом поведінки, що свідчить про наявність у молоді готовності боротися за свої права та позиції, особливо у випадках, коли питання є для них особисто важливими.

Поведінка за стилем пристосування, яка передбачає поступки й підкорення інтересам іншої сторони, отримала помірні оцінки. Це свідчить про те, що в деяких ситуаціях молоді люди готові відмовлятися від власних інтересів заради збереження гармонії або уникнення конфліктів.

Загалом отримані дані свідчать про те, що молодь виявляє досить гнучкі та різноманітні підходи до поведінки в конфліктних ситуаціях. Найчастіше вони схильні до пошуку компромісу або уникнення конфліктів, що можна розглядати як стратегію адаптації до соціального середовища та формування

конструктивних навичок спілкування. Водночас наявність елементів суперництва та співпраці вказує на прагнення частини молоді активно відстоювати власні інтереси та шукати спільні рішення.

Ці результати відповідають сучасним психологічним уявленням про поведінкові особливості молоді, в якій ще триває процес формування асертивності та здатності до ефективного управління конфліктами. Отже, методика Томаса-Кілмана дозволяє не лише виявити домінуючі типи поведінки, але й простежити тенденції у розвитку комунікативних стратегій, що є важливим для подальшого планування психологічної підтримки й тренінгової роботи з молоддю.

Опитувальник В. Шейнова «Ви асертивні, покірні чи агресивні?» (рис. 2.3) дозволяє діагностувати стиль поведінки людини в соціальній взаємодії – зокрема, в умовах міжособистісних конфліктів, прохання, критики, або необхідності захистити власні інтереси. Методика містить твердження, що відображають три основні стилі: пасивний (покірний), асертивний (впевнений) та агресивний. Респонденти мають оцінити, наскільки кожне з тверджень їм властиве, після чого підраховується сумарний бал і визначається домінуючий стиль.

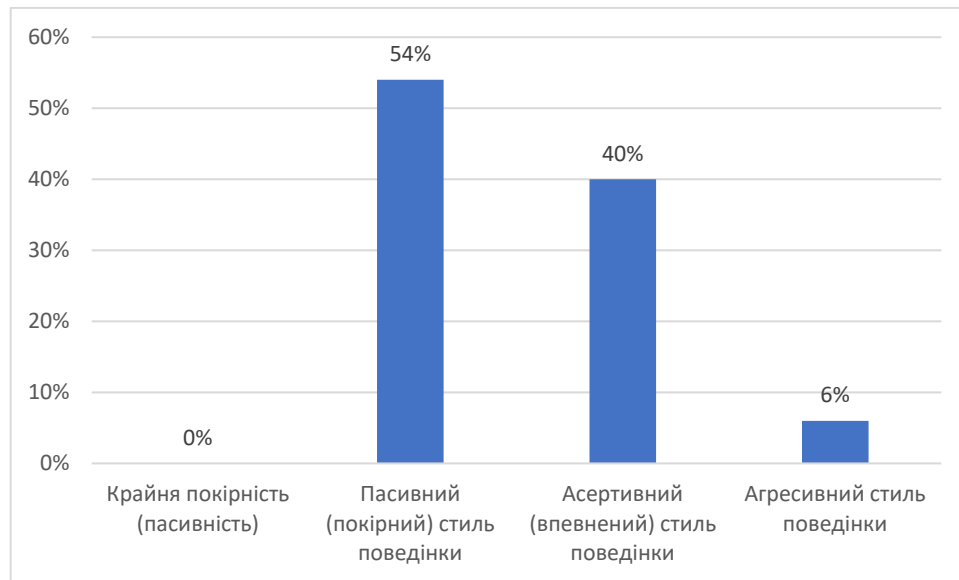


Рисунок 2.3. Результати констатувального експерименту за опитувальником В. Шейнова «Ви асертивні, покірні чи агресивні?» (у %)

Проведене дослідження серед молоді продемонструвало, що найпоширенішим типом поведінки серед опитаних є пасивний (покірний) стиль, який виявлено 54%. Це свідчить про схильність значної частини молоді до уникнення відкритої конфронтації, частого поступання власними інтересами заради збереження гармонії, а також про труднощі з відстоюванням власної думки, потреб і меж. Пасивність часто є наслідком підвищеної тривожності, страху перед осудом або заниженої самооцінки, і хоча вона сприяє уникненню конфліктів, така поведінка нерідко призводить до внутрішнього напруження, відчуття невдоволення собою або накопичення образ.

Другим за поширеністю є асертивний стиль, який продемонстрували 40% респондентів. Асертивні молоді люди демонструють здатність відкрито й спокійно відстоювати свої права, аргументовано висловлювати свою точку погляду, не принижуючи інших, зберігаючи при цьому емоційний баланс навіть у складних ситуаціях. Асертивність, як показують результати, пов'язана з умінням сказати «ні», захистити себе в межах конструктивного діалогу, а також

із самоповагою та впевненістю в собі. Така поведінка сприяє формуванню зрілих міжособистісних відносин, підвищує психологічну стійкість і саморегуляцію.

Найменш поширеним виявився агресивний стиль поведінки, який був зафіксований лише у 6%. Агресивна поведінка передбачає домінування над іншими, нав'язування власної думки, часте використання критики або підвищеного тону, особливо у ситуаціях незгоди. Особи з таким стилем схильні порушувати межі інших, що може призводити до конфліктів, протистоянь і відторгнення в соціумі. Водночас за зовнішньою агресивністю часто ховаються невпевненість або труднощі у вираженні емоцій конструктивним способом.

Варто зазначити, що результати опитування демонструють тенденцію до недостатнього розвитку асертивності у значної частини молоді. Попри те, що певна кількість респондентів демонструє асертивні якості, загальна картина свідчить про потребу в спеціальних тренінгах, спрямованих на розвиток впевненої та конструктивної поведінки. Особливо це актуально в контексті психологічного дозрівання, формування особистісної ідентичності та соціалізації сучасної молоді. Методика В. Шейнова є зручною діагностичною основою для виявлення напрямів особистісного розвитку, а результати – важливим орієнтиром у розробці та реалізації тренінгових програм з розвитку асертивної поведінки.

Отже, проведене емпіричне дослідження показало, що серед молоді переважає пасивний (покірний) стиль поведінки, який зафіксовано у більшості респондентів. Асертивний стиль притаманний меншій, проте значній частині учасників, що свідчить про наявність елементів упевненої, самоповажної поведінки у частини молодих людей. Агресивний стиль виявлено лише у незначній кількості респондентів. Отримані результати свідчать про актуальність розвитку асертивності у молоді, зокрема через психологічні тренінги, що

сприятимуть формуванню впевненого самовираження без порушення прав інших.

## **Висновки до розділу 2**

Здійснено емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення рівня розвитку асертивної поведінки у сучасної молоді. Це дало змогу не лише визначити поточний стан сформованості асертивності серед респондентів, а й краще зрозуміти специфіку прояву даної якості в контексті міжособистісної взаємодії, соціальної адаптації та самореалізації молодих людей.

Методологічна база дослідження включала використання кількох валідних психодіагностичних методик, кожна з яких дозволила оцінити різні аспекти асертивності. Зокрема, було застосовано опитувальник Р. Райдаса для вимірювання загального рівня асертивності, методику визначення типу поведінки в конфліктних ситуаціях (Томас–Кілман у адаптації Н. Гришиної), а також методику В. Шейнова «Ви асертивні, покірні чи агресивні?», яка дозволяє виявити комунікативні переваги та стиль взаємодії особистості. У дослідженні взяли участь 30 осіб віком від 17 до 22 років, що дозволило охопити значну частину юнацького та раннього молодіжного періоду – критичних фаз для формування зрілих форм саморегуляції, соціальної активності та впевненої поведінки.

Аналіз емпіричних даних за методикою Р. Райдаса показав, що більшість молодих людей (70%) мають середній рівень впевненості у собі, що свідчить про загалом стабільне самосприйняття, але з певними труднощами у соціальній взаємодії. Високий рівень упевненості виявлено у 17% респондентів – ці учасники демонструють сформовані навички самопрезентації та захисту особистих кордонів. У 13% зафіксовано або низьку, або надмірну впевненість,

що вказує на труднощі у вираженні себе або прояви агресивності. Загалом, результати свідчать про достатній рівень розвитку асертивності серед молоді, з наявністю окремих аспектів, які потребують подальшого вдосконалення через психотренінгову роботу.

Методика Томаса–Кілмана дала змогу дослідити, які саме стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях найчастіше обирає молодь. Результати свідчать, що домінуючими є такі стилі, як уникнення, пристосування та компроміс. Це свідчить про схильність молодих людей до уникнення прямого зіткнення, бажання зберігати гармонію за рахунок власних інтересів або ж знаходити середній варіант, не завжди результативний у довготривалій перспективі. Водночас стиль співпраці, який вважається найбільш асертивним та конструктивним, проявляється значно рідше, що може свідчити про недостатній рівень сформованості відповідних комунікативних навичок і впевненості у собі.

