МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАІНИ

СХІДНОУКРАЇНСКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет гуманітарних та соціальних наук

кафедра практичної психології та соціальної роботи

**Беседа С.А.**

**Кваліфікаційна магістерська робота**

**Психологічні особливості розвитку асертивності як чинника успішності міжособистісної взаємодії молоді**

**2024**

**СХІДНОУКРАЇНСКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

**Факультет гуманітарних та соціальних наук**

**Кафедра практичної психології та соціальної роботи**

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

**до кваліфікаційної магістерської роботи**

**освітньо-кваліфікаційного рівня** \_\_\_\_магістр\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(бакалавр, магістр)

спеціальності 053 – Психологія

галузі знань 05 – Соціальні та поведінкові науки

Освітня програма «Практична психологія» або «Психологія соціальної роботи» або «Психологія і освітній коучинг»

на тему: Психологічні особливості розвитку асертивності як чинника успішності міжособистісної взаємодії молоді

Виконав: студент групи ПСПП-23зм Беседа С.А..

Керівник: д.психол.н., проф. Завацька Н.Є.

Завідувач кафедри практичної психології

та соціальної роботи

д. психол. н., проф. Завацька Н.Є.

Рецензент

д. психол. н., проф. Добровольська Н.А.

2024

**СХІДНОУКРАЇНСКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

**Факультет гуманітарних та соціальних наук**

**Кафедра практичної психології та соціальної роботи**

Освітньо-кваліфікаційний рівень \_\_\_\_магістр\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

спеціальності 053 – Психологія

(шифр і назва)

галузі знань 05 – Соціальні та поведінкові науки

Освітня програма «Практична психологія» або «Психологія соціальної роботи» або «Психологія і освітній коучинг»

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

**Завідувач кафедри**

**практичної психології та**

**соціальної роботи, проф.**

**Завацька Н.Є.**

«28» 06 2024 року

**З А В Д А Н Н Я**

**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ МАГІСТЕРСЬКУ РОБОТУ**

**Беседа Сергій Анатолійович**

1. Тема роботи: Психологічні особливості розвитку асертивності як чинника успішності міжособистісної взаємодії молоді

Керівник роботи Завацька Н.Є., д. психол. н., проф.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(прізвище, ім’я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом вищого навчального закладу від «28» червня 2024 року № 44/15.16

2. Строк подання студентом роботи 20.11.2024 р.

3. Вихідні дані до роботи: *обсяг роботи – 130 с., список використаної літератури – 97 дж.*

4.Зміст розрахунково-пояснювальної записки: *проаналізувати наукову літературу з проблеми психологічних особливостей розвитку асертивності як чинника міжособистісної взаємодії молоді; дослідити психологічні особливості розвитку асертивності як чинника міжособистісної взаємодії молоді; здійснити аналіз впливу психологічної програми тренінгових занять на розвиток асертивності як чинника успішності міжособистісної взаємодії молоді.*

6. Консультанти розділів роботи:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Розділ** | **Прізвище, ініціали та посада**  **консультанта** | **Підпис, дата** | |
| **завдання**  **видав** | **завдання**  **прийняв** |
| 1. | Завацька Н.Є. – д.психол.н., проф., зав. кафедри практичної психології та соціальної роботи | 28.06.2024 р. | 28.06.2024 р. |
| 2. | Завацька Н.Є. – д.психол.н., проф., зав. кафедри практичної психології та соціальної роботи | 28.06.2024 р. | 28.06.2024 р. |
| 3. | Завацька Н.Є. – д.психол.н., проф., зав. кафедри практичної психології та соціальної роботи | 28.06.2024 р. | 28.06.2024 р. |

7. Дата видачі завдання 28.06.2024 р.

**КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **з/п** | **Назва етапів дипломного проектування** | **Строк виконання етапів** | **Примітка** |
| 1 | Визначення проблеми дослідження та розроблення плану кваліфікаційної магістерської роботи | 06.2024 р. | 06.2024 р. |
| 2 | Аналіз літературних джерел за проблемою дослідження – «Психологічні особливості розвитку асертивності як чинника успішності міжособистісної взаємодії молоді» Робота над теоретичною частиною кваліфікаційної магістерської роботи | 06-07. 2024 р. | 06-07. 2024 р. |
| 3 | Розробка діагностичного інструментарію та проведення констатувального експерименту | 08.2024 р. | 08.2024 р. |
| 4 | Узагальнення результатів проведеного констатувального експерименту | 09. 2024 р. | 09. 2024 р. |
| 5 | Розробка психологічної програми занять | 10.2024 р. | 10.2024 р. |
| 6 | Проведення повторного тестування та оцінка ефективності формувальних заходів (аналіз впливу психологічної програми тренінгових занять на розвиток асертивності як чинника успішності міжособистісної взаємодії молоді) | 11. 2024 р. | 11. 2024 р. |
| 7 | Підготовка кваліфікаційної магістерської роботи до захисту, захист роботи | 12.2024 р. | 12.2024 р. |

Студент Беседа С.А..

Керівник роботи Завацька Н.Є.

РЕФЕРАТ

Текст – 130 с., джерел – 97

У роботі теоретично проаналізовано сутність та значення асертивності особистості у психологічній науці; з’ясовані психологічні характеристики розвитку асертивності у молоді та її впливу на успішність міжособистісної взаємодії юнаків та дівчат.

Наведені результати емпіричного дослідження щодо психологічних особливостей вияву асертивності у молоді, встановлений зв'язок асертивності з особистісними та соціально-психологічними характеристиками молоді, з успішністю міжособистісної взаємодії молоді. Розроблено та впроваджено програму тренінгових занять з розвитку асертивності як чинника успішності міжособистісної взаємодії молоді**,** перевірено ефективність проведеної роботи з молоддю.

Ключові слова: АСЕРТИВНІСТЬ, МОЛОДЬ, ПСИХОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ, МІЖОСОБИСТІСНА ВЗАЄМОДІЯ, ОСОБИСТІСНІ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ МОЛОДІ, ПРОГРАМА ТРЕНІНГОВИХ ЗАНЯТЬ

**ЗМІСТ**

[**ВСТУП** 7](#_Toc181468046)

[**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ АСЕРТИВНОСТІ ЯК ЧИННИКА МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ МОЛОДІ** 11](#_Toc181468047)

[1.1.Сутність та значення асертивності особистості у психологічній науці 11](#_Toc181468048)

[1.2.Психологічні особливості розвитку асертивності в юнацькому віці 20](#_Toc181468049)

[1.3.Вплив асертивності особистості на успішність міжособистісної взаємодії юнаків та дівчат 27](#_Toc181468050)

[Висновки до розділу 1 36](#_Toc181468051)

[**РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ АСЕРТИВНОСТІ ЯК ЧИННИКА МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ МОЛОДІ** 38](#_Toc181468052)

[2.1.Методичні аспекти організації дослідження, опис вибірки і методик 38](#_Toc181468053)

[2.2.Аналіз психологічних особливостей вияву асертивності та її зв’язку з особистісними та соціально-психологічними характеристиками молоді 45](#_Toc181468054)

[2.3.Аналіз асертивності як чинника успішності міжособистісної взаємодії молоді 65](#_Toc181468055)

[Висновки до розділу 2 70](#_Toc181468056)

[**РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРОГРАМИ ТРЕНІНГОВИХ ЗАНЯТЬ НА РОЗВИТОК АСЕРТИВНОСТІ ЯК ЧИННИКА УСПІШНОСТІ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ МОЛОДІ** 73](#_Toc181468057)

[3.1.Програма тренінгових занять з розвитку асертивності як чинника успішності міжособистісної взаємодії молоді 73](#_Toc181468058)

[3.3.Перевірка ефективності проведеної роботи з молоддю щодо розвитку їх асертивності 78](#_Toc181468059)

[Висновки до розділу 3 86](#_Toc181468060)

[**ВИСНОВКИ** 88](#_Toc181468061)

[**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ** 92](#_Toc181468062)

[**ДОДАТКИ** 103](#_Toc181468063)

# **ВСТУП**

**Актуальність досліджуваної проблеми.** Актуальність формування асертивності в сучасної молоді обумовлюється зростаючими вимогами до особистостей, які повинні бути готовими до самостійності, активного вступу до суспільства, яке через складні соціально-політичні та військові процеси висуває все більше очікувань до юнаків та дівчат напередодні їх дорослості. Асертивність є одним із важливих особистісних конструктів, що відрізняє всебічно розвинену, емоційно зрілу та цілісну особистість від варварів та агресорів. Від сформованої асертивності залежить вміння молодої людини заявити про себе, озвучити свої інтереси та бажання, відстояти переконання, не допускаючи агресії і ворожого ставлення, не принижуючи і не примушуючи інших до різних дій. Завдяки асертивності молодь має змогу досягати взаєморозуміння у взаєминах, домовлятися про співпрацю, успішно взаємодіяти з іншими людьми, у стосунках з іншими, показати їм повагу до особистості, орієнтацію на позитивний результат взаємодії.

За даними психологічних досліджень (І. Адамчук, В. Білоущенко, С. Герасіна, М. Марценюк та ін.), асертивною є людина, яка здатна відстоювати власні інтереси, вільно висловлювати почуття, не обмежуючи при цьому права інших людей. Асертивна людина впевнена в собі, виявляє повагу до себе та до інших, усвідомлює і транслює світу власну цінність, адекватно поводиться у суспільстві, вміє підтримувати приємні міжособистісні стосунки, конструктивно вирішувати конфлікти тощо. Відповідно до вказаного свідомий та цілеспрямований розвиток асертивності матиме позитивний вплив на особистісний розвиток молоді, на підвищення їх впевненості в собі та своїх силах, здатності гнучко реагувати на сучасні виклики суспільства, спроможності вирішувати виникаючі проблеми, на продуктивність праці та результати діяльності, на досягнення співпраці з іншими тощо.

Асертивність як психологічний феномен вивчається у наукових розвідках Ю. Бреус, Л. Бутузової, О. Гречановської, О. Гук, Л. Марчук, В. Міляєвої, В. Мойсеєнко, Л. Ніколаєва, Н. Подоляк, О. Саннікової, О. Смирнової та ін.

Психологічні особливості формування асертивності як особистісної риси в юнаків вивчаються у небагатьох дослідженнях (В. Білоущенко, С. Герасіної, С. Дмитрієва та Л. Бутузова, В. Колесникова, О. Косигіна, С. Мельничук, В. Мойсеєнко, Л. Ніколаєв та ін.). Також у психологічних працях приділяється увага аналізу асертивної поведінки в учнів та студентів, що підвищує розуміння її важливості у процесі взаємодії між людьми (І. Адамчук, С, Герасіна, О. Качмар, І. Мазоха, Л. Марчук, С. Медвєдєва, І. Нагаєвська та ін.).

Питанням цілеспрямованого формування асертивності приділяють увагу сучасні науковці Т. Дріга, Н. Завацька, І. Козич, О. Косигіна, В. Лучків, О. Саннікова та ін. Зокрема, вони вказують, що ефективними шляхами формування асертивності у молоді є тренінгові заняття, залучення юнаків та дівчат до різних форм і методів психотерапевтичної діяльності (арт-терапія, вправи-релаксації, аутотренінг та ін.), впровадження корекційних методів впливу на саморегуляцію, самоконтроль, та вміння розпізнавати і враховувати емоції інших людей, використовувати адаптивні форми поведінки відповідно до ситуації взаємодії (для його корисними є психологічні рольові ігри, дискусії, групова робота та ін.). Водночас продовжують бути актуальними питання пошуку ефективних методів психологічної роботи з молоддю для розвитку у них асертивності, що є запорукою досягнення успіхів у міжособистісній взаємодії з іншими людьми. Відповідно до вказаного обрано актуальну тему дослідження: «Психологічні особливості розвитку асертивності як чинника успішності міжособистісної взаємодії молоді».