Результати, отримані за методикою В. Шейнова, ще раз підтверджують загальну тенденцію до переважання неасертивної поведінки. У більшості респондентів виявлено покірний стиль взаємодії, що проявляється в надмірній поступливості, бажанні уникати конфліктів, труднощах з висловленням власної думки та відстоюванням особистих меж. Лише у частини молодих людей простежується асертивний стиль, що свідчить про наявність потенціалу до розвитку впевненої поведінки, здатності до емоційної саморегуляції та ефективного соціального функціонування. Агресивний стиль, що характеризується домінуванням, нав'язуванням власної волі та порушенням прав інших, виявлено у незначній кількості учасників, що може розглядатися як позитивна тенденція з огляду на формування етичної та ненасильницької взаємодії.

Отже, отримані результати емпіричного дослідження підтверджують гіпотезу про недостатній рівень розвитку асертивної поведінки у більшості

молодих людей. Це пов'язано як з особистісними чинниками (невпевненість, тривожність, низька самооцінка), так і з соціальними (нестача підтримки, неефективні моделі поведінки у близькому оточенні, дефіцит тренінгових або освітніх програм, що розвивають комунікативні компетентності). Водночас результати свідчать про наявність реального потенціалу для розвитку асертивності через цілеспрямовану психологічну роботу. Саме тому виникає потреба в розробці та впровадженні психокорекційних і тренінгових програм, що сприятимуть формуванню впевненої поведінки, вмінню захищати власні кордони, адекватно реагувати на соціальний тиск і конструктивно вирішувати конфлікти.

Таким чином, емпіричний аналіз продемонстрував, що розвиток асертивної поведінки є актуальною задачею сучасної психологічної практики, особливо у контексті роботи з молоддю.

### **РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОТРЕНІНГУ АСЕРТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ**

#### **3.1. Методи психотренінгу та розробка тренінгової програми для підвищення рівня асертивності у молоді**

Тренінгова група, створюючи умови для інтенсивного переживання різних подій і відтворюючи досвід реального життя в стислі терміни, є досить адекватною моделлю розвитку особистості. Учасники об'єднані спільним бажанням набути впевненості; рух від простого до складного з урахуванням індивідуального темпу кожного учасника; тренінг - це «виклик в безпечному середовищі»: необхідність діяти в присутності інших учасників може бути викликом для невпевненої дитини; з іншого боку, формат тренінгу передбачає багаторазове відтворення нової моделі поведінки до її закріплення, і будь-які невдачі приймаються і можуть бути виправлені; присутність інших учасників створює ситуації реального спілкування, що допомагає ефективно внести досвід тренінгу в реальне життя [13; 19].

У рамках соціально-психологічного тренінгу асертивності для молоді можуть бути використані різноманітні методи, які допомагають учасникам розвивати навички асертивної поведінки, покращувати комунікацію та підвищувати самоусвідомлення. Основні методи, які можуть бути ефективними в цьому контексті:

##### **1. Інформаційний блок:**

Проведення теоретичних лекцій та презентацій, що висвітлюють поняття асертивності, її значення та відмінності від агресивності та пасивності. Цей блок формує базу знань учасників про асертивність.

##### **2. Рольові ігри:**

Учасники виконують різні ролі в змодельованих ситуаціях, що дозволяє їм практикувати асертивну поведінку у безпечному середовищі. Це допомагає розвивати навички реагування на стресові ситуації та взаємодії з іншими.

### 3. Моделювання:

Демонстрація прикладів асертивної поведінки тренером або учасниками. Моделювання включає показ ефективних способів висловлення думок, почуттів і потреб, а також конструктивного вирішення конфліктів.

### 4. Техніка «Я-висловлювань»:

Використання «Я-висловлювань» для формулювання своїх думок і почуттів без звинувачень. Це допомагає учасникам навчитися висловлювати свої емоції та потреби чітко і впевнено.

### 5. Групове обговорення:

Обговорення різних ситуацій, які учасники пережили, що дозволяє аналізувати їхню поведінку та отримувати зворотний зв'язок від інших. Це також сприяє розвитку навичок активного слухання.

### 6. Аналіз ситуацій:

Розгляд конкретних життєвих ситуацій, в яких учасники відчувають труднощі з асертивністю. Учасники разом з тренером аналізують ці ситуації, знаходять асертивні рішення й обговорюють їх.

### 7. Психологічні ігри:

Використання інтерактивних ігор, які стимулюють розвиток асертивності. Це можуть бути ігри, що вимагають командної роботи, висловлення думок і прийняття рішень у групі.

### 8. Рефлексія:

Після виконання вправ або рольових ігор учасники проводять рефлексію, обговорюючи свої відчуття, переживання та навчання. Це дозволяє закріпити отримані навички та знання.

### 9. Письмові завдання:

Запропонування учасникам виконати письмові завдання, де вони можуть зафіксувати свої думки, емоції та плани на майбутнє. Це допомагає усвідомити власні цінності та потреби.

### 10. Сценарії та кейси:

Розробка сценаріїв або кейсів, які учасники повинні розв'язати асертивним шляхом. Це сприяє розвитку критичного мислення та адаптації асертивної поведінки до реальних ситуацій.

### 11. Підтримка однолітків:

Створення атмосфери підтримки серед учасників, де кожен може ділитися своїми переживаннями, отримувати зворотний зв'язок і поради від інших. Це зміцнює відчуття спільноти та допомагає розвивати асертивність у безпечному середовищі.

Застосування цих методів у процесі психотренінгу асертивності для молоді допомагає формувати впевнену, збалансовану особистість, здатну до конструктивного спілкування та ефективної взаємодії з оточенням.

З метою розвитку та підвищення рівня асертивності в осіб підліткового віку був складений тренінг.

### Пояснювальна записка.

Теоретичне обґрунтування: Однією з особливостей підліткового віку є особистісна нестабільність. Протилежні риси, прагнення, тенденції існують та борються одне з одним, визначаючи суперечливість характеру та поведінки підлітка. Чим більше потреб не задоволено, тим більше ймовірність того, що підліток шукатиме нетрадиційні способи їх задоволення, зростатиме тривожність та невпевненість у собі, при цьому з'являється ризик потрапити в девіантну групу.

Асертивність - впевненість у собі - саме та особистісна якість, яка дозволяє особі, відстоюючи та поважаючи себе, знаходити способи задоволення своїх потреб, при цьому не завдаючи шкоди іншим людям (оскільки це вже не асертивність, а агресивність). Асертивна особа цінує себе, своє здоров'я, вміє протистояти впливу, який вона вважає шкідливим для себе. Виокремлені проблеми дозволяють визначити головну мету тренінгу впевненої поведінки, сприяючи формуванню впевненості в собі (асертивності). Під впевненістю в собі розуміється здатність індивіда висувати та здійснювати в життя власні цілі, потреби, бажання, претензії, інтереси, почуття тощо щодо свого оточення.

Мета тренінгу: розвинути асертивність серед молоді.

Завдання тренінгу:

1. ознайомлення з загальними закономірностями спілкування;
2. вивчення та розуміння особливостей свого характеру учасниками;
3. розвиток навичок свідомого розпізнавання та вираження своїх почуттів;
4. підвищення самооцінки, зниження рівня особистісної тривожності;
5. вдосконалення методів впевненої поведінки та підвищення впевненості в собі.

Контингент: молодь (18-22 років).

Форма роботи: групова.

Кількість учасників: 8-10 осіб. Тренінг розрахований на 4 сесії по 1,5-2 години кожна, що включають інформаційні, практичні та рефлексивні компоненти.

Методики та техніки тренінгової роботи: розмова (аналіз складних випадків), ігрова терапія, активна візуалізація, тренінгові вправи.

Структура занять: загальна структура кожного заняття включає наступні розділи: вітання; розминка; основний зміст заняття; рефлексію минулого заняття.

Докладніше зупинимося на кожному з цих елементів. Ритуал вітання - дозволяє об'єднувати учасників групи, створювати атмосферу групового довіри та прийняття.

Розминка налаштовує учасників на продуктивну групову діяльність, дозволяє встановити контакт, активізувати членів групи, підняти настрій, зняти емоційне збудження. Розминка проводиться не лише на початку заняття, але й між окремими вправами в разі необхідності змінити емоційний стан учасників.

Вправи розминки обираються з урахуванням актуального стану групи та завдань, які стоять перед майбутньою діяльністю.

Основний зміст заняття - це сукупність вправ, методів і прийомів, спрямованих на самосвідомість, розвиток асертивності та формування навичок впевненої поведінки.

Рефлексія заняття передбачає обмін думками та почуттями про проведене заняття (сподобалось - не сподобалось, що здається найважливішим, корисним, які почуття виникали, які думки приходили в голову і т. д.).