**Мета дослідження –** теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості розвитку асертивності як чинника успішності міжособистісної взаємодії молоді.

**Завдання дослідження:**

1. Теоретично проаналізувати сутність та значення асертивності особистості у психологічній науці;

2. З’ясувати психологічні характеристики розвитку асертивності у молоді та її впливу на успішність міжособистісної взаємодії юнаків та дівчат;

3. Емпірично дослідити психологічні особливості вияву асертивності у молоді, встановити зв'язок асертивності з особистісними та соціально-психологічними характеристиками молоді, з успішністю міжособистісної взаємодії молоді;

4. Розробити і впровадити програму тренінгових занять з розвитку асертивності як чинника успішності міжособистісної взаємодії молоді**,** перевірити ефективність проведеної роботи з молоддю.

**Об’єкт дослідження –** асертивність особистості.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості розвитку асертивності як чинника успішності міжособистісної взаємодії молоді.

**Методи дослідження:**

*- теоретичні:* аналіз і синтез, порівняння, узагальнення положень психологічної науки щодо психологічних особливостей асертивності особистості та специфіки її розвитку, її зв’язків з успішністю міжособистісної взаємодії молоді;

*- емпіричні:* опитування, використання спеціальних діагностичних методик, експеримент (констатувальний, формувальний, контрольний етапи), якісний та кількісний аналіз результатів емпіричного дослідження.

Під час емпіричного дослідження використано такі **психодіагностичні методики:**

* Методика «Дослідження рівня асертивності» (В. Каппоні, Т. Новак);
* «Тест на самоповагу» (М. Розенберг);
* Скринінговий опитувальник п’яти факторів особистості BFI-10 (NEOAC) (П. Коста і Р. Маккрейн, адаптація О. Сердюк, Б. Базима);
* «Тест самооцінки життєстійкості» (модифікація опитувальника Форверга на контактність, від Т.О. Ларіної);
* Опитувальник «Оцінка успішності міжособистісної взаємодії» (С. Ситнік).

**Вибірку опитуваних** склали 45 юнацького віку, з них 20 хлопців та 25 дівчат віком від 18 до 22 років.

**Теоретичне значення роботи** – теоретично проаналізовано та обґрунтовано психологічні особливості розвитку асертивності як чинника успішності міжособистісної взаємодії молоді.

**Практичне значення дослідження** – розроблено та апробовано програму тренінгових занять з розвитку асертивності як чинника успішності міжособистісної взаємодії молоді**.** Напрацьовані результати дослідження можуть бути корисними для практичних психологів закладів освіти, що працюють над проблемою розвитку асертивності сучасної молоді та підвищення їх комунікативних навичок і вмінь, налагодження успішної міжособистісної взаємодії з іншими людьми.

**Структура роботи.** Магістерська робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Ілюстрована за допомогою 15 таблиць і 15 рисунків. Основний зміст викладено на 86 сторінках.

# **РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ АСЕРТИВНОСТІ ЯК ЧИННИКА МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ МОЛОДІ**

## **1.1. Сутність та значення асертивності особистості у психологічній науці**

Проблема асертивності особистості набула широкого поширення у другій половині ХХ ст. Концепція ж асертивності оформилась наприкінці   
в середині минулого століття в працях А. Солтера. В її основу покладено положення гуманістичної психології (в першу чергу, протиставлення самореалізації і маніпулювання людьми) та трансакційного аналізу. Саме слово «асертивність» походить з англійської мови (від дієслова «assert») та означає «відстоювати свої права, наполягати на своєму». Вітчизняними психологами термін «асертивність» активно почав використовуватися всередині 90-х років ХХ ст. та означав «рису особистості, яка визначалась незалежністю від зовнішніх оцінок і впливів, автономією, здатністю самостійно регулювати свою поведінку» [30, с. 43].

Сучасна довідкова психологічна література під асертивністю розуміє «здатність людини впевнено і з гідністю відстоювати власні права, при цьому не принижуючи права інших» [62, c. 188]. Асертивність – це «впевнений захист своїх інтересів або своєї точки зору із урахуванням інтересів інших людей» [12, c. 124].

Асертивність – це самоствердження людини через конструктивну діяльність, досягнення нею здібності безконфліктного спілкування. Сучасні науковці сходяться у думці, що асертивна поведінка – це своєрідна «золота середина» між агресивним й пасивним стилями поведінки. Вона націлена на те, щоб втілення людиною власних інтересів було обов’язковою умовою реалізації інтересів суб’єктів взаємодії та спрямована на запобігання виникненню конфліктів, і в конфліктній ситуації допомагає сторонам знайти їх конструктивне рішення. При цьому найбільша ефективність асертивної поведінки досягається при взаємодії однієї асертивної особистості з іншою асертивною особистістю.

На думку В. Галицького, О. Мельника та В. Синявського, «асертивна людина наділена здатністю домовлятися та знаходити компромісне вирішення проблеми, характерне їй позитивне відношення до оточуючих, адекватна самооцінка та позитивне сприймання проблемних ситуацій» [12, c. 40].

На думку Л. Ніколаєва, ключовою характеристикою асертивності є «..її здатність до відкритого та спонтанного вираження почуттів..», тобто він визначає асертивність, як «..соціально виправдане невербальне чи вербальне вираження почуттів..» [53, c. 132].

М. Медведєва під асертивністю розуміє «..гармонійну комбінацію особистісних властивостей, яка проявляється у природній, чесній поведінці людини відносно себе і оточуючих її людей, вміннях та навичках етично допустимого спілкування в певній ситуації у поєднанні з позитивною самооцінкою, упевненістю і обов’язково з повагою до прав інших людей» [41, c. 237].

Слід відмітити, що у вітчизняну психологію поняття «асертивність» увійшло після публікації книги психологів В. Каппоні та Т. Новака «Як робити все по-своєму». Автори визначили асертивність, як «..автономію особистості, її здатність бути незалежною від зовнішніх впливів та оцінок, регулювати власну поведінку й уміння знаходження у спілкуванні конструктивного виходу з проблемних ситуацій, досягання під час спілкування бажаного результату, демонструючи при цьому повагу до партнерів і не порушуючи прав інших людей» [81, с. 58].

Асертивність це суб’єктна якість особистості, за допомогою якої інтегрується ініціатива та готовність людини до ризику у складній життєвій ситуації, позитивне відношення до інших, впевненість у собі, здатність до прийняття рішень та приймати відповідальність за їхні наслідки, наполегливість щодо захисту своїх прав та досягненні життєвих цілей, направлених на саморозкриття.

Наковці наголошують на важливій ролі асертивності у запобіганні і подоланні конфліктів. Через це, питання асертивності досліджується у контексті проблеми особистої відповідальності. Наприклад, С. Стаут вважає, що асертивність за своєю суттю є «..філософією особистісної відповідальності. Люди відповідальні за свою поведінку та не мають права обвинувачувати інших людей за їх реакцію на поведінку людини..» (цит [28]). Асертивну особистість С. Стаут визначає як таку: «..що відповідає за свою поведінку, демонструє самоповагу та повагу до інших, позитивну, яка слухає, розуміє й намагається дійти до робочого компромісу..» (цит [28]). Розглядаючи структуру асертивності, науковець відзначає такі її складові, як наявність поваги до себе й до інших, здатність нести відповідальність за власну поведінку.

С. Стайн і Г. Бук зазначають, що «..асертивні люди здатні висловити й відстояти власну позицію без використання агресії чи образ на адресу опонента..» [94].

М. Дойч наділяє особистість з високим рівнем асертивності самоповагою та самоцінністю. Згідно «трійчастого принципу» вченого, асертивна особистість в будь-якій ситуації діє рішуче, проте дружелюбно та чесно. Така людина завдяки рішучості «не дозволяє маніпулювати собою, залякувати себе, чесність робить неможливим її втягнення в аморальну ситуацію, а дружелюбність є запорукою поваги до власної та чужої думки, спонукаючи до конструктивної взаємодії» [82].

Одним із засновників концепції асертивності А. Солтером асертивна поведінка розглядається як «конструктивний та оптимальний спосіб міжособистісної взаємодії на противагу таким найпоширенішим деструктивним способам, як маніпуляція та агресія». Він зазначав, що традиційними механізмами соціалізації формується вразливість людини перед різноманітними маніпуляціями з боку інших людей, оскільки людина занадто піддається зовнішнім впливам, чим часто зловживають оточуючі, маніпулюючи нею у власних корисливих цілях [93, с 75]. Людина, зіштовхуючись з неприйнятними вимогами, не знаходить у собі сил їм суперечити та пересилюючи себе підкоряється цим маніпуляціям всупереч власним установкам та бажанням, а власні домагання та вимоги людина найчастіше навіть не вирішується висловити.

А. Солтер, опираючись на класичні теорії, припустив, що не асертивність особистості обумовлена переважанням в ЦНС людини процесів гальмування над процесами збудження, що, у свою чергу, слугує причиною «пригніченої» індивідуальності. Така індивідуальність не може спонтанно та відкрито виражати власні почуття, потреби чи бажання, вона є обмеженою у самореалізації та відчуває проблеми у спілкуванні з іншими людьми. Тому у розробленій А. Солтером «умовно рефлекторній» терапії ключова увага приділяється необхідності повного й спонтанного вираження людиною особистих почуттів, бажань і потреб як основна умова розширення можливостей для особистісного розвитку та самореалізації [93, с. 87].

Пізніше такі представники біхевіорального напряму, як Р. Альберті, Дж. Вольпе та М. Еммонс заклали загальну основу розуміння феномена асертивності як упевненості в собі. При цьому вони визначали асертивність, як наслідок навчання, набуту реакцію успіху на соціальний стимул [97].

Асертивна поведінка у психології доволі часто ототожнюється з упевненою поведінкою, тобто такою, коли мета досягається активно, але при цьому права інших людей не порушуються. Тобто асертивна поведінка - це поведінка, при якій дотримується взаємний баланс інтересів, а використовувані засоби допомагають у прийнятті вигідного рішення.

У роботах С. Бішопа зазначено, що «асертивну поведінку спеціально можна формувати в результаті навчання й цілеспрямованого відпрацювання певних навичок як у дорослих, так і в дітей» [80]. Науковець при визначенні змісту асертивності на перше місце ставить впевненість і установки, позиції людини відносно себе, оточуючих її людей, ситуації, яку можна змінити. Він вважає, що асертивність є особливо важливим компонентом особистості людини, оскільки вона, з одного боку, розглядається як її соціально-психологічна характеристика, фундаментальною основою якої є впевненість у собі, а з іншого – її розглядають як процес самоствердження, який містить у собі застосування стратегії асертивної (впевненої) поведінки [80].

Однак, С. Бішоп зазначає, що «абсолютне вираження людиною усіх своїх почуттів та прагнень може вступати в конфлікт із потребами соціального середовища». Він вважає, що правила А. Солтер, прийнятні тільки в клінічній практиці, проте з точки зору реальних соціальних подій вони, скоріш за все є спірними [80]. Ще одним прихильником такої думки є американський психолог С. Стайн, який відкрите проголошення усіх емоцій не вважає доцільним. С. Стайн асертивність розглядав як частину емоційного інтелекту та вважав, що асертивній особистості властива не лише «здатність до емоційного самоаналізу, яка дозволяє їй чітко визначати власні почуття, але й достатня влада над особистими імпульсами, які повинні бути виражені у відповідній формі та з відповідною силою» [94, с. 98].