Структурні компоненти: тренінг складається з 4 занять, тривалістю 1,5-2 години кожне. Кожна сесія включає інформаційний блок, практичні вправи, групові обговорення та рефлексію.

Сесія 1. Вступ до асертивності (1,5 год)

1. Теоретичний блок (20 хвилин)

1) Ознайомлення з поняттям асертивності, її відмінностями від агресії та пасивності.

2) Обговорення важливості асертивної поведінки для особистого розвитку та ефективної комунікації.

2. Вправа «Самооцінка асертивності» (20 хвилин)

Мета: Дати учасникам можливість оцінити свій поточний рівень асертивності.

Процес:

Інструкція: Тренер пропонує коротке анкетування для визначення рівня асертивності.

Обговорення: Учасники заповнюють анкети, а потім обговорюють отримані результати в малих групах.

Рефлексія:

Аналіз учасниками своїх відповідей та обговорення особистих цілей на тренінг.

### 3. Вправа «Скелі й вода» (30 хвилин)

Мета: Допомогти учасникам зрозуміти різницю між асертивною, агресивною та пасивною поведінкою.

Процес:

Інструкція: Тренер пропонує учасникам уявити себе в ролі скелі (агресивна поведінка), води (пасивна поведінка) або людини (асертивна поведінка).

Завдання: Учасники в парах або трійках розігрують сценарії, де один грає «скелю», інший – «воду», а третій – «людину».

Обговорення: Після кожного сценарію учасники обговорюють свої відчуття в кожній ролі.

Рефлексія:

Учасники діляться, що відчували в кожній ролі та які поведінкові патерни виявили у собі.

### 4. Заключне обговорення (20 хвилин)

Підсумкове обговорення почуттів і рефлексія щодо власних моделей поведінки.

Сесія 2: Розвиток навичок усвідомлення себе та своїх потреб (1,5 години)

1. Теоретичний блок (15 хвилин)

- 1) Пояснення ролі самосвідомості у формуванні асертивної поведінки.
- 2) Огляд методів роботи з емоціями та усвідомлення потреб.

2. Вправа «День з моїми почуттями» (30 хвилин)

Мета: Розвиток навичок усвідомлення емоцій і потреб.

Процес:

Інструкція: Учасники отримують завдання протягом дня фіксувати свої емоції.

Завдання: Кожен веде щоденник, відмічаючи емоції й ситуації, що їх спричинили.

Обговорення: На тренінгу учасники діляться записами.

Рефлексія:

Обговорення емоцій та потреб, які вони відображають.

3. Вправа «Мої кордони» (30 хвилин)

Мета: Навчитися визначати та формулювати свої особисті кордони.

Процес:

Інструкція: Тренер пропонує подумати про особисті межі у спілкуванні.

Завдання: Кожен учасник записує ситуації, де хоче встановити чіткі межі.

Обговорення: Учасники обговорюють свої кордони у групах.

Рефлексія: Обговорення, як кордони впливають на їхню взаємодію з іншими.

4. Заключне обговорення (15 хвилин)

Висновки про власні потреби та кордони, і як їх відстоювати.

Сесія 3: Розвиток навичок ефективного спілкування (1,5 години)

1. Теоретичний блок (20 хвилин)

Огляд навичок ефективного спілкування та технік «Я-висловлювань».

2. Вправа «Впевненість у спілкуванні» (30 хвилин)

Мета: Відпрацювання впевненості у вираженні своєї думки.

Процес:

Інструкція: Тренер пропонує учасникам розіграти ситуації, де потрібно відстояти свою точку зору.

Завдання: Учасники в парах моделюють ситуації, в яких потрібно висловити свою думку.

Обговорення: Після кожної ситуації учасники обговорюють свої враження.

Рефлексія:

Учасники обговорюють свої успіхи та труднощі у вираженні думок.

3. Вправа «Техніка «Я-висловлювань»» (30 хвилин)

Мета: Оволодіння технікою асертивного спілкування.

Процес:

Інструкція: Тренер пояснює техніку «Я-висловлювань».

Завдання: Учасники в парах формулюють «Я-висловлювання».

Обговорення: Після кожного висловлювання учасники обговорюють, наскільки легко було уникнути звинувачень.

Рефлексія:

Аналіз можливостей застосування «Я-висловлювань» у повсякденному житті.

#### 4. Заключне обговорення (20 хвилин)

Підсумкове обговорення складнощів та успіхів у вправі, висновки.

#### Сесія 4: Практика асертивної поведінки в реальних ситуаціях (1,5 години)

##### 1. Теоретичний блок (10 хвилин)

Обговорення значення практики асертивної поведінки в повсякденному житті.

##### 2. Вправа «Щоденник асертивності» (30 хвилин)

Мета: Відстеження власної асертивної поведінки.

Процес:

Інструкція: Учасники ведуть щоденник, де фіксують ситуації асертивності.

Завдання: Щоденне записування ситуацій, де вдалося висловити свою думку впевнено.

Обговорення: Обговорення щоденника на тренінгу.

Рефлексія:

Обговорення змін у поведінці та їхнього впливу на стосунки.

##### 3. Вправа «Асертивна поведінка в групі» (40 хвилин)

Мета: Розвиток асертивності в умовах групи.

Процес:

Інструкція: Учасники представляють ситуацію, де захищають свою позицію перед групою.

Завдання: Учасники виконують завдання у групі, після чого отримують зворотний зв'язок.

Обговорення: Учасники аналізують свої успіхи й труднощі.

Рефлексія:

Обговорення складних моментів і застосування навичок у реальному житті.

#### 4. Заключне обговорення (20 хвилин)

Обговорення досвіду тренінгу, висновки про асертивність і плани.

Виділено рекомендації з упровадження розробленої програми соціально-психологічного тренінгу

##### 1. Аналіз потреб аудиторії:

Перед початком тренінгу важливо провести анкетування або фокус-групу, щоб виявити специфічні потреби та проблеми цільової аудиторії. Це дозволить адаптувати програму під потреби учасників і забезпечити її ефективність.

##### 2. Підбір кваліфікованих тренерів:

Рекомендується залучити психологів або тренерів, які мають досвід роботи в сфері асертивності та соціально-психологічного навчання. Важливо, щоб тренери мали відповідну освіту та практичний досвід роботи з молоддю.

##### 3. Створення комфортної атмосфери:

На першій сесії слід забезпечити відкриту та підтримуючу атмосферу, де учасники можуть відчувати себе в безпеці. Важливо заохочувати участь і висловлення думок, щоб кожен відчував свою значущість у групі.

##### 4. Адаптація програми до специфіки групи:

Учасники можуть мати різний рівень розвитку асертивності, тому програма повинна бути адаптована до їхніх можливостей. Включення різноманітних методів та вправ допоможе врахувати різні стилі навчання.

##### 5. Регулярна оцінка ефективності:

Рекомендується проводити регулярні оцінювання прогресу учасників, використовуючи анкети, самооцінювання та зворотний зв'язок після кожної сесії. Це дозволить виявити, які аспекти тренінгу є найбільш ефективними, і внести необхідні корективи.

#### 6. Створення системи підтримки після тренінгу:

Рекомендується забезпечити учасникам можливість підтримувати зв'язок після завершення тренінгу. Це може бути у формі групи підтримки, онлайн-форуму або регулярних зустрічей, що допоможе закріпити отримані навички.

#### 7. Використання інтерактивних методів навчання:

Рекомендується акцентувати увагу на інтерактивних методах, таких як рольові ігри, вправи на розвиток комунікаційних навичок та групові дискусії. Це сприятиме активній участі молоді та формуванню асертивних навичок.

#### 8. Оцінка та вдосконалення програми:

Після завершення програми важливо провести підсумкову оцінку її ефективності та збору відгуків учасників. Це дозволить виявити сильні та слабкі сторони програми та зробити необхідні вдосконалення для наступних циклів [13; 22; 39].

Таким чином, методи психотренінгу є ефективним інструментом розвитку асертивної поведінки у молоді, оскільки створюють умови для безпечного дослідження власних почуттів, переконань і соціальних реакцій. Використання таких технік, як рольові ігри, техніка «Я-висловлювання», моделювання ситуацій і групова рефлексія, сприяє формуванню впевненості, емоційної стабільності та навичок конструктивного спілкування. Розроблена тренінгова програма, яка включає інформаційні, практичні та рефлексивні компоненти, дозволяє комплексно впливати на ключові аспекти асертивності, забезпечуючи умови для особистісного зростання та ефективної соціалізації молоді.

### **3.2. Аналіз ефективності психотренінгу**

Аналіз повторного тестування за методикою Райдаса після проходження тренінгової програми засвідчив позитивні зміни в рівні впевненості у молодих

людей (рис. 3.1). Порівняно з констатувальним етапом, кількість респондентів з високим рівнем впевненості зросла з 17% до 44%. Це свідчить про розвиток навичок самопрезентації, уміння відстоювати власну позицію, ефективно комунікувати та зберігати особисті межі у соціальних ситуаціях.