К. Рудестам, наголошуючи на важливості соціальних взаємодій в асертивності, відзначає, що асертивна поведінка є «.. одним з найбільш конструктивних способів міжособистісної взаємодії, що дає змогу протистояти агресії чи маніпуляції..» [92].

На думку А. Бандури, асертивні (впевнені) в собі люди до аналі­зу проблемних ситуацій підходять творчо. Він зазначав, що асертивність можна виразити через поняття «самоефективність», яке сам увів в науковий обіг [78]. Зокрема самоефек­тивність особистості виявляється в її здібностях та уміннях вирішувати проблеми, які дозволяють:

* контролювати власну поведінку, у випадку необхідності змінюючи цілі та рішення;
* передбачити наслідки дій;
* усвідомлювати та розуміти зміст проблеми;
* створювати альтернативні ситуації [78].

Д. Вольпе вважав, що основними характеристиками дійсно асертивної особистості є те, що:

* особистість вільно виражає власні думки та почуття;
* людина на всіх рівнях може спілкуватися з іншими людьми (із незнайомцями, з сім’єю, друзями). Таке спілкування завжди є відкритим, чесним, прямим та адекватним;
* людина показує активну життєву орієнтацію, досягаючи того, чого бажає. Асертивна особистість намагається впливати на події, на відніму від пасивної, яка просто очікує, що трапиться далі. До невпевненості спричиняє відсутність позитивного соціального досвіду та навичок спілкування чи невміння їх реалізовувати;
* дії асертивної особистості характеризуються самоповагою. Така людина, розуміючи, що не завжди ситуація може бути виграшною, приймає обмеження. Проте, незважаючи на це, вона намагається щось робити, щоб не упустити свій шанс на успіх. Асертивна людина підтримує свою повагу [97, с. 95].

Загалом аналіз досліджень зарубіжних психологів показує, що вони у більшій мірі асертивність пов’язують з такими соціально-психологічними категоріями, як самостійність, цілеспрямованість, незалежність, успішність особистості. Тоді як, в наукових доробках вітчизняних психологів асертивність найчастіше розглядається в контексті таких категорій, як особистісна позиція, відповідальність, етична переконаність, вміння протистояти груповому тиску. Відповідно, в першому випадку асертивність виступає переважно в «якості поведінкового компоненту особистості, у другому – в якості смислового та внутрішньо-психологічного компоненту» [56, с. 12].

Крім того, аналіз даної проблематики свідчить, що існує досить велика різноманітність поглядів і підходів на структурні компоненти асертивності, її показники. Однак більшість науковців, які досліджують дану проблему виділяють емоційну, когнітивну і поведінкову складові асертивності та одностайно притримуються думки про важливу роль асертивності в побудові безбар’єрного спілкування й ефективних взаємин.

Когнітивний компонент асертивності відображає знання людини різного ступеня сформованості та узагальнення про себе, силу переконаності людини у адекватній оцінці ситуації, власній ефективності, гнучкості мислення, а емоційний компонент – відношення людини до себе.

До емоційного компонента асертивності слід віднести вміння управляти своїми реакціями, сміливість у соціальних контактах, упевненість у собі, прийняття іншого, довіра до себе. Асертивність відноситься до міжособистісного аспекту структури емоційного інтелекту людини та є однією із основних рис низького рівня конфліктності. Бо особистість із навичками асертивної поведінки проявляє повагу й терпимість до позиції інших людей, що запобігає розвитку проблемних ситуацій. Поведінковий компонент асертивності проявляється у відповідальності, незалежності, напористості (наполегливості), готовності до ризику та конструктивної агресії

На думку С. Бішопа, компонентами асертивності є емоційна складова (сором’язливість, сміливість) та поведінкова складову (ініціативність в соціальних контактах) [80]. С. Стайн і Г. Бук виокремлюють наступні важливі складові асертивності – здатність адекватно висловлювати свої думки і почуття, відкрито висловлювати власні переконання тазахищати свої права [94, c. 187].

Л. Марчук виокремлює такий наступні структурні компоненти формування асертивної поведінки:

* ціннісно-мотиваційний компонент – означає орієнтацію на належну презентацію себе світу із урахуванням цілей, потреб, інтересів інших людей, прагнення до самовдосконалення, самоаналізу, самореалізації;
* когнітивний компонент – це знання про зміст, особливості виявлення і умови формування асертивної поведінки в ході професійного становлення людини;
* рефлексивно-оцінний – це баланс індивідуальних й соціальних характеристик, рефлексія, емоційна врівноваженість, виваженість у відношенні до інших людей;
* регулятивний – наполегливість, відповідальність, незалежність, контроль емоційних проявів у різноманітних поведінкових ситуаціях [40, с. 107].

Крім того, структуру асертивності можна представити як поєднання наступних компонентів: когнітивно-смислового, афективного й поведінкового (рис. 1.1.).

Структурні компоненти асертивності

когнітивно-смисловий

афективний

поведінковий

орієнтування й адекватна оцінка ситуації, продуктивне перетворення проблемних ситуацій (гнучкість мислення); визначення свого «Я» в навколишньому світі на основі усвідомлення значень і цінностей свого життя

містить прийняття іншого, упевненість у собі, довіру до себе. Прийняття іншого – особлива якість асертивності, яку можна розцінити як почуття самозбереження, що проектується на інших людей

виявляється в незалежності, відповідальності, наполегливості, готовності до ризику та конструктивної агресії

**Рис. 1.1. Структура асертивності**

Джерело: складено автором на основі [47]

Для розвитку наведених на рисунку компонентів сенситивним є юнацький вік, тому досить важливим є питання правильної організації цілеспрямованої програми розвитку асертивної поведінки, яка є основою реалізації безпечних форм поведінки саме в юнацькому віці. Асертивність особистості проявляється у її здатності до конструктивної взаємодії й практичному володінні засобами ефективного спілкування. Асертивна поведінка юнака – це поведінка впевненої у собі людини, якою поважаються потреби й права інших людей, якщо ці люди відповідно поважають її права.

Ознаками асертивної поведінки є ясність, прямота, непідробна щирість. Асертивна особистість здатна формулювати чітко те, про що йде мова, своє бачення певної ситуації, власні думки і відчуття, які вона переживає. Крім того, асертивна особистість відзначається позитивним відношенням до інших людей, вміє вислухати їх, йти на компроміс, здатна міняти власну точку зору під впливом незаперечних аргументів. Вона, вважаючи інших людей порядними, здатна попросити про послугу, та готова зі свого боку також виявити люб’язність. Асертивній поведінці властивий спокій, складається враження, що така людина розслаблена, оскільки вона як вербально, так і невербально не демонструє напруженості, а навпаки навколо себе створює приємну атмосферу. Асертивна особистість уміє розпізнавати маніпуляції і захищати себе від них, вона переконана, що у кожного є право вирішувати за себе та нести відповідальність за результати своїх рішень [20, c. 101].

Асертивна людина здатна в конфліктній ситуації висловити свою позицію без прояву агресії, не ображаючи опонентів. Така навичка особливо важливою є для усіх вікових категорій, оскільки вразлива й часто конфліктогенна психіка людей різного віку вимагає асертивної інтерпретації особистості і її уміння вийти з проблемної ситуації.

Таким чином, під асертивністю слід розуміти сукупність психологічних властивостей особистості, які формують її поведінку у суспільстві, що побудована на адекватній поведінці у складних життєвих ситуаціях, та виявляється в прийняті упевнених рішень, як своєчасній реакції на динаміку соціально-психологічних змін та впливу різноманітних факторів, а також у збереженні психологічної рівноваги та етичному ставленні до інших людей у суспільних відносинах.

## **1.2. Психологічні особливості розвитку асертивності в юнацькому віці**

Кожному психологічному явищу відповідно з принципом детермінізму властиві умови і фактори становлення (формування) та розвитку. Це положення відноситься і до асертивності, яка є прижиттєвим утворенням. Асертивна поведінка не дається людині з народження, вона активно формується на різних стадіях онтогенезу. Звичайно, закладаються основи асертивної поведінки на ранніх етапах онтогенезу, проте значної інтенсивності становлення асертивності набуває в юнацькому віці, який є досить важливим для розвитку даного утворення.

Дослідження асертивності зазвичай стосуються певних вікових періодів, проте особливо важливий розвиток асертивності в юнацький період, коли у юнаків та дівчат інтенсивно формуються життєві перспективи, нові погляди на взаємовідносини між людьми і на себе самого, почуття закоханості трансформується в кохання, коли вони стають суб’єктами власної життєдіяльності, а їх емпатійність може досягнути найвищих рівнів розвитку [59, с. 11].

На думку В. Мойсеєнко, саме до кінця юнацького періоду закінчується процес формування головних біологічних та психологічних функцій, що визначає готовність юнака до переходу до стадії дорослості [47, с. 171]. Головні розбіжності між потребами та можливостями спричиняють до виникнення суперечностей у цьому віковому періоді. Зокрема, протиріччя розвитку юнаків спричиняють вікову кризу, що пов'язана з вирішенням питань самостійності, соціальної зрілості та дорослішання. Юнаки прагнуть до самоствердження у новому для них статусі, зайняти у суспільстві гідне місце. Актуальними у цей період стають питання про сенс життя, соціальне призначення і професійне самовизначення. Перед юнаком постає необхідність визначення і реалізації власного способу і образу життя, виникає інтерес до власного «Я», проходять якісні перебудови у різних сферах, що істотно розширює його життєвий простір. Відбувається генералізація суб'єктності, яка проявляється у трансформації спрямованості, соціальній активності, реконструюванні свого світогляду, переформатуванні власних ціннісних орієнтацій, формуванні життєвої позиції.

Соціальна ситуація у юнацькому віці різко трансформується – відбувається входження в субкультуру дорослості. Ключовою діяльністю юнаків стає навчально-професійна діяльність, яка передбачає освоєння способів й досвіду професійного вирішення практичних задач, з якими юнаки можуть зіткнутися в майбутньому, розвиток професійного мислення, розвиток творчості. В процесі активної діяльності і взаємодії юнаків з новим культурним середовищем й іншими людьми у них формуються принципово нові психологічні якості й моделей поведінки. Юнацький вік є періодом усвідомленого становлення особистості на інтелектуальному та психологічному рівнях, тому ця вікова категорія відноситься до одних з тих, які є визначальними періодами розвитку людини в цілому. Адже саме в цьому віці значне місце відводиться таким специфічним особливостям особистості, як по­треба у груповій приналежності, прагнення до самоідентифікації й самоактуалізації, емоційна сензитивність.

С. Стайн і Г. Бук під час дослідження соціальних навичок юнаків встановили важливий позитивний кореляційний зв’язок між їх асертивністю і самооцінкою, а також успішною міжособистісною взаємодією. Вони виявили, що розвиток асертивності у юнаків сприяє підвищенню ефективності їхньої соціальної адаптації. Крім того, ними було зафіксувано статистично значущу позитивну кореляцію між асертивністю й емоційним інтелектом у юнаків [94, c. 187].