Кількість учасників із середнім рівнем зменшилася до 50%. У їхніх відповідях простежуються покращення у здатності висловлювати власну думку, менша невпевненість у нових або напружених соціальних ситуаціях, зростання здатності приймати зворотний зв'язок. Це вказує на поступове зміцнення асертивних якостей.

Лише 6% респонденти зберегли низький та надмірно високий рівень упевненості, що може бути зумовлено особистісними особливостями, недостатнім рівнем залученості у тренінговий процес або потребою у більш тривалому психокорекційному впливі. Водночас повна відсутність виражених форм пасивної чи агресивної поведінки після участі в тренінгу вказує на ефективність програми як засобу розвитку здорової асертивності.

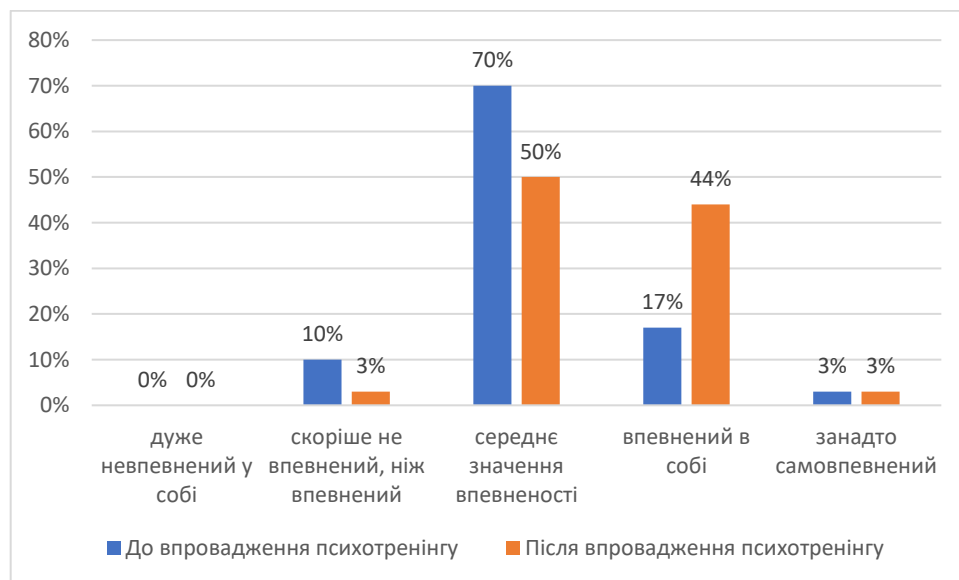


Рисунок 3.1. Результати контрольного експерименту за «Впевненість в собі»  
(тест Р. Райдаса) (у %)

Узагальнено, результати підтверджують ефективність розробленої психотренінгової програми: вона сприяє підвищенню рівня впевненості у собі, зниженню соціальної тривожності та покращенню комунікативної компетентності молодих людей.

Для оцінки змін у поведінці молоді у конфліктних ситуаціях після впровадження тренінгової програми використовувалася методика К. Томаса і Р. Кілмана в адаптації Н. Гришиної. Вона дозволяє визначити п'ять основних стилів поведінки: суперництво, співпраця, компроміс, уникнення та пристосування.

Результати контрольного експерименту засвідчили помітні позитивні зрушення у напрямку розвитку асертивної поведінки (рис. 3.2).

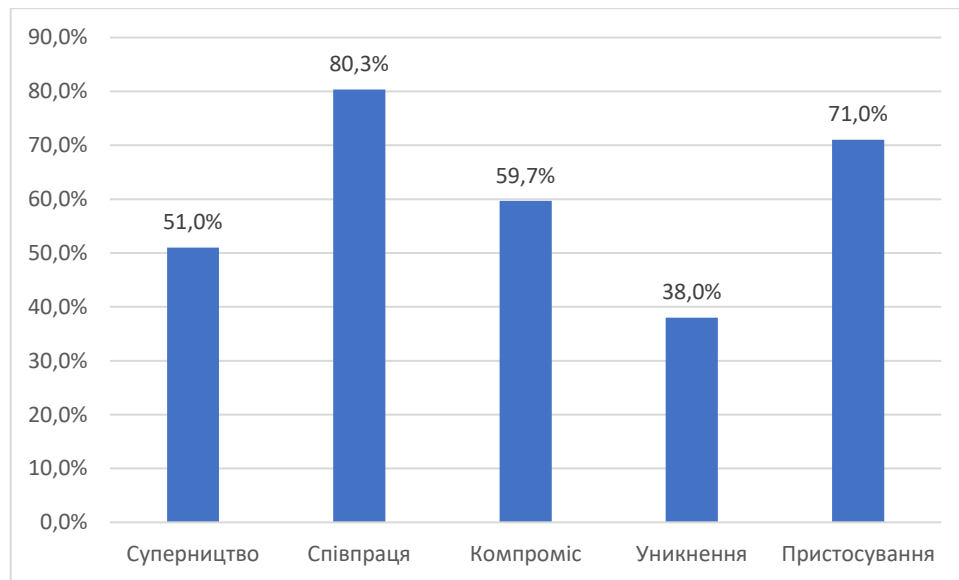


Рисунок 3.2. Результати контрольного експерименту за методикою К. Томаса і Р. Кілмана в адаптації Н. Гришиної (середнє значення у %)

Найбільш вираженими стали збільшення показників стилю співпраці та компромісу, що вказує на зростання здатності молоді до конструктивного розв'язання конфліктів через взаємодію, врахування інтересів обох сторін та пошук спільних рішень.

Стиль співпраці набув значно вищих балів у більшості респондентів, що свідчить про розвиток таких важливих якостей, як уміння відкрито висловлювати свої потреби, слухати партнера по спілкуванню, формулювати спільні цілі. Це можна вважати прямим свідченням ефективності застосованих психотренінгових технік (зокрема рольових ігор, техніки «Я-висловлювань», аналізу ситуацій тощо).

Також підвищився рівень компромісу, що означає більшу готовність молоді до взаємних поступок у конфліктних ситуаціях. Цей стиль часто розглядається як проміжний, однак у поєднанні зі співпрацею він демонструє розвиток гнучкості та здатності уникати крайнощів – як агресивної, так і пасивної поведінки.

Водночас спостерігалось зниження стилів уникнення та пристосування, що є позитивним результатом. Зменшення показників уникнення свідчить про те, що учасники стали менш схильними ігнорувати конфлікти, надаючи перевагу активному включенню в процес їх розв'язання. Зменшення показників пристосування свідчить про зростання рівня самоповаги й зниження схильності до самопожертви чи поступок ціною власних інтересів.

Стиль суперництва залишився помірним: деякі респонденти продовжували демонструвати готовність до активного відстоювання своєї позиції, що також може бути індикатором формування асертивності, за умови поєднання з конструктивними стратегіями.

Загалом результати свідчать про позитивні зміни в стилях поведінки молоді в конфліктних ситуаціях. Спостерігається зрушення від пасивних або унікальних форм поведінки до більш активних, гнучких і асертивних стратегій, що відповідає поставленій меті програми. Ефективність тренінгу підтверджується не лише підвищенням рівня співпраці, а й зменшенням залежної та деструктивної поведінки у відповідь на конфлікти.

Опитувальник В. Шейнова «Ви асертивні, покірні чи агресивні?» (рис. 3.3) дозволяє діагностувати стиль поведінки людини в соціальній взаємодії –зокрема, в ситуаціях міжособистісного конфлікту, критики, прохання чи необхідності захисту власних інтересів. Методика містить твердження, що охоплюють три стилі поведінки: пасивний (покірний), асертивний (впевнений) та агресивний. На основі відповідей респондентів визначається домінуючий стиль взаємодії.

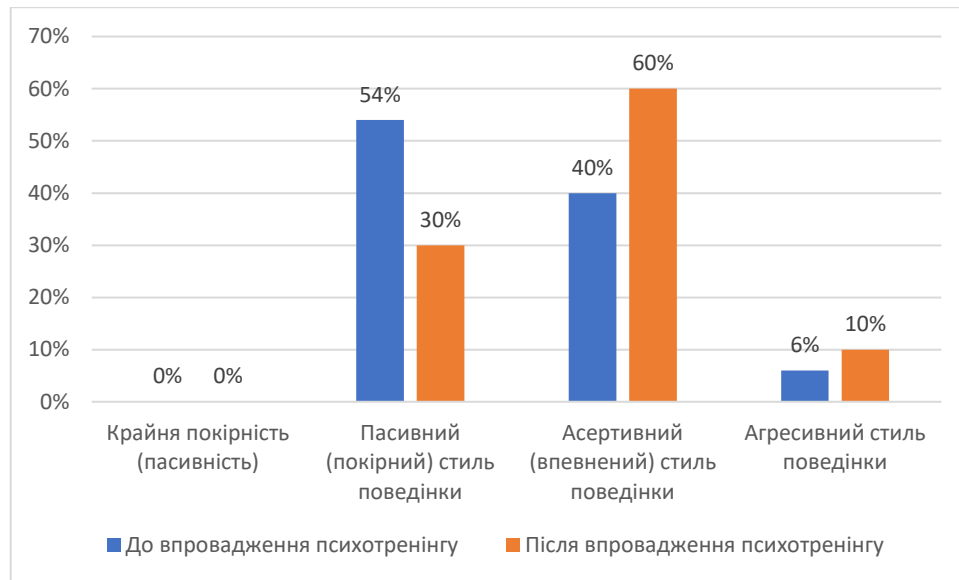


Рисунок 3.3. Результати онтрольного експерименту за опитувальником В. П. Шейнова «Ви асертивні, покірні чи агресивні?» (у %)

Результати дослідження після впровадження програми розвитку асертивності свідчать про позитивну динаміку змін у поведінці молоді. Найпоширенішим типом поведінки після завершення тренінгу став асертивний стиль, який продемонстрували 60% респондентів. Це вказує на підвищення здатності відкрито, впевнено й водночас конструктивно взаємодіяти з оточенням, захищати особисті межі, висловлювати потреби та погляди без порушення прав інших.