Юнацький вік – це основний період соціалізації і набуття зрілості, водночас для нього характерний максимальний ефект від впливу навколишнього середовища, який є усвідомленим результатом самостійної взаємодії юнаків та дівчат з навколишнім середовищем. В цей період особистість формує основні свої свідомі стереотипи, які одночасно з набуттям знань формують її особистісно-психологічну структуру, що побудована на інтелектуальному самоусвідомленні суспільної значущості. Зважаючи на це, психологічне зростання юнаків та дівчат пов’язане із їх здатністю до конструктивної взаємодії з навколишніми людьми, розуміння й визнання їх цінностей, прагнення до продуктивного життя.

Для сучасних молодих людей саме в період юнацтва розкриваються їхні потенційні можливості, трансформується система ціннісних орієнтацій, вдосконалюється інтелект, формуються нові соціальні настанови та розвиваються професійні здібності. В юнацькому віці спостерігається активний розвиток моральних й естетичних почуттів, цілеспрямованості, рішучості, наполегливості, ініціативності, самостійності, уміння володіти собою, посилюються свідомі мотиви поведінки, відбувається активне формування індивідуального стилю діяльності, зростає інтерес до моральних проблем (мета, сенс життя, обов’язок, відповідальність, кохання, дружба). Крім того, в цей період відбуваються суттєві зміни в мотивації, зокрема, в інтересах, потребах особи – певні потреби виникають вперше чи змінюються, передумова­ми чого є біологічні і когнітивні зміни.

На думку Л. Долинської, в юності важливого значення набувають «соціалізація та засвоєння індивідуумами нових соціальних ролей в результаті зростання їх когнітивних можливостей, розширення оточення і діапазону рольового вибору». Відбувається послаблення впливу колишніх авторитетів, а можливість експериментувати у сфері соціально-рольової поведінки досить часто призводять до виникнення в юнаків нерішучості і сумнівів [9, с. 87]. Тобто важливі особливості розвитку юнаків та дівчат визначаються процесом зміни їх ролей. Разом з тим, психологічна практика свідчить про поширення у цей період негативних проявів, зокрема таких як невпевненість і агресія. Тому проблема асертивності в юнацькому віці набуває особливої актуальності, адже в процесі інтенсивного становлення життєвої позиції переосмислю­ються духовні і суспільні цінності, а невизначеність майбутнього загострює амбівалентність думок та почуттів серед юнаків.

На думку І. Бех, для юності характерне «посилене розгортання соціалізації, юнак перетворюється на розвиненого суб’єкта й ним опановується суспільний досвід, який стає його власним надбанням». Проте разом з тим юнаки й дівчата на­бувають все більшої самостійності та автономності, посилюється їх індивідуалізація. Науковець особливу роль приділяє в процесі створення морального «Я» юна­ків їх особистісним цінностям, психологічна природа яких вирізняється тим, що ці смислові утворення виступають потребами, внутрішнім змістом, самоцінностями, тобто для неї зміст певних мо­ральних норм є цінним сам по собі, без будь-яких додаткових умов [3, с. 141].

В юнаків потреба в незалежності усвідомлюється за рахунок зрос­тання їхніх когнітивних здібностей, настання фізіологічної зрілості і суспільним вимогам. Часто при цьому відбуваються зіткнення з бажаннями батьків, в результаті чого виникають сімейні конфлікти, як протидія нав’язаним думкам, заперечення авторитетів, сумніву відносно соціальних норм.

Л. Долинська зазначає, що в юнацькому віці активізується «почуття людської гідності, обов’язку вимогливості до самих себе, самоконтролю та принциповості суджень стосовно своїх відносин в групі. Звідси в юнаків виникає прагнення до самовдосконалення, бажання стати повноцінною людиною, проте це їм вдається не завжди легко. На почуття і настрій юнаків та дівчат завжди впливає ще характерна цьому віку підвищена емоційність, й тільки самосвідомість та розуміння потреби управляти своїм настроєм дає можливість юнакам подолати ці труднощі [9, с. 94].

Потреба юнаків у самореалізації і розвитку власного «Я» означає прояв їх здібностей і їхнє подальше вдосконалення. Ця потреба пов’язана із мотивацією до досягнення і тісно пов’язана з потребою у власному визнанні і прийнятті як члена суспільства. Юнацький вік є періодом зростання сили власного «Я», здатності його не втратити, зберегти і проявити свою індивідуальність в умовах інтимної близькості чи групової діяльності, дружби. Така загроза дійсно існує, коли самореалізація юнака підміняється юнацькою субкультурою. Юнак прагне знати, хто він, на що він здатен, для цього зіставляє рівень своїх домагань із досягнутими ним результатами. При самооцінці молоді люди порівнюють думки інших про себе, роблять свідомий вибір. Завершуються для юнаків пошуки себе формуванням «Я-концепції», яку можна поділити на «Я-реальне» і «Я-ідеальне», між якими існує суттєва різниця – якщо в юнака відзначений високий рівень домагань та недостатньо усвідомлені можливості, це може призвести до невпевненості у собі.

Юнацький вік відноситься до надзвичайно важливого періоду формування «Я-концепції» як ядра особистості юнака. «Я-концепція» є досить складною, динамічною системою уявлень юнака про себе як особистості та суб’єкта навчально-професійної діяльності, до якої входять:

* «Я-образ», який розкриває неповторність самосприйняття юнака через фіксацію ним певної соціально-рольової позиції й настанов відносно себе;
* емоційно-ціннісне відношення до себе, яке визначається самооцінкою своїх особистісних властивостей та професійних якостей, рівнем самоповаги та самоприйняття;
* поведінкова складова як самопрезентація – певні дії (внутрішні або практичні), які здійснюються внаслідок уявлення про себе і самоставлення [14, с. 173].

Одночасно з розвитком психічних функцій юнацькому віку властива нестійкість особистісних структур, оскільки образи свого «Я» є досить складними та неоднозначними, серед яких:

* «реальне Я» – те, яким юнак бачить себе в цей момент;
* «динамічне Я» – те, яким юнак намагається бути;
* «ідеальне Я» – те, яким юнак має бути на підставі засвоєних ним моральних принципів.

У юнацькому віці відбувається активний процес формування соціальної зрілості, що характеризується здатністю кожного юнака та дівчини опанувати певну сукупність соціальних ролей, що впливає на складність становлення особистісних рис. У молодих людей розвиваються такі особистісні якості, як самостійність, упевненість, рішучість, цілеспрямованість, наполегливість, ініціативність, вміння володіти собою.

Одним з викликів, які постають перед юнаками в процесі розвитку асертивності, є боротьба з внутрішньою невпевненістю, що може бути зумовлена змінами у фізичному розвитку, соціальними порівняннями з однолітками та впливом оточення. Психологи вказують на важливість підтримки з боку дорослих та значущих інших у розвитку позитивної самооцінки та впевненості в собі. Це сприяє формуванню асертивної поведінки, яка ґрунтується на впевненості в своїх можливостях і правильності власних дій. Впевненість у собі, в ідеалі допомагає юнакам постояти за себе, не спричинивши при цьому шкоди іншим людям. Над формуванням та розвитком в собі впевненості необхідно багато працювати, молоді людини можуть її досягти незалежно від того, наскільки вони наразі є впевненими в собі [42, с. 410].

Конструктивна взаємодія в юнацькому віці має екзистенціальний зміст, коли інша особа розглядається як прояв екзистенції, прояв життя, що своєю чергою має власну виразність, яку не можна ні з чим порівняти. Розуміння та переживання цінності інших людей, як умова творення робить юнаків чуттєвими до сприйняття своїх переживань та переживань оточуючих їх людей. В цей віковий період здатність до більш глибоких, екзистенціальних переживань дає можливість говорити про формування асертивної позиції, заснованої на свідомій відмові від насильницьких методів впливу по відношенню до інших. Отже, розуміння та усвідомлення юнаком себе та інших, позитивне відношення до себе та інших дозволяє йому спрямовувати себе на позицію співпраці.

Юнацький вік можна вважати центральним періодом становлення характеру та інтелекту особистості, її інтенсивної та активної соціалізації, в процесі якої юнаками отримується досвід розуміння власних можливостей, що необхідні для досягнення життєвих цілей. Таке важливе новоутворення свідчить про усвідомлене відношення юнаків до дійсності, до самих себе, до тієї діяльності, якою вони прагнуть займатися [49, с. 8].

Юнаки в період дорослішання навчаються вірити в себе та у власні сили, стають більш стійкими при зіткненні з труднощами. Ця стійкість свідчить про глибоке, відображене у свідомості юнаків світосприйняття і світогляд, що дозволяє говорити про становлення у них асертивності. Разом з тим, у юнацькому віці формується філософська позиція, до дає можливість юнакам відстоювати свої інтереси, прагнути до досягнення поставленої мети, вільно виражати свої думки, домагатися свого.

Прояв асертивної поведінки юнака полягає у його рішучій, впевненій поведінці, яка ґрунтується на адекватних та виважених рішеннях й відповідальності за свої вчинки. С. Герасіна зазначає, що прояв асертивності у юнацькому віці найбільш глибинно характеризує індивідуальний стиль поведінки юнака відносно себе та оточення. Асертивність відображає почуття впевненості в собі, адекватний рівень мотивації до досягнень, емоційно-ціннісні настанови, що інтегруючись, трансформуються в почуття самоповаги та власної гідності [13, с. 141]. Отже, такий прояв асертивності, як індивідуальний стиль поведінки є результатом подолання юнаком особистісно-психологічних суперечностей та може формуватися у процесі професійної орієнтації. В свою чергу Л. Бутузова зазначає, що розвиток асертивності в юнаків передбачає формування у них уміння володіти природніми реакціями, розумним проявом емоцій, здатність висловлювати свою думку, не боятись заперечувати використовуючи аргументацію, вміння прямо говорити про свої бажання й вимоги, наполягати на своїй точці зору в ситуаціях, коли аргументація є зайвою, володіти тактикою задоволення справедливих вимог та відмови у відповідь на неприпустимі намагання так, щоб не порушувати права інших людей [7, с. 36].

Необхідними передумовами формування асертивної поведінки юнаків є наявність позитивного досвіду – успішної взаємодії юнака з іншими людьми. Тобто у формуванні асертивної особистості особливу роль відіграє не стільки об**’**єктивний успіх і досягнення, скільки суб**’**єктивна позитивна оцінка власних дій та їхніх результатів (велике значення має характер самоставлення особистості), а також оцінки значущих інших людей.

О. Косигіна уточнює, що асертивна поведінка особистості розвивається на основі самоаналізу, здатності до самоспостереження, аналізу власних дій, вчинків, можливості контролювати себе та свої думки. Цілеспрямоване формування асертивної поведінки надає змогу накопичувати позитивний досвід, розвивати навички долати складні життєві проблеми, приймати рішення та відповідальність за них, здійснювати умотивовані вчинки в реальному житті [28].

Таким чином, психологічні особливості розвитку асертивної поведінки у юнацькому віці обумовлені віковою соціалізацією особистості юнаків. Асертивна поведінка юнаків передбачає їх емоційну стійкість, здатність до рефлексії, самостійність в прийнятті рішень і вчинків. Асертивна поведінка юнаків з одного боку, є результатом подолання ними особистісно-психологічних суперечностей між активною й пасивною життєвою позицією, а з іншого – між агресивною і спокійною реакцією на зовнішні впливи. Наслідком подолання юнаками цих суперечностей є формування в умовах складних життєвих ситуацій адекватної реакції й усвідомлення ними власної відповідальності в ході суспільно значущих дій.

## **1.3. Вплив асертивності особистості на успішність міжособистісної взаємодії юнаків та дівчат**

Асертивність у юнацькому віці є важливою ознакою зрілості особистості юнака, вона визначається відповідальністю, впевненістю в собі, активністю й незалежністю від зовнішніх оцінок та впливів. В основі розвитку асертивності у юнаків та дівчат є мотивація на успіх й досягнення, готовність до саморозвитку та розширення ступеня свободи, відповідальність за вибір відносин, почуттів та дій з собою й оточуючими. Асертивні молоді люди володіють навичками самостійної регуляції поведінки та несуть відповідальність за наслідки власних рішень, захищають свої права та досягають поставлених цілей у соціальних взаємодіях. Несформованість асертивної поведінки юнаків, як способу адекватної взаємодії в міжособистісних відносинах, є показником недостатньої розвиненості вольових якостей і комунікативних навичок, сприяє дезадаптованості людини в соціальній, сімейній, професійній сферах та може провокувати формування девіантних форм поведінки.

В юнацькому віці структурно-феноменологічні риси асертивності і їх зміни характеризуються наступним чином (рис. 1.2.).

Отже, як бачимо з рисунку, асертивна поведінка у юнацькому віці характеризується гендерними особливостями. З. Лучків на основі проведеного дослідження зазначає, що у дівчат показники афективного і когнітивного компонентів асертивності вищі, порівняно з юнаками. Дівчата більш схильні до особистісної рефлексії, самоприйняття, і мають вищі показники в конативних асертивних стратегіях. Також дівчата є більш співчутливими, активними, демонструють більшу готовність до взаєморозуміння і кооперації. Тоді як у юнаків, більш вираженим є світоглядний компонент асертивності та форми пристосовницької, конформної поведінки [35, с. 482]. Гендерні особливості асертивної поведінки пояснюються формуванням на цій стадії маскулінних і фемінінних якостей молодих людей.

Важливим критерієм ефективного розвитку асертивної поведінки у юнацькому віці є дружба та взаємовідносини з іншими людьми, які визначається як успішність у соціальних контактах, так і здатність ефективно будувати міжособистісні відносини не лише у юнацькому віці, але і в подальшому. Е. Сколота зазначає, що формування навичок асертивної поведінки у юнаків та дівчат є критерієм ефективності становлення їх особистості й успішності в соціальних контактах, ефективності побудови міжособистісних стосунків сьогодні і в майбутньому. І через те, що юнаки володіють недостатнім досвідом соціальних взаємодій, а асертивність – це інтегральна якість особистості, доцільно формувати її та розвивати навички асертивної поведінки за допомогою психолого-педагогічної роботи [68, c. 125].

Вікові характеристики

Динаміка розвитку

Гендерні аспекти

у юнацькому віці відзначається помірним позитивно-емоційним ставленням до власного «Я» (афективний компонент) та рівнем усвідомлення внутрішнього світу (когнітивний компонент). Високі показники активної життєвої позиції та суб'єктних характеристик, асертивні поведінкові стратегії є найуживанішими. Домінуючі асертивні стратегії включають автономність, ситуативну впевненість, компроміс, реальне сприяння та співпрацю

у динаміці асертивності виникають негативні тенденції у розгортанні афективного компонента, що виражається в зменшенні позитивного емоційного ставлення до себе. Когнітивний компонент позначається позитивним зростанням усвідомлення себе та особистісної рефлексії. В конативному та світоглядному компонентах відзначається позитивна динаміка, що виражається у зростанні застосування стратегій співпраці та компромісу, а також у збільшенні напористості та активності. Суб'єктний компонент позначається зниженням потреби в самодетермінації та саморозвитку

у юнаків та дівчат формуються маскулінні та фемінінні асертивні характеристики відповідно. Відзначається нерівномірність динаміки зростання автономності та впевненості в хлопців порівняно зі зменшенням стратегій співпраці та реального сприяння. Дівчата, порівняно з хлопцями, мають вищі показники в асертивних та суб'єктних стратегіях, а також у когнітивних компонентах. З'являються тенденції до андрогінності в пасивних та конформних стратегіях взаємодії, а також полюсні тенденції вікової динаміки конформних стратегій, інфантильності, залежності та співпереживання

**Рис. 1.2. Риси асертивності в юнацькому віці**

Джерело: складено автором на основі [34]

Крім того, Е. Сколота при плануванні психолого-педагогічної роботи з формування у юнаків асертивності і навичок асертивної поведінки, пропонує «орієнтуватися на усвідомлення юнаками себе серед інших, засвоєння своїх особистісних можливостей, спрямованих на підвищення рівня довіри до себе, і виправданої впевненості в своїй поведінці» [68, c. 125].

Отже, оскільки юнаки та дівчата мають досить обмежений досвід соціальних відносин, а асертивність є комплексною якістю, важливим є цілеспрямований вплив на формування і розвиток у них навичок асертивної поведінки. Цього можна досягти за допомогою психолого-педагогічної роботи, яка включає в себе мету, завдання, методи, форми організації, компоненти й діагностичний інструментарій, направлений на систематичний розвиток у юнаків асертивних навичок.

Велике значення у формуванні асертивної поведінки юнаків має спілкування з батьками, оскільки батьки для юнаків є значущою особою та є прикладом для наслідування. Саме у сім’ї задаються моделі асертивної поведінки юнаків та дівчат, які за допомогою когнітивних механізмів рефлексії й ідентифікації відтворюються на рівні власної активності. Юнаки засвоюють від батьків досвід упевненої поведінки, вчаться протидіяти маніпуляції, агресії зі сторони інших, не поступатися власними інтересами. В таких сім’ях спостерігається націленість на досягнення, виробляються стратегії стійкості, демонструються способи самоконтролю в складних життєвих обставинах. Проявляється готовність до дій, приймати рішення під час невизначеності, вирішувати проблеми конструктивно без нанесення шкоди іншим людям. Окрім того, саме в сімейному середовищі закладаються основи моральної свідомості, прищеплюються цінності іншої людини і поважне відношення до неї. Емпатія, гуманізм, толерантність, які панують в родині, сприяють розвитку у юнаків високої самооцінки, самоповаги, почуттю власної гідності, а завдяки підтримці з боку батьків у них розвивається цілеспрямованість, самостійність, впевненість у собі, що і є психологічним змістом асертивності.

А. Басова визначила основні напрями, в яких повинно відбуватися стимулювання розвитку асертивності в молодих людей під час міжособистісної взаємодії [1, с. 632]:

* формування соціально-психологічного клімату та міжособистісних взаємин, які сприяли б вільному вияву ініціативи у процесі спілкування;
* розвиток міжособистісних відносини на основі адекватного взаєморозуміння та взаємоповаги;
* націленість спільного комунікативного процесу учасників на особистісно-орієнтований підхід в ході їх взаємодії;
* різносторонній і повноцінний розвиток особистості юнаків та дівчат, сприяння засвоєнню ними ціннісного та позитивного самоставлення, адекватного відношення до оточуючого світу, сприяння розвитку самосвідомості та допомога в самоствердженні.

В. Лучків зазначає, що у юнаків суттєве значення для психічного розвитку і формування асертивної поведінки має спілкування з однолітками [31, с. 44]. Група ровесників в юнацькому віці є специфічним каналом інформації, особливим видом міжособистісних відносин, за допомогою яких молоді люди підтверджують статус дорослості. Взаємовідносини з однолітками надають знання для інтегрування власного «Я» та сприяють розумінню юнаками власної психологічної сутності, реалізуються їхні потреби у пізнанні, захищеності, емоційній інтимності, визнанні. Їх самосвідомість змістовно накопичується новими конструктами й цінностями, формується остаточний образ соціального «Я», формуються навички взаємодії, розширюються сфери пізнавальних інтересів, розвиваються вміння досягати консенсусу.

Завдяки потребі у спільній діяльності, забезпечується реалізація тенденцій до кооперації і співпраці. Молоді люди вчиться взаємодіяти з іншими й поважати їхні права, доводити нормативним шляхом власну думку. Широта та різноманітність міжособистісних контактів сприяє розвитку соціальних якостей юнаків та дівчат, здатності розуміти себе й інших, дає можливість цілісної і вільної самореалізації.

Юнаки та дівчата в референтній площині навчаються відстоювати власні права, зберігаючи при цьому повагу до інших, розвивають вміння захищати та контролювати себе, бути впевненим у власних здібностях, обмежувати агресивні прояви та бути відповідальними за власну поведінку. В групі ровесників (компанія, студентська група, неформальне об'єднання) юнаки реалізують можливість успішно комунікувати, підвищується їх впевненість та самооцінка, зберігається самовладання і врівноваженість, що має вирішальне значення в ситуації асертивності. Під час активної міжособистісної взаємодії формується поважне і уважне відношення один до одного, виробляються спільні дії, враховуються інтереси усіх сторін.

У юнацькому віці важливе місце займає потреба у дружбі і любові, чим визначається інтимно-особистісний характер міжособистісного спілкування, прагнення до повного розуміння та прийняття іншого. О. Щіпановська зазначає, що молоді люди прагнуть розвивати в собі якості, які є особливо важливими для налагодження дружніх та сімейних відносин [74, с. 270]. Юнацька дружба чи любов характеризуються досить високою емоційною прив'язаністю, надають відчуття психологічного комфорту, підтримки, безпеки. Підвищуються такі інтегративні показники асертивної особистості, як самооцінка і відчуття власної гідності, впевненість, рішучість, сміливість. Таким чином, асертивна поведінка юнака не тільки розширює та поглиблює міжособистісні зв’язки з іншими людьми, але й сприяє трансформації його особистості, мотивуючи її до активності в суспільстві на засадах взаємоповаги і гуманізму.

Одним з центральних новоутворень юнацького віку є професійне самовизначення, яке формується у юнаків та дівчат під час навчально- професійної діяльності, яка є провідною діяльністю цього вікового періоду. Вона відповідає критеріям майбутньої самореалізації юнаків і обумовлює появу у них нових особистісних якостей, в тому числі й асертивності. Юнаки та дівчата починають розглядати навчання як необхідну умову свого професійного становлення і усвідомлювати роль навчання для подальшого життя. Вирішення завдань навчання вимагає від молодих людей рішучості, цілеспрямованості, наполегливості, співпраці з іншими людьми, тобто тих особистих якостей, які входять в структуру асертивності [71, с. 259].

Навчання юнаків принципам асертивної поведінки передбачає виконання наступних етапів (рис. 1.3.).

1. опис поведінки (приклад: «У тому випадку, якщо ви…»)

2. вираз власних почуттів («Я відчуваю…»)

3. співпереживання («Я розумію, чому ви…»)

4. пропозиція альтернативного рішення («Я порадив би подивитись на інший варіант…»)

5. інформація про можливі наслідки («Якщо ви зробите (не зробите) так, то я …»)

**Рис. 1.3. Етапи навчання юнаків принципам асертивної поведінки**

Джерело: складено автором на основі [58]

Науковці виділяють три етапи формування асертивності юнаків. По-перше, юнаку слід розібратися в собі, щоб він усвідомив, наскільки його поведінка визначається його власними стимулами та уподобаннями, а наскільки – набутим досвідом (відсутністю або недостатністю позитивного досвіду, негативним раннім досвідом, навіюваними установками). По-друге, необхідно сформувати стиль асертивної поведінки, основні цілі розвитку якої реалізуються через певні соціальні ситуації, які формуються у рольовій грі чи в реальних умовах. По-третє, юнак для формування асертивної поведінки має опанувати необхідний обсяг психологічних знань та соціальних компетенцій, підвищити рівень самосвідомості, сформувати культуру спілкування, приділити увагу зростанню впевненості в собі [56, с. 19].