Молоді люди з асертивним стилем стали краще проявляти навички активного слухання, аргументованого самовираження, самоповаги й стійкості до

соціального тиску. Це є ознакою ефективності застосованих психотренінгових методів – таких як техніка «Я-висловлювань», рольові ігри, вправи на саморефлексію, моделювання конфліктних ситуацій тощо.

Пасивний (покірний) стиль залишився домінантним лише у 30% учасників, що на 24% менше порівняно з констатувальним етапом. Це свідчить про зниження схильності до уникнення конфліктів, самозаперечення та поступок ціною власного комфорту. Зменшення рівня пасивної поведінки є важливим кроком у напрямку розвитку впевненості, зниження тривожності та підвищення самооцінки.

Агресивний стиль зберігається лише у 10% респондентів, що є незначною частиною вибірки. Агресивна поведінка, як і раніше, асоціюється з тенденцією до домінування, порушення меж інших людей або використання силових форм впливу у спілкуванні. Однак порівняно з початковим етапом не відбулося суттєвого зростання агресивності, що свідчить про збереження емоційного контролю в учасників навіть у процесі набуття впевненості.

Загалом результати демонструють успішність тренінгової програми, адже основна мета – зростання рівня асертивної поведінки та зменшення пасивності – була досягнута. Спостерігається тенденція до переходу від неефективних форм поведінки до більш збалансованих і конструктивних. Таким чином, участь у тренінгу позитивно вплинула на формування навичок самовираження, емоційної регуляції, відповідальності за власні рішення та стосунки, що є важливими компонентами особистісної зрілості.

Методика В. Шейнова підтвердила свою діагностичну цінність у виявленні динаміки особистісних змін і є корисним інструментом для подальшого психологічного супроводу розвитку асертивності у молоді.

У результаті проведеного дослідження було встановлено, що психотренінг є ефективним засобом розвитку асертивної поведінки у молоді. Після участі в

тренінговій програмі спостерігалось зростання кількості респондентів з асертивним стилем взаємодії, зменшення проявів пасивності та стабільно низький рівень агресивності. Учасники продемонстрували покращення в умінні відстоювати власні межі, впевнено висловлювати думки, регулювати емоції та будувати конструктивну взаємодію з оточенням.

Психотренінг створив безпечний простір для особистісного зростання, сприяв розвитку самоповаги, соціальної активності та емоційної стабільності. Отримані результати підтверджують доцільність використання тренінгових методів у роботі з молоддю для формування здорових моделей поведінки та підвищення рівня психологічної адаптації.

### **Висновки до розділу 3**

Здійснено розробку психотренінгової програми, спрямованої на розвиток асертивної поведінки у молоді, а також проведено аналіз її ефективності. Теоретичне обґрунтування засновувалося на ідеї, що тренінгова група є безпечним і водночас динамічним простором, у якому можлива інтенсивна особистісна трансформація, самопізнання та формування нових моделей поведінки. Особливу увагу було приділено вибору методів психотренінгу, адекватних віковим та соціальним особливостям учасників.

Розроблена тренінгова програма складалася з чотирьох сесій тривалістю 1,5–2 години кожна та включала інформаційний, практичний та рефлексивний блоки. Упродовж занять учасники тренували навички самовираження, активного слухання, конструктивного реагування на конфлікти, вміння відстоювати власну позицію без порушення меж іншої людини. До програми було включено техніки «Я-висловлювань», рольові ігри, вправи на відстеження й управління емоціями, аналіз реальних соціальних ситуацій та обговорення групового досвіду.

Ефективність впровадженої програми було оцінено за допомогою повторної діагностики, використовуючи ті ж методики, що й на констатувальному етапі дослідження: опитувальник В. Шейнова, методику визначення типу поведінки у конфлікті (Томас–Кілман в адаптації Н. Гришиної) та тест Р. Райдаса. Отримані результати свідчать про позитивні зрушення в показниках асертивності: кількість молоді з асертивним стилем поведінки зростає з 12 до 18 осіб, тоді як пасивний стиль знизився з 16 до 9 осіб. Агресивний стиль, як і раніше, мав найнижчий рівень поширення (3 особи).

За методикою Томаса–Кілмана виявлено зростання орієнтації на співпрацю та компроміс, зменшення показників уникнення й пристосування. Ці зміни свідчать про підвищення здатності молодих людей до конструктивного вирішення конфліктів, відкритого діалогу та ефективної взаємодії.

Таким чином, психотренінгова робота з молоддю є дієвим інструментом розвитку особистісних ресурсів, важливим етапом соціального становлення та підвищення психологічної культури. Запропоновану програму можна рекомендувати для використання в освітніх і молодіжних середовищах, а також як модель для подальших досліджень і адаптацій.

## ВИСНОВКИ

У ході дослідження було проведено комплексний аналіз проблеми асертивної поведінки молоді, що дозволило узагальнити основні теоретичні підходи до її вивчення. Було виокремлено ключові концепції та визначено, що асертивність розглядається як особистісна риса та модель поведінки, що забезпечує здатність впевнено та конструктивно відстоювати власні права, зберігаючи повагу до інших. Встановлено, що розвиток асертивної поведінки ґрунтується на психологічних засадах самоповаги, емоційної стабільності та ефективних комунікативних навичок.

У процесі теоретичного аналізу було всебічно вивчено і визначено основні перешкоди розвитку асертивності серед сучасної молоді, до яких віднесено низьку самооцінку, підвищену тривожність, страх негативної оцінки з боку оточення, а також недостатній рівень сформованих соціальних навичок. Ці фактори значною мірою ускладнюють процес відкритої, впевненої та конструктивної комунікації, що проявляється у схильності молодих людей уникати прямої взаємодії або, навпаки, проявляти агресивну поведінку як захисний механізм.

Така дихотомія поведінкових реакцій перешкоджає ефективному вирішенню міжособистісних конфліктів і створює психологічні бар'єри на шляху до здорової соціальної адаптації.

Обґрунтовано доцільність і високий потенціал застосування соціально-психологічного тренінгу як одного з найефективніших методів формування і розвитку асертивної поведінки у молоді. Особливу увагу приділено специфіці тренінгової роботи, яка через створення безпечного, підтримуючого та довірливого групового середовища сприяє активному залученню учасників у

процес самовираження, розвитку самоконтролю, підвищенню рівня емпатії та освоєнню навичок конструктивного вирішення конфліктів.

Групова динаміка тренінгу забезпечує можливість експериментувати з різними моделями поведінки, отримувати негайний зворотний зв'язок та коригувати стратегії взаємодії у реальному часі, що значно підвищує ефективність набуття асертивних навичок і їх подальшої реалізації в повсякденному житті.

Для реалізації поставлених завдань була розроблена психотренінгова програма, що включала чотири тематичні сесії з інформаційними, практичними та рефлексивними компонентами. Програма передбачала використання різноманітних методик – рольових ігор, техніки «Я-висловлювань», вправ на розвиток емпатії та активного слухання, що сприяли формуванню асертивних навичок у молоді.

Емпіричне дослідження, проведене з використанням опитувальника В. Шейнова, методики визначення типу поведінки у конфлікті (Томас–Кілман) та тесту Райдаса, дозволило зафіксувати позитивні зміни в поведінкових паттернах учасників тренінгу.

Кількість осіб із високим рівнем впевненості значно зросла, що свідчить про розвиток навичок самопрезентації, здатності відстоювати власну позицію та ефективно комунікувати. Одночасно зменшилася кількість респондентів із середнім рівнем, які також демонструють кращу здатність висловлювати думки та приймати зворотний зв'язок. Зниження числа осіб із низьким або надмірно високим рівнем впевненості вказує на позитивний вплив тренінгу на формування здорової асертивності.