Погоджуємося із думкою М. Марценюк про доцільність залучення юнаків до групової роботи, що сприяє формуванню у них асертивності як особистісної якості, яка розвивається у міжособистісній взаємодії. Тренінгова робота допомагає залучити юнаків до взаємодії з іншими учасниками в групі, сформувати у них навички встановлення і підтримання конструктивних взаємин [37, с. 311]. Науковиця запропонувала тренінг, що направлений на покращення самоусвідомлення та самоприйняття, розуміння самого себе, і на основі цього формування у юнаків та дівчат відповідальної, тобто асертивної поведінки. Метою асертивного тренінгу є формування у молоді впевненості в собі, упевненої поведінки в міжособистісних відносинах, в суспільстві без прояву будь-якої агресії. Крім того, тренінги асертивної поведінки є засобом попередження девіантної та адиктивної поведінки, бо сприяють формуванню у юнаків уміння впевнено й переконливо сказати «ні» в ситуаціях психологічного тиску на них зі сторони однолітків чи інших людей, встановленню власних психологічних меж, формуванню стійкості до негативних впливів та автономності.

Основні компоненти тренінгів асертивної поведінки включають психоосвітні блоки, практичні вправи, рольові ігри та техніки зворотного зв'язку. Опираючись на погляди М. Марценюк [37], виділяємо у структурі тренінгів асертивної поведінки такі цінні компоненти:

*Ознайомлення з поняттям асертивності*. Спочатку молоді пояснюють, що таке асертивність, чим вона відрізняється від агресії та пасивності, а також чому вона важлива для міжособистісної взаємодії. Учасники дізнаються про права асертивної людини, такі як право висловлювати свою думку, відмовлятися від невигідних пропозицій або конфліктних ситуацій.

*Розвиток усвідомленості емоцій*. Одним із завдань тренінгів асертивної поведінки є допомога молодим людям усвідомити власні емоції та реакції в різних ситуаціях. Це важливо для того, щоб адекватно оцінювати свої почуття і вчасно коригувати свою поведінку. Зазвичай використовують техніки самоусвідомлення, щоб вони краще розуміли, що саме викликає у них дискомфорт або стрес.

*Навчання технікам асертивної комунікації*. Юнаки вчаться чітко висловлювати свої бажання і потреби без загрози для міжособистісних відносин. Крім того, молодих людей навчають способам ефективного висловлення заперечень і відмов.

*Практика через рольові ігри*. Одним з основних методів тренінгів є використання рольових ігор, де усі учасники можуть відпрацьовувати отримані знання та навички в умовах, наближених до реальних життєвих ситуацій.

*Техніки управління конфліктами*. Юнаків та дівчат навчають ідентифікувати потенційні конфліктні ситуації й конструктивно на них реагувати.

*Розвиток впевненості в собі.* Тренінги часто включають вправи для розвитку самоповаги та навичок підтримання позитивного внутрішнього діалогу, оскільки здорова самооцінка і впевненість у власних силах є важливими факторами асертивної поведінки.

Також у роботі з розвитку асертивності в юнаків можуть використовуватися різні психотехнології та інтерактивні методи (дискусійні, ігрові, case-study, інформаційні інтерактиви, кооперативне навчання), в основу яких покладено діалогічну взаємодію. Дієвими є такі інтерактивні методи, як дискусія та рольові ігри, використання яких дозволяє подивитись на власну поведінку ніби зі сторони, самостійно відчути свої недоліки, а також почути думку партнерів в процесі обговорення. Атмосфера рольової гри знімає емоційне напруження, оскільки гра лише симулює реальну обстановку, що дозволяє учасникам більш чітко зосередитись на всіх нюансах поведінки, контролювати емоції, в той же час здобувати потрібний досвід гармонійного спілкування. Крім того, значно сприяють розвитку асертивності такі інтерактивні методи, як case-study, мозковий штурм, кооперативне навчання [37, c. 312].

Таким чином, оскільки асертивність розглядається як фактор успішної міжособистісної взаємодії молодих людей, то вона розвивається також у тісній взаємодії з оточуючими людьми. В юнацькому віці асертивна поведінка характеризується гендерними особливостями, що пояснюються формуванням на цій стадії маскулінних і фемінінних якостей молодих людей. Так, у дівчат показники афективного і когнітивного компонентів асертивності вищі, порівняно з юнаками. Дівчата більш схильні до особистісної рефлексії, самоприйняття, і мають вищі показники в конативних асертивних стратегіях. Також дівчата є більш співчутливими, активними, демонструють вищу готовність до взаєморозуміння і кооперації. Тоді як у юнаків більш вираженим є світоглядний компонент асертивності та форми адаптивної, конформної поведінки.

## **Висновки до розділу 1**

Було встановлено, що під асертивністю слід розуміти сукупність психологічних властивостей особистості, які формують її поведінку у суспільстві, що побудована на адекватній поведінці у складних життєвих ситуаціях, та виявляється в прийняті упевнених рішень, як своєчасній реакції на динаміку соціально-психологічних змін та впливу різноманітних факторів, а також у збереженні психологічної рівноваги та етичному ставленні до інших людей у суспільних відносинах. Проведений аналіз досліджень зарубіжних психологів показує, що вони у більшій мірі асертивність пов’язують з такими соціально-психологічними категоріями, як самостійність, цілеспрямованість, впевненість в собі, незалежність, вміння відстоювати свої потреби та інтереси, успішність особистості. Тоді як в наукових доробках вітчизняних психологів асертивність найчастіше розглядається в контексті таких категорій, як особистісна позиція, відповідальність, етична переконаність, вміння протистояти груповому тиску.

Дослідження асертивності зазвичай стосуються певних вікових періодів, проте особливо важливий розвиток асертивності в юнацький період, коли у юнаків та дівчат інтенсивно формуються життєві перспективи, нові погляди на взаємовідносини між людьми і на себе самого, почуття закоханості трансформується в кохання, коли вони стають суб’єктами власної життєдіяльності, а їх емпатійність може досягнути найвищих рівнів розвитку. В юнацький період особистість формує основні свої свідомі стереотипи, які одночасно з набуттям знань формують її особистісно-психологічну структуру, що побудована на інтелектуальному самоусвідомленні суспільної значущості. Зважаючи на це, психологічне зростання особистості в юнацькому віці пов’язане зі здатністю юнаків та дівчат до конструктивної взаємодії з оточуючими їх людьми, розумінням та визнанням цінностей інших людей, важливим завданням цього періоду є й розвиток асертивності.

Асертивність молоді відображається в їх вмінні висловлювати й вміло аргументувати власні думки та інтереси, ефективно поводитися у міжособистісних стосунках, виявляти повагу до інших.

Асертивна поведінка молоді характеризується цілеспрямованістю, адаптивністю, гнучкістю, наполегливістю без агресії; орієнтацією на досягнення цілей і подолання проблем та ін.

В юнацькому віці асертивна поведінка характеризується гендерними особливостями, що пояснюються формуванням на цій стадії маскулінних і фемінінних якостей молодих людей. Так, у дівчат показники афективного і когнітивного компонентів асертивності вищі, порівняно з юнаками. Дівчата більш схильні до особистісної рефлексії, самоприйняття, і мають вищі показники в конативних асертивних стратегіях. Також дівчата є більш співчутливими, активними, демонструють вищу готовність до взаєморозуміння і кооперації. Тоді як у юнаків, більш вираженим є світоглядний компонент асертивності та форми пристосовницької, конформної поведінки.

Цілеспрямований розвиток асертивності юнаків доцільно здійснювати за допомогою залучення до психологічної групової роботи, що допомагає підвищувати їхні комунікативні навички, формувати позитивне ставлення до себе, повагу до інших, напрацьовувати вміння з ухвалення відповідальних рішень та їх впровадження у взаєминах з іншими людьми.

# **РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ АСЕРТИВНОСТІ ЯК ЧИННИКА МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ МОЛОДІ**

## **2.1. Методичні аспекти організації дослідження, опис вибірки і методик**

Для практичного вивчення психологічних особливостей розвитку асертивності як чинника міжособистісної взаємодії молоді організовано та проведено експеримент, виділено цілі і завдання кожного з етапів. Нижче представлено модель організації експерименту психологічних особливостей розвитку асертивності як чинника успішності міжособистісної взаємодії у молоді (рис. 2.1.).

**Рис. 2.1. Модель експерименту з визначення психологічних особливостей розвитку асертивності як чинника міжособистісної взаємодії молоді**

Відповідно до вищевказаної моделі експерименту на кожному з етапів його проведення поставлено і виконано свої завдання:

1. На констатувальному етапі, мета якого – провести емпіричне дослідження та визначити стан розвитку асертивності молоді як чинника успішності міжособистісної взаємодії, поставлено такі завдання:

- підготувати і провести опитування молоді для визначення психологічних особливостей стану розвитку у них асертивності та характеристик їх міжособистісної взаємодії (сформувати вибірку опитуваних, підібрати відповідні методики, опитати респондентів);

- проаналізувати отримані результати опитування, встановити психологічні особливості вияву асертивності та її зв’язку з особистісними та соціально-психологічними характеристиками молоді;

- встановити характерні ознаки вияву асертивності у молоді як чинника успішності їхньої міжособистісної взаємодії.

2. На формувальному етапі, мета якого – розробити і провести програму тренінгових занять з розвитку асертивності як чинника успішності міжособистісної взаємодії молоді, поставлено такі завдання:

- розробити програму тренінгових занять з розвитку асертивності як чинника успішності міжособистісної взаємодії молоді;

- провести програму тренінгових занять з розвитку асертивності як чинника успішності міжособистісної взаємодії молоді із респондентами експериментальної групи;

3. На контрольному етапі, мета якого – здійснити перевірку ефективності проведеної роботи з молоддю щодо розвитку їх асертивності, поставлено такі завдання

- провести опитування респондентів експериментальної та контрольної груп за обраними раніше методиками, проаналізувати отримані результати;

- порівняти дані до початку впровадження програми тренінгових занять з розвитку асертивності як чинника успішності міжособистісної взаємодії молоді та після її проведення з респондентами юнацького віку;

- основі встановленої динаміки змін – підтвердити ефективністьпроведеної роботи з молоддю щодо розвитку їх асертивності за розробленою та апробованою програмою тренінгових занять з розвитку асертивності як чинника успішності міжособистісної взаємодії молоді.

**Вибірку опитуваних** склали 45 юнацького віку, з них 20 хлопців та 25 дівчат віком від 18 до 22 років (рис. 2.2.).

**Рис. 2.2. Характеристика вибірки опитаних**

Всі опитувані навчаються в університеті на 1-3 курсах та відносяться до однієї вікової категорії – молодь, та осіб соціальної групи – студентство.

В процесі експерименту було підібрано та використано такі психодіагностичні методики, що дають змогу встановити психологічні особливості розвитку асертивності молоді як чинника успішності їх міжособистісної взаємодії:

* Методика «Дослідження рівня асертивності» (В. Каппоні, Т. Новак);
* «Тест на самоповагу» (М. Розенберг);
* Скринінговий опитувальник п’яти факторів особистості BFI-10 (NEOAC) (П. Коста і Р. Маккрейн, адаптація О. Сердюк, Б. Базима);
* «Тест самооцінки життєстійкості» (модифікація опитувальника Форверга на контактність, від Т.О. Ларіної);
* Опитувальник «Оцінка успішності міжособистісної взаємодії» (С. Ситнік).

Розглянемо особливості використання цих методик та процедуру обробки результатів за ними.

**Методика «Дослідження рівня асертивності» (В. Каппоні, Т. Новак)** спрямована на діагностику рівня розвитку асертивності. Автори методики розглядають асертивність як здатність людини не залежати від зовнішніх оцінок та впливів, її здатність самостійно регулювати свою поведінку і відповідати за неї. Принципами асетивної людини вони вважають: прийняття відповідальності за свою поведінку; вияв самоповаги та поваги до оточуючих; вміння ефективно спілкуватися; демонстрування впевненості в собі та позитивної установки на взаємодію з іншими; вміння чуйно та уважно слухати, чути і розуміти; готовність до співпраці, орієнтація на досягнення працюючого компромісу з іншими людьми.

Опитуваному дається бланк методики із 20 питань, на які він має відповісти ствердно або заперечно («так» або «ні»). За загальною сумою балів, які підраховуються на основі ключа методики робиться висновок про рівень розвитку асертивності у респондента:

- при перевазі відповіді «а» більше 15 разів визначається високий рівень асертивності. Така людина має досить сформовану здатність мислити самостійно, вона стійка до маніпуляцій, має імунітет до емоційного шантажу. Впевнена в собі і здатна наполягати на власній правоті, доводити свою точку зору, використовуючи логічні аргументи.

- при подібній кількості варіантів «а» і «б» – визначається середній рівень асертивності. Така людина не має стійкої позиції, не впевнена у своїх цінностях на всі 100%, однак намагається орієнтуватися або ж на себе, або на норми суспільства, правила групи, в яку входить. Іноді підпадає під маніпулятивний вплив ЗМІ чи оточуючих, намагається уникати конфліктів, сумнівається у потребі відстоювання своєї думки. Має виразне бажання підтримувати приємні стосунки з іншими, а тому рідко суперечить їх думці.

- при перевазі відповіді «б» більше 15 разів визначається низький рівень асертивності. Така людина переважно пасивна, тиха, слухняна, схильна підкорюватися загальним нормам і правилам, погоджується із думкою авторитетних осіб, охоче сприймає виховні впливи. Однак не може відстояти свою думку, відрізняється невпевненістю в собі, переважно пасивна і не вміє досягати успіхів у складних справах, постійно звіряється із думкою інших, оцінкою своєї діяльності. Схильна до перекладання відповідальності під час прийняття важливих рішень на когось іншого, щоб не передбачати ймовірні наслідки і не відповідати за невдалі рішення.

**«Тест на самоповагу» (М. Розенберг)** призначений для діагностики оптимального самоставлення і вияву самоповаги у респондента.

Опитувальник включає 10 питань, на які респондент має обрати одну з чотирьох відповідей – від «так, повністю згоден (4 бали)», до «абсолютно не згоден (1 бал)». В процесі опрацювання результатів за кожну відповідь призначаються бали за ключем, який передбачає прямі і зворотні твердження.

За сумою балів робиться висновок про такі рівні прояви самоповаги:

10-18 балів – дуже низький рівень, у респондента переважає самоприниження. Він схильний звинувачувати себе у всьому поганому, надмірно фіксується лише на недоліках.

18-22 балів – низький рівень, респондент балансує у ставленні до себе між самоповагою та самознищенням, має не стійкий емоційний стан. У випадку успіху – радіє і відчуває повагу до себе. При невдачі – схильний до низької самооцінки, не вміє адекватно сприйняти свої попередні досягнення.

23-34 бали – середній (достатній) рівень. Людина адекватно оцінює власні переваги і недоліки, визнає не правоту, зберігає повагу до себе, адекватно ставиться до невдач, може спробувати досягти цілей іншого разу.

35-40 балів – високий рівень самоповаги. Людина поважає себе як особистість, професіонала, докладає зусиль для саморозвитку, самовдосконалення у навчанні, професійній сфері, у стосунках з іншими. Цей рівень є нормою, до якої варто прагнути.

**Скринінговий опитувальник п’яти факторів особистості BFI-10 (NEOAC)** (П. Коста і Р. Маккрейн, адаптація О. Сердюк, Б. Базима) призначений для діагностики особистісних якостей і рис, дає змогу краще пізнати можливості досягати успіхів у різних сферах життя та міжособистісному спілкуванні.

Тестовий матеріал включає 10 тверджень, на які респондент має відповісти, обравши одну із 5 варіантів відповідей від «повністю не згодний» до «повністю згодний». Залежно від шкали та її прямого чи зворотного напряму підраховується сума балів за кожним із показників, що свідчать про такі «фактори»-риси особистості, як:

1) «екстраверсія» (або інтроверсія як протилежна характеристика);

2) схильність до співпраці, доброзичливості, згоди у взаєминах з іншими (або ворожість як протилежна риса);

3) свідомість, усвідомленість, раціональність (або легковажність, не свідомість, безвідповідальність як протилежні характеристики);

4) нейротизм (емоційна збудливість) (або емоційна стійкість як протилежна характеристика);

5) відкритість досвіду, гнучкість, мобільність (або ригідність, закритість до нового досвіду).

Оцінювання здійснюється за кожною шкалою відповідно до ключе опитувальника, можна побудувати особистісний профіль (NEOAC), де показати силу виразності особистісних факторів за шкалами (від 2 до 10 балів) шкалою варіюється від 2 до 10 балів. За сумою балів за цими шкалами робиться висновок про перевагу однієї якості над іншою. Низький рівень сили якості визначається при сумі балів 2-4; середній – при балах 5-7 балів, а 8-10 балів свідчать про високий рівень сили (виразності) якості [65, c. 100–110].

**«Тест самооцінки життєстійкості» (модифікація опитувальника Форверга на контактність, від Т.О. Ларіної) призначений для діагностики** рівня осмисленості та сформованості показників особистісних рис як складових життєстійкості, що мають вияв у спілкуванні.

Респонденту дається бланк тесту, що включає 9 шкал, до кожної з яких пропонується набір тверджень, а він має визначити, на скільки сильно сформована вказана якість у балах від «-4» до +4» за виразністю.

За кожною властивістю визначається сума балів за трьома твердженнями, що відповідають шкалам: «Емпатія»; «Тепло, повага»; «Щирість, справжність»; «Ініціативність»; «Рішучість»; «Відповідальність»; «Терпіння»; «Оптимістичність»; «Мобільність».

За загальною сумою балів робиться висновок про рівень осмисленості та сформованість у респондента його складових життєстійкості: менше 40 балів – низький рівень; від 41 до 60 балів – середній; більше 61 балів – високий рівень життєстійкості у спілкуванні з іншими. [69, c. 90-91].

О**питувальник «Оцінка успішності міжособистісної взаємодії» (за С. Ситнік)** призначений для діагностики суб'єктивної оцінки своєї успішності в міжособистісній взаємодії з іншими.

Опитувальник містить 20 пар слів, де у кожній парі респонденту варто обрати те, що найбільше відповідає його особистості чи поведінці у міжособистісній взаємодії.

Під час обробки результатів вираховується сума балів, та робиться висновок про оцінку респондентом успішності своєї взаємодії з іншими людьми: 101-140 балів вказують на високу оцінку успішності міжособистісної взаємодії (оптимальний показник); 61-100 балів – на середню оцінку; 20-60 балів – на низьку оцінку міжособистісної взаємодії [66].

**Процедура проведення експерименту** включала опитування респондентів за обраними методиками, якісний та кількісний аналіз результатів, опрацювання даних методами математичної статистики, табличне і графічне представлення відомостей щодо вивчення психологічних особливостей розвитку асертивності як чинника міжособистісної взаємодії юнаків. Також на основі зроблених висновків про недостатність розвитку асертивності в юнаків визначено потребу проведення з ними психологічної розвивальної роботи, для чого було розроблено програму тренінгових занять з розвитку асертивності як чинника успішності міжособистісної взаємодії молоді. Далі було впроваджено цю програму занять з респондентами експериментальної групи, та перевірено ефективність проведеної роботи з молоддю щодо розвитку їх асертивності.

## **2.2. Аналіз психологічних особливостей вияву асертивності та її зв’язку з особистісними та соціально-психологічними характеристиками молоді**

Представимо отримані результати та визначимо психологічні особливості вияву асертивності та її зв'язків із соціально-психологічними характеристиками молоді. Використовуючи методику «Дослідження рівня асертивності» (В. Каппоні, Т. Новак) в опитуванні юнаків і дівчат, отримано такі результати (рис 2.3.).

**Рис. 2.3. Рівні вияву асертивності у молоді (за методикою В. Каппоні, Т. Новак)**

Третина опитаних мають високий рівень асертивності (33,3%). У них виявлено впевнені навички асертивності, здатності самостійно мислити і аргументувати свої думку, вміло опиратися маніпуляціям, протидіяти емоційного шантажу. Ці респонденти впевнені в собі, можуть відстояти свої інтереси і прагнення, наполягають на своєї точці зору, використовуючи адекватні аргументи. Разом з цим вони зважають на думку та емоції інших, м’яко організовують спілкування у ситуації відмови. Можуть підтримати і допомогти іншій людині.

Ще у 44,4% осіб встановлено середні прояви асертивності. Ці опитувані мають не стійку позицію при орієнтації на власні установки, ідеї, думки, цінності чи на установки і норми групи, авторитетних осіб в оточенні. Мають сумніви щодо наполегливого відстоювання власної думки, якщо прогнозують ймовірний конфлікт. Іноді підпадають під маніпулятивний вплив від інших людей, не знають, як протидіяти емоційному шантажу.

У решти 22,2% юнаків встановлено низький рівень асертивності, вони часто не вміють відстоювати свої інтереси. Переважно пасивні та невпевнені в собі, готові дотримуватися всіх правил і норм, які діють у групі. Також ці респонденти намагаються уникати відповідальності при прийнятті рішень, хочуть, щоб інші авторитетні та сміливі особи приймали за них важливі рішення. Нижче представлено особливості вияву асертивності у хлопців та дівчат юнацького віку (табл. 2.1.).

Таблиця 2.1.

**Рівні асертивності у хлопців і дівчат (за методикою В. Каппоні, Т. Новак)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рівні асертивності | Всього (45 осіб) | | Хлопці (20 осіб) | | Дівчата (25 осіб) | |
| осіб | % | осіб | % | осіб | % |
| Високий рівень | 15 | 33,3% | 8 | 40% | 7 | 28% |
| Середній рівень | 20 | 44,4% | 9 | 45% | 11 | 44% |
| Низький рівень | 10 | 22,2% | 3 | 15% | 7 | 28% |

За наведеними даними у 40% хлопців та 28% дівчат виявлено високий рівень асертивності. Ці опитувані впевнені в собі, наполегливо працюють, щоб досягти високих результатів, здатні до опору маніпуляціям з боку оточуючих та ЗМІ. Вони цілеспрямовані, рішучі, сміливі, орієнтовані на успіх, а також щирі та відверті у спілкуванні з іншими, готові до емпатійної взаємодії з ними. Ці опитувані прагнуть до співпраці, а у випадку конфлікту – разом з опонентами шукають спільні рішення.

Середній рівень асертивності виявлено у подібної кількості хлопців і дівчат (45% і 44% відповідно). Ці опитувані не завжди впевнені у своїх силах, можуть потрапляти у різні ситуації, де підпадають під маніпулятивний вплив. Переважно вміють висловлювати свою думку, однак не завжди її аргументують чи й навіть уникають її висловлення, щоб запобігти конфлікту з іншими людьми.