Аналіз стилів поведінки у конфліктних ситуаціях показав зменшення уникання та компромісу на користь співпраці та помірного суперництва, що свідчить про більш активне і конструктивне відстоювання власних інтересів без

агресії. Зменшилася також частка покірного стилю, а асертивна поведінка стала більш вираженою.

Таким чином, проведене дослідження підтвердило ефективність психотренінгової роботи у формуванні асертивності у молоді, що має важливе значення для особистісного розвитку та соціалізації. Розроблена тренінгова програма може бути рекомендована для використання в освітніх установах та молодіжних організаціях з метою підвищення рівня впевненості, комунікативної компетентності та психологічної зрілості молодих людей.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Білоущенко В. В. Теоретичний аналіз поняття «асертивність» в працях вітчизняних та зарубіжних науковців. *Інсайт*. 2016. №13. С. 51-54.
2. Білоущенко В.В. Асертивність як комплексна характеристика особистості. Інсайт: зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених / ред. кол. І.В. Шапошникова, О.Є. Блинова та ін.. Херсон, 2015. №12. С. 41–45.
3. Глубока І. Асертивна поведінка як одна з основних складових конкурентоздатності й успішної професійної кар'єри учнівської молоді. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2012. № 1. С. 172-178.
4. Гнатюк Т.М. Тренінг особистих кордонів: методичний посібник. Львів: Світ, 2012. 150 с.
5. Гранде К. Концептуальна модель розвитку асертивності підлітків в умовах інокультурного середовища. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2024. №21. С. 58-64.
6. Гриценко С.П. Роль асертивності в соціальній адаптації особистості. Кропивницький: РВВ КДПУ, 2011. 175 с.
7. Дріга Т.Г. Асертивність як чинник оптимізації соціально-психологічної адаптації студентської молоді. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інс-ту псих. ім. Г.С. Костюка НАПН України*, 2013, Т. І, №39. С. 100-105.
8. Жданова Т. Асертивна поведінка. Київ: Видавництво «Артек», 2019. 192 с.
9. Захарова І.О. Тренінг особистих кордонів як засіб розвитку асертивності педагогів. Київ: Педагогічна думка, 2018. 230 с.
10. Іваницька Т. Асертивність у сучасному світі: особливості розвитку та використання. Львів: Видавництво «Право і Бізнес», 2017. 224 с.
11. Іванова Н.О. Технології розвитку асертивності в педагогічній діяльності. Одеса: Астропринт, 2014. 200 с.

12. Ігнатенко О.М. Асертивність як ключ до успішних міжособистісних відносин. Київ: Видавничий дім «Київський університет», 2017. 260 с
13. Коваленко О.М. Технології тренінгу асертивності: психолого-педагогічний аспект. Донецьк: Видавничий дім «САГА», 2016. 240 с.
14. Колесникова В. Ф., Чанцева-Коваленко О. М. Розвиток асертивності в юнацькому віці. *Гуманітарний корпус. Вінниця : ТОВ Нілан-ЛТД.* 2018. №17. С. 66-70.
15. Косигіна О. В. Розвиток асертивності особистості в умовах педагогіки партнерства. Педагогіка партнерства як основа розвитку суб'єктів освітньої діяльності в умовах НУШ: матер. наук.-практ. конф. 2019. URL: <https://conf.zipro.net.ua/?p=282> (дата звернення: 25.04.2025).
16. Кошулинська З. Індивідуальна психологія за А. Адлером. URL: <https://usp.community/news/540-individualna-psykholohiia-za-a-adlerom> (дата звернення: 15.04.2025).
17. Кравцова Л.М. Основи асертивності: психолого-педагогічний аспект. Київ: Видавництво «Освіта», 2015. 220 с.
18. Кулик О.М. Психолого-педагогічні аспекти тренінгу особистих кордонів. Херсон: ПП «Гельветика», 2014. 230 с.
19. Лисенко І.П. Психологічні аспекти тренінгу асертивності в навчальному процесі. Харків: Видавництво ХНУ, 2011. 160 с.
20. Литвинова І.В. Асертивність як фактор професійної успішності. Київ: Видавництво «Наукова думка», 2018. 240 с.
21. Лучків В. З. Емпатійна детермінація асертивності. Особистісне зростання : теорія і практика. Зб. тез за результатами ІІ Всеукраїнської інтернет-конференції / За ред. Л. П. Журавльової, Н. Ф. Портницької, Ю. Ю. Дем'янчук. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. С. 43-44.

22. Лучків В.З. Психологічні особливості розвитку асертивності в юнацькому віці : дис. ... канд.. психол. наук. Київ, 2017. 200 с.
23. Марчук Л. М. Вікові особливості прояву асертивної поведінки студентів психологічних спеціальностей. *Наука і освіта : наук.- практ. журн. Південного наук. Центру НАПН України. Психологія. Тематичний спецвип.: Проект «Когнітивні процеси та творчість»*. 2011. № 9/СV. С. 152–155.
24. Марчук Л. М. Психологічні новоутворення й асертивність у студентському віці. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2021. Т. 32 (71). №5. С. 106-110.
25. Марчук Л. М. Соціально – психологічні особливості формування асертивної поведінки у професійному становленні майбутніх психологів: дис...канд..псих.наук. 19.00.07. Київ, 2016. 225с.
26. Марчук Л. М. Соціально-психологічний супровід формування асертивної поведінки студентів-психологів : метод. рек. Богданова А. М., 2015. 76 с.
27. Марчук Л. М. Соціально-психологічні особливості формування асертивної поведінки у професійному становленні майбутніх психологів : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2016. 225 с.
28. Мельник О.С. Психологічні аспекти тренінгу особистих кордонів. Харків: Видавництво ХНУ, 2010. 180 с.
29. Мойсеєнко В. В. Особливості формування асертивної поведінки: науково-теоретичний аналіз питання. Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості : колективна монографія / О.Є. Блинова, С.І. Бабатіна, Т.М. Дудка, А.М. Одінцева та ін. / відпов. ред. Блинова О.Є. – Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2018. С. 55–80.
30. Мойсеєнко В. В. Соціально-психологічні особливості статусу особистості в студентській групі. *Теорія і практика сучасної психології : зб. наук. праць. – Запоріжжя : Класичний приватний університет*, 2019. №2. Т. 1. С. 165–169.

- 31.Мойсеєнко В.В. Аналіз наукових підходів до дослідження поняття «асертивність». *Науковий вісник Херсонського державного університету. Сер. Психологічні науки*. 2017. №5. Т. 1. С. 170–174.
- 32.Нагаєвська І. О. Психологічні умови розвитку асертивної поведінки в учнів професійнотехнічних навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. псих. Наук. Київ, 2017. 20 с.
- 33.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.
- 34.Ніколаєв Л.О.. *Розвиток асертивності підлітків у різних умовах соціалізації : дис. ... канд. психол. наук ; Київ. ун-т ім. Бориса Грінченка*. Київ, 2016. 264 с.
- 35.Новікова Т.А. *Тренінг особистих кордонів у структурі професійного самовдосконалення*. Запоріжжя: ЗНТУ, 2015. 200 с.
- 36.Перший О. Особливості асертивності в роботі з клієнтами. *Психологічні дослідження*. 2016, т. 3. С. 12-20.
- 37.Петренко Л.І. *Розвиток асертивності особистості: теорія і практика*. Донецьк: Видавничий дім «САГА», 2017. 280 с.
- 38.Поліщук В. М. *Вікова та педагогічна психологія*. Суми : Університетська книга, 2019. 352 с.
- 39.*Розвиток особистості в різних умовах соціалізації : колективна монографія / за редакцією Л.О. Калмикової та Г.О. Хомич*. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2016. 472 с.
- 40.Романова І.Ю. *Психологічні аспекти тренінгу асертивності в освітньому процесі*. Одеса: Астропринт, 2013. 170 с.
- 41.Савчин М. В., Василенко Л. П. *Вікова психологія*. [3 – те вид, допов, перероб.] Київ : Академія, 2017. 366с.

- 42.Саннікова О., Ласкава Г. Факторна структура особистості асертивних і неасертивних осіб. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2020. № 6. С. 41–60.
- 43.Середа 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.
- 44.Сидоренко В.О. Психологічні аспекти тренінгу асертивності: досвід застосування в навчальному процесі. Дніпро: ДНУ, 2012. 170 с.
- 45.Соколова Г.М. Ефективність тренінгу особистих кордонів у розвитку асертивності. Дніпро: ДНУ, 2013. 190 с.
- 46.Старенький О.С. Психологічні аспекти тренінгу асертивності в освітньому середовищі. Харків: Видавництво ХНПУ, 2014. 190 с.
- 47.Токарева Н. М., Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Київ: видавництво НУБіП, 2017. 548 с.
- 48.Філін, В. Асертивність як складова соціальної компетентності особистості. *Психологічні перспективи*. 2019. Т. 27. № 1. С. 67-76.
- 49.Чернявська Г.І. Асертивність як основа успішних міжособистісних стосунків. Київ: Видавництво «Наукова думка», 2019. 220 с.
- 50.Шаповалова І. В. Асертивність та комунікативна компетентність учнів як складові підготовки майбутніх фахівців гуманітарного профілю. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету*. 2019. №34. Ч. 2. С. 141-144.
- 51.Шевченко В.В. Педагогічні аспекти формування асертивності в студентському середовищі. Київ: Педагогічна думка, 2016. 210 с.

52. Шевченко Г., Варіна С. Формування асертивної поведінки здобувачів як предиктор інтеграції в європейський освітній простір. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. № 1. С. 137–143.
53. Шевченко Н.В. Асертивність та тренінг особистих кордонів в сучасному педагогічному процесі. Луцьк: Вежа, 2013. 180 с.
54. Шинкар М.І. Проблема асертивності в сучасному суспільстві. *Вісник Національного університету оборони України. Сер. Психологія*. 2020. Т. 1. №54. С. 210–213
55. Щіпановська О. Р. Асертивність особистості як основа успішної міжособистісної взаємодії у діяльності майбутніх фахівців. *Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти*. 2012. №.32-33 (36-37). С. 269-275.
56. Щотка О.П. Гендерна психологія: навчальний посібник. *Ніжин: ПП Лисенко М.М.*, 2019. С. 18-38.
57. Alberti R., Emmons M. *Your Perfect Right: A Guide to Assertive Behavior*. San Luis Obispo, California: Impact Publishers, 2018. 308p.
58. Kassin, S., Fein, S., Markus, H. *Social Psychology*. Belmont: Cengage Learning, 2013. 624 p.
59. Lazarus A.A. *The practice of multimodal therapy*. New York : McGraw-Hill. 1981. 257 p.
60. Thompson, L. *The Mind and Heart of the Negotiator*. Upper Saddle River: Pearson, 2012. 388 p.

## ДОДАТКИ

*Додаток А*

### Тест «Впевненість в собі» (тест 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.

Блан питань

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.

Впевнений в собі людина володіє такими якостями, що проявляються в діяльності, в манері поведінки і мови:

и цілеспрямованість, наполегливість, готовність ризикувати;

и усвідомлення себе господарем власної долі, відповідальність за все, що відбувається з ним, самостійність у прийнятті рішень;

и активне і неупереджене сприйняття дійсності, хороша орієнтація в ній;

и прийняття себе та інших такими, якими вони;

и відкритість і доброзичливість у вираженні своїх почуттів і думок;

и емоційна врівноваженість, делікатність у стосунках з людьми в поєднанні з твердістю по справі;

и гнучкість поведінки з урахуванням обставин, що змінилися, індивідуальний підхід до людей;

- и стимулювання інших людей шляхом підбадьорювання, підтримування, щирого захоплення їхніми успіхами (не дратує, що не принижує інших людей);
- и оперативна і результативна організація колективних обговорень проблем;
- и стимулювання і підтримання сприятливого психологічного клімату в колективі.

**Тест за методикою К. Томаса «Стратегія поведінки в конфліктній ситуації»**

Інструкція: Перед вами ряд тверджень, які допоможуть визначити деякі особливості вашої поведінки. Тут не може бути відповідей «правильних» і «помилкових». Люди різні, і кожен може висловити свою думку. Є два варіанти, А і В, з яких ви повинні вибрати один, більшою мірою відповідний вашим поглядам, вашій думці про себе. У бланку для відповідей поставте виразний хрестик відповідно одному з варіантів (А або В) для кожного затвердження. Відповідати треба щонайшвидше.

Текст опитувальника

1. А. Деколи я надаю можливість іншим узяти на себе відповідальність за рішення спірного питання.

В. Ніж обговорювати, в чому ми розходимося, я прагну звернути увагу на те, з чим ми обидва згодні.

2. А. Я прагну знайти компромісне рішення.

В. Я намагаюся улагодити справу з урахуванням всіх інтересів іншого і моїх власних.

3. А. Зазвичай, я наполегливо прагну добитися свого.

В. Я прагну заспокоїти іншого і, головним чином, зберегти наші стосунки.

4. А. Я прагну знайти компромісне рішення.

В. Деколи я жертвую своїми власними інтересами заради інтересів іншої людини.

5. А. Налагоджуючи спірну ситуацію, я весь час стараюся знайти підтримку у іншого.

В. Я прагну зробити все, щоб уникнути даремної напруженості.

6. А. Я намагаюся уникнути неприємностей для себе.

В. Я прагну добитися свого.

7. А. Я прагну відкласти рішення спірного питання, з тим щоб з часом вирішити його остаточно.

В. Я вважаю за можливе в чомусь поступитися, щоб добитися іншого.

8. А. Зазвичай, я наполегливо прагну добитися свого.

В. Я насамперед прагну ясно визначити те, в чому полягають всі інтереси, що торкнулися.

9. А. Думаю, що не завжди варто хвилюватися через які виникають розбіжності.

В. Я докладаю зусилля, щоб добитися свого.

10. А. Я твердо прагну досягти свого.

В. Я намагаюся знайти компромісне рішення.

11. А. Спочатку я прагну чітко визначити, в чому полягають всі порушені спірні питання.

В. Я прагну заспокоїти іншого і, головним чином, зберегти наші відносини.

12. А. Часто я уникаю займати позицію, яка може викликати спори.

В. Я даю можливість іншому в чомусь залишитися при своїй думці, якщо він теж йде назустріч мені.

13. А. Я пропоную середню позицію.

В. Я наполягаю, щоб було зроблено здається.

14. А. Я повідомляю іншому свою точку зору і питаю про його поглядах.

В. Я намагаюся показати іншому логікові і переваги моїх поглядів.

15. А. Я прагну заспокоїти іншого і, головним чином, зберегти наші стосунки.

В. Я прагну зробити так, щоб уникнути напруженості.

16. А. Я прагну не зачепити відчуттів іншого.

В. Я намагаюся переконати іншого в перевагах моєї позиції.

17. А. Зазвичай, я наполегливо прагну добитися свого.

В. Я прагну зробити все, щоб уникнути даремної напруженості.

18. А. Якщо це робить іншого щасливим, дам йому можливість наполягати на своєму.

В. Я даю можливість іншому в чомусь залишитися при своїй думці, якщо він також йде мені назустріч.

19. А. Спочатку я прагну ясно визначити те, в чому полягають всі порушені питання і інтереси.

В. Я прагну відкласти рішення спірного питання з тим, щоб з часом вирішити його остаточно.

20. А. Я намагаюся негайно подолати наші розбіжності.

В. Я прагну знайти якнайкраще поєднання вигод і втрат для обох сторін.

21. А. Ведучи переговори, я прагну бути уважним до бажанням іншого.

В. Я завжди схильюся до прямого обговорення проблеми і їх сумісного рішення.

22. А. Я намагаюся знайти позицію, яка знаходиться посередині між моєю позицією і точкою зору іншої людини.

В. Я відстоюю свої бажання.

23. А. Як правило, я стурбований тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.

В. Деколи я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання.

24. А. Якщо позиція іншого здається мені дуже важливою, я постараюся піти назустріч його бажанням.

В. Я прагну переконати іншого прийти до компромісу.

25. А. Я намагаюся показати іншому логікові і переваги моїх поглядів.

В. Ведучи переговори, я прагну бути уважним до бажань іншого.

26. А. Я пропоную середню позицію.

В. Я майже завжди стурбований тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.

27. А. Часто я уникаю займати позицію, яка може викликати суперечку.

В. Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягати на своєму.

28. А. Зазвичай, я наполегливо прагну добитися свого.

В. Улагоджуючи ситуацію, я, зазвичай, прагну знайти підтримку в іншого.

29. А. Я пропоную середню позицію.

В. Думаю, що не завжди варто хвилюватися через певні розбіжності у поглядах.

30. А. Я прагну не зачепити почуттів іншого.

В. Я завжди займаю таку позицію в спірному питанні, щоб ми спільно з іншою людиною могли добитися успіху.

#### Ключ до опитувальника

1. Суперництво: 3А, 6В, 8А, 9В, 10А, 13В, 14В, 16В, 17А, 22В, 25А, 28А.
2. Співпраця: 2В, 5А, 8В, 1А, 14А, 19А, 20А, 21В, 23В, 26В, 28В.
3. Компроміс: 2А, 4А, 7В, 10В, 12В, 13А, 18В, 22А, 23А, 24В, 26А, 29А
4. Уникнення: 1А, 5В, 6А, 7А, 9А, 12А, 15В, 17В, 19В, 20В, 27А, 29В.
5. Пристосування: 1В, 3В, 4В, 11В, 15А, 16А, 18А, 21 А, 24А, 25В, 27В, 30А.

#### Обробка результатів

У ключі кожна відповідь А або В дає уявлення про кількісний вираз: суперництва, співпраці, компромісу, уникнення і пристосування. Якщо відповідь збігається з вказаним в ключі, йому привласнюється значення 1, якщо не

збігається, то привласнюється значення 0. Кількість балів, набраних індивідом за кожною шкалою, дає уявлення про вираженість у нього тенденції до прояву відповідних форм поведінки в конфліктних ситуаціях.

### Методика Шейнова: Ви асертивні, покірні чи агресивні?

Оцініть кожне з наведених нижче тверджень за шкалою від 1 до 4, де:

1 — Ніколи

2 — Рідко

3 — Часто

4 — Завжди

Оберіть той варіант, який найточніше описує вашу типову поведінку.

1. 1. Я уникаю конфліктів навіть ціною власних інтересів.
2. 2. Якщо зі мною не згодні, я зберігаю спокій і пояснюю свою точку зору.
3. 3. Мені важко сказати «ні», коли мене про щось просять.
4. 4. У суперечках я часто намагаюся довести свою правоту будь-якою ціною.
5. 5. Я часто поступаюся, навіть якщо вважаю, що маю рацію.
6. 6. Я спокійно відстоюю свої права без образливих слів.
7. 7. Якщо мене критикують, я намагаюся критикувати у відповідь.
8. 8. Я боюсь говорити відкрито про свої потреби.
9. 9. Я звик нав'язувати свою думку іншим.
10. 10. Я вмію спокійно припиняти розмову, яка мені не подобається.
11. 11. Я погоджуюся на незручні умови, аби уникнути сварки.
12. 12. Я вмію відстояти свою думку, навіть якщо мене не підтримують.
13. 13. Я можу розлютитися, коли мені суперечать.
14. 14. Я легко погоджуюся з тим, що кажуть інші, навіть якщо маю сумніви.
15. 15. Я зберігаю самоконтроль навіть у конфліктних ситуаціях.
16. 16. Я наполягаю на своєму, навіть якщо це викликає неприязнь.

17. 17. Я часто відмовляюся від своїх бажань на користь інших.
18. 18. Я можу ввічливо відмовити, якщо не хочу щось робити.
19. 19. Я часто сперечаюся, щоб показати свою перевагу.
20. 20. Я стримую свої емоції, навіть коли мене зачіпають.
21. 21. Я без вагань критикую інших, якщо вони не згодні зі мною.
22. 22. Я погоджуюся з іншими, бо боюсь осуду.
23. 23. Я здатен спокійно пояснити свою позицію навіть у складній ситуації.
24. 24. Я часто підвищую голос у суперечках.
25. 25. Я погоджуюся з рішеннями, навіть якщо вони несправедливі.
26. 26. Я можу висловити незгоду, не викликаючи конфлікту.

### Обробка результатів

Для кожного з 26 тверджень поставте оцінку від 1 до 4 балів:

- 1 — Ніколи
- 2 — Рідко
- 3 — Часто
- 4 — Завжди

Після заповнення підсумуйте всі бали. Сума може бути в межах від 26 до 104 балів.

### Інтерпретація результатів

Сума балів	Інтерпретація стилю поведінки
26	Крайня покірність (пасивність)
27–65	Пасивний (покірний) стиль поведінки
66–77	Асертивний (впевнений) стиль поведінки
78–104	Агресивний стиль поведінки

Інтерпретуйте результати згідно з отриманим балом. Метою є розвиток асертивного стилю поведінки — здатності впевнено відстоювати свої права без порушення прав інших.

Результати констатувального констатувального експерименту за тестом  
«Впевненість в собі» (тест Райдаса) – стать та номер питання

стат ь	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
жін ка 21	2	3	1	3	1	5	5	2	2	3	5	5	5	2	2	1	5	3	3	5	5	5	2	1	2	5	5	5	4	5	
чол 19	3	1	4	1	1	5	5	1	1	4	2	1	3	1	4	1	1	5	1	1	3	1	1	3	4	1	3	5	2	2	
чол 19	3	2	4	1	1	5	5	5	3	3	4	5	4	1	4	3	1	2	1	2	4	2	1	4	2	3	2	3	2	5	
чол 19	2	2	3	2	2	4	4	2	1	3	2	1	1	2	3	3	3	5	4	5	4	5	2	2	2	2	4	4	5	1	
жін ка 20	2	1	4	3	1	3	5	4	1	5	1	2	2	2	1	2	2	5	4	3	5	1	1	5	4	1	5	5	5	5	
чол овіч а 20	3	1	1	1	1	5	5	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	5	1	1	5	5	3	1
чол 21	2	1	3	3	1	5	5	5	2	5	1	1	3	1	2	1	1	5	2	3	4	2	1	4	2	2	4	5	5	3	
жін ка 21	3	1	1	2	1	2	5	5	2	3	2	5	5	3	1	1	4	5	4	5	5	5	5	5	5	1	1	3	5	4	5
Жін ка, 18 рокі в	4	1	3	3	4	1	5	4	3	1	4	4	2	4	2	5	4	3	4	4	4	3	3	2	3	1	3	5	4	5	
Чол 17	4	4	5	2	4	2	3	1	5	3	5	3	3	2	5	3	5	1	4	2	5	4	4	3	4	3	4	3	5	4	
чол 21	4	2	3	3	2	5	5	4	2	3	3	4	2	4	4	3	3	4	3	2	4	4	4	4	3	5	3	5	2	4	
чол 19	1	1	4	1	2	5	5	5	1	5	1	1	1	1	1	1	1	4	1	5	5	5	1	5	5	1	5	5	5	1	
чол 17	5	4	2	4	5	5	5	5	3	1	5	5	5	5	5	5	5	3	5	4	5	4	5	2	3	5	3	4	4	5	
Чол 17	4	5	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	3	2	2	1	1	4	4	3	3	2	2	2	
Жін ка 19	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1	2	2	
Чол 18	3	4	2	5	2	1	4	1	5	4	2	3	4	2	5	5	4	3	1	2	1	5	3	2	3	1	3	3	4	1	
Чол 19	2	2	3	2	2	1	4	4	3	3	2	4	1	4	4	3	3	2	1	2	3	3	1	1	2	3	1	3	1	3	
Жін 19	4	4	3	4	4	3	3	2	5	3	3	5	3	5	3	2	5	2	4	2	4	2	5	3	2	4	2	3	2	4	
Чол 20	3	3	5	1	5	4	3	2	3	2	4	2	4	2	5	2	3	4	1	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	
жін 19	3	2	3	3	1	2	3	4	4	2	2	2	3	3	2	3	4	1	3	2	1	1	5	5	5	5	3	4	2	2	

Чол 21	3	2	3	1	4	3	2	4	4	1	3	2	2	3	2	4	3	2	4	2	4	2	4	3	3	4	2	2	4	4
Жін 20	4	4	5	3	3	3	2	4	2	1	2	3	2	4	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	1	3	3	2
жін 17	2	3	2	4	3	3	2	2	3	4	2	1	3	3	5	3	2	1	2	3	3	3	2	4	2	5	2	1	3	3
жін 20	2	3	2	3	2	1	3	3	2	3	2	3	1	2	3	2	3	4	1	4	4	3	5	2	4	2	4	2	3	3
жін 19	4	3	2	4	2	5	4	3	5	3	4	3	5	3	3	5	3	2	4	4	2	5	5	4	3	4	3	1	2	3
жін ка 22	3	2	1	3	2		4	2	1	4	3	3	2	4	3	2	1	3	4	1	2	3	1	3	4	2	2	3	1	3
жін 17	3	2	4	1	2	4	3	2		4	3	2	4	3	2	2	3	2	4	2	3	2	4	3	2	3	2	3	4	5
жін 18	4	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	4	5	5	3	4	5	4	3	5	4	3	4	4	3	5	4	5
чол 19	1	5	2	3	2	4	4	2	1	2	3	3	2	2	3	4	3	4	1	2	2	4	3	2	3	4	1	5	3	3
чол 17	5	4	2	3	1	3	3	3	2	5	2	5	1	4	4	5	2	3	3	2	3	3	1	1	3	5	5	5	5	1

*Додаток Д*

Результати констатувального експерименту за методикою К. Томаса і Р. Кілмана в адаптації Н. Гришиної (пораховані дані)

Суперництво	Співпраця	Компроміс	Уникнення	Пристосування
6	4	7	7	6
4	7	9	4	6
8	5	3	7	7
5	4	7	7	7
8	6	5	3	8
5	7	6	5	7
5	7	5	7	6
7	7	7	5	4
7	3	6	7	7
6	5	6	5	8
5	4	7	5	9
6	7	7	6	4
6	9	3	7	5
4	5	8	4	9
6	6	5	6	7
7	5	4	8	6
6	3	7	5	9
3	5	6	10	6
6	5	7	4	8
4	6	7	5	8
7	7	4	7	5
6	6	5	7	6
7	3	6	9	5
4	7	6	6	7
4	6	8	4	8
6	9	4	8	3
5	4	7	6	8
3	7	7	8	5
6	4	5	6	9
5	5	7	4	9