Низький рівень асертивності виявлено у 15% хлопців та 28% дівчат. Вони невпевнені в собі, важко встановлюють довірливі взаємини з іншими людьми, переважно пасивні, не вміють озвучити та відстояти свої думки. Також не вміють емпатійно ставитися до інших, і часто потрапляють у ситуацію непорозумінь, суперечностей у спілкуванні з іншими, де надають право приймати рішення іншим особам.

Відтак, високий рівень асертивності більшою мірою властивий для хлопців (на 12% більше), а низький – частіше виявляється у дівчат (на 13%). Водночас зауважимо, що досить значна частина дівчат і хлопців мають низький рівень асертивності, що вказує на доцільність проведення з цими опитуваними психологічної роботи з розвитку їх асертивності, навчання конструктивним способам відстоювання власних думок, досягненню згоди і високих успіхів у міжособистісній взаємодії з іншими людьми.

Зважаючи на те, що до показників асертивності відноситься повага до себе та повага до інших, ми провели опитування юнаків за «Тестом на самоповагу» (М. Розенберга) та отримали такі результати (рис. 2.4.). Високу самоповагу виявляють 33,3% юнаків, вони відрізняються стійкою самоповагою, на яку не впливають зовнішні фактори чи тимчасові труднощі. Поважають себе, і так само розуміють важливість поваги та вияву ціннісного ставлення до інших. Ці респонденти орієнтовані на визнання власної цінності як особистості, вони здатні враховувати свої сильні слабкі сторони, мають адекватну самооцінку. Знаючи власні недоліки, докладають зусиль для саморозвитку, займаються цілеспрямованим виконанням вправ особистісного зростання, намагаються розвивати кращі риси.

**Рис. 2.4. Рівні самоповаги у молоді (за тестом М. Розенберга)**

Для більшості опитаних властивий середній, достатній рівень самоповаги (44,4%). Ці опитувані відрізняються досить високою самоповагою, коли досягають успіху, однак у випадку невдач – схильні до відчуття затяжної самокритики.

Низький рівень самоповаги, що вказує на балансування між самоповагою та самокритикою, самоприниженням, виявлено у 17,8% осіб, які мають нестійку повагу до себе. Коли потрапляють у нестандартні ситуації – дуже бояться зазнати поразки, у випадку невдачі схильні до самообвинувачень. Ці опитувані потребують психологічної допомоги, щоб підвищити власне відчуття самоцінності та повагу до себе, вдосконалення навичок позитивного самосприйняття.

Дуже низький рівень самоповаги, що виявлено у 4,4% осіб, вказує на перевагу самоприниження у цих опитуваних. Вони вважають себе нікчемами, звинувачують себе у негараздах, помічають лише свої недоліки, фокусуються лише на своїх слабких сторонах. І так само нічого гарного не чекають від оточуючих, оскільки не вважають себе гідними поваги і любові від інших.

Нижче наведено дані опитування хлопців та дівчат юнацького віку за тестом М. Розенберга (табл. 2.2.). За цими даними більшості хлопців властивий високий рівень самоповаги (45%), і значно мене він виявляється у дівчат (30%). Ці опитувані мають адекватну самооцінку, враховують свої здібності і ресурси, розраховують на свої сили і вміння, навички. Вони поважають себе як особистість, впевнені в собі і власній спроможності успішно виконувати поставлені завдання, досягати бажаних цілей.

Таблиця 2.2.

**Рівні самоповаги у хлопців та дівчат (за тестом М. Розенберга)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рівень самоповаги | Всього (45 осіб) | | Хлопці (20 осіб) | | Дівчата (25 осіб) | |
| осіб | % | осіб | % | осіб | % |
| Високий рівень самоповаги | 15 | 33,3% | 9 | 45% | 6 | 30% |
| Середній (достатній) рівень самоповаги | 20 | 44,4% | 8 | 40% | 12 | 48% |
| Низький рівень самоповаги, балансування між самоповагою і самознищенням | 8 | 17,8% | 3 | 15% | 5 | 20% |
| Дуже низький, переважання самоприниження | 2 | 4,4%- | - | - | 2 | 8% |

40% хлопців і 48% дівчат мають середній (достатній) рівень самоповаги. Ці респонденти схильні до самоповаги та відчуття успіху від вдалого спілкування, досягнення поставлених цілей. Проте при невдачах – вони схильні до затяжної самокритики, яка заважає сприймати життя у поточному моменті, гальмує їх на шляху до успішного досягнення поставлених цілей.

Низьку самоповагу, балансування між самоповагою і самоприниженням встановлено у 15% хлопців і 20% дівчат. Ці опитувані частіше схильні до не поваги до себе, надмірно займаються самообвинуваченням, шукають скрізь підтвердження у власній безпорадності, не вмінні досягати успіхів. Вони не відчувають себе впевненими в собі, навіть досягаючи успіхів – не присвоюють ці заслуги собі, а вважають, що їм хтось допоміг, доля так розпорядилася, обставини склалися чи щось подібне. Загалом ці респонденти пасивні, не здатні до наполегливої боротьби з виникаючими труднощами, не докладають зусиль для подолання нагальних проблем. При цьому дівчатам частіше властивий низький рівень (на 5%). А дуже низький рівень виявлено лише у дівчат, які мають занижену самооцінку і негативне ставлення до себе, вважають себе нікчемами, постійно шукають підтвердження своєї безпорадності, не вмілості. Отже, дівчата частіше мають низьку і дуже низьку самоповагу, а тому потребують психологічної підтримки, залучення до психологічної програми занять з розвитку їх впевненості в собі, виявів позитивного самоставлення, підвищення стійкості до життєвих негараздів та фокусуванні на внутрішній гармонії та її досягненні, стимулюванні до особистісного зростання.

Застосовуючи скринінговий п’ятифакторний опитувальник особистості BFI-10 (NEOAC) (П. Коста і Р. Маккрейн, в адаптації від О. Сердюк, Б. Базими), ми отримали такі результати опитування (рис. 2.5.).

**Рис. 2.5. Особистісні риси у молоді (за опитувальником П. Кости, Р. Маккрейн)**

За отриманими результатами високі показники за шкалою екстраверсії (66,7%), що вказують на перевагу товариськості, оптимістичності, енергійності та активності у досягненні поставлених цілей. Однак також цим опитуваним властиві прояви легковажності, безвідповідальності, недостатньої раціональності при пошуку адекватних шляхів вирішення проблем. При успіхах – вони схильні приписувати заслугу собі, а при невдачах – звертають все на інших людей, обставини, проблеми, які завадили досягти високих результатів.

Ще у 33,3% осіб виявлено переважні прояви інтроверсії, що вказує на відповідальність, раціональність, вдумливість, зосередженість респондентів на своїх силах, здібностях, ресурсах, що дають змогу успішно вирішити проблему. Люди-інтернали зорієнтовані на внутрішній світ, схильні до аналізу інформації на основі критичного мислення, і частіше здатні досягати результатів у довготривалих процесах. Вони більш свідомо ставляться до свого життя, обирають найбільш адекватні способи вирішення проблем та подолання труднощів, стресів.

44,4% юнаків мають високі прояви нейротизму, вони емоційно збудливі, не вміють регулювати свої емоції та поведінку при потраплянні у складні ситуації. Не вміють швидко долати стресові ситуації та адаптуватися до мінливих обставин життя з мінімальними втратами для нервової системи. Їх часто дратують невідомі обставини, будь-які нові умови життя вони сприймають як небезпечні. Вони підозріливо ставляться до оточуючих, а тому у спілкуванні з ними насамперед очікують ворожого ставлення, що провокує їх роздратовану, захисну реакцію та часто загострює стосунки з іншими. При високих проявах нейротизму неможливо досягати успіхів у міжособистісних взаєминах з іншими людьми, а тому варто знижувати емоційну збудливість, вчити юнаків свідомо регулювати власні емоції та поведінкові реакції на зовнішні стимули світу.

Ще 55,6% осіб відрізняються оптимальними, низькими проявами за шкалою нейротизму, тобто характеризуються емоційною стійкістю та стабільністю нервової регуляції емоцій і поведінки. Ці респонденти сильні до спокійного, раціонального реагування на сучасні проблеми і виклики, вони вміють розпізнавати свої емоції та емоційні стани інших, враховувати їх при взаємодії, що допомагає досягати успіхів у контактах з оточуючими.

За шкалою відкритості у 40% осіб виявлено високі показники. Вони відкриті до нового досвіду, схильні до творчості, мають інтерес до використання інноваційних технологій у своїй діяльності. будь-яку проблему сприймають як виклик та можливість навчитися чогось нового.

У 60% осіб встановлено низькі показники, вони закриті до нового досвіду, схильні до консерватизму, відрізняються ригідним мисленням. Не вміють сприймати зміни в житті як можливості до його покращення, не можуть зробити висновки із невдач і зовсім не сприймають їх як «уроки для життя».

Високі показники сумлінності, свідомості мають майже половина опитаних (48,9%). Їм властива усвідомленість, здатність до концентрації на поточних завданнях, вміння швидко і раціонально вирішувати проблеми.

У решти респондентів (51,1% юнаків) встановлено не усвідомленість, тобто відсутність концентрації на проблемах, легковажність, безтурботність. Ці опитувані не вміють вирішувати проблеми, не знають, з якого боку підійти до їх розв’язання. Намагаються перекласти відповідальність за вирішення поточних завдань на інших людей. Не знають своїх здібностей і можливостей, не вміють враховувати свої сильні сторони при подоланні стресів і проблем.

За проявами доброзичливості – більшості опитаних характерні високі показники (57,8%). Ці респонденти переважно оптимістично налаштовані на контакти з іншими, виявляють повагу, тепло у ставленні до оточуючих. Готові до пошуку спільних рішень, досягнення згоди із співрозмовниками. Виявляють емпатію, розуміння та співчуття до тих, хто потребує, надають необхідну соціальну підтримку, фізичну допомогу. У решти опитаних юнаків (42,2%) встановлено переважні низькі показники за цією шкалою, що вказує на їх ворожість, агресивність у відстоюванні своїх інтересів і цілей. Ці опитувані не схильні до доброзичливого спілкування, оскільки орієнтовані на захист своїх прав та інтересів, досягнення власних цілей будь-якою ціною.

Відповідно до встановлених даних – більшості опитаних характерні оптимальні прояви емоційної стійкості (55,6%) і доброзичливості (57,8%). Однак за іншими шкалами встановлено перевагу проявів екстраверсії (66,7%), закритості до нового досвіду (60%), не свідомості та відсутності концентрації (51,1%). Ці риси є не оптимальними для особистісного зростання та досягнення успіхів у міжособистісних стосунках з іншими людьми. А тому у процесі психологічної роботи з юнаками варто приділити увагу формуванню оптимальних проявів інтроверсії, відкритості до нового досвіду, сумлінності та усвідомленості при вирішенні проблем, підтримання емоційної стійкості та доброзичливості.

Нижче наведено результати опитування хлопців і дівчат щодо вияву їх особистісних рис за опитувальником BFI-10 (NEOAC) (табл. 2.3.).

Таблиця 2.3.

**Особистісні риси у хлопців і дівчат (за опитувальником П. Кости, Р. Маккрейн)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Шкали і прояви |  | Всього (45 осіб) | | Хлопці (20 осіб) | | Дівчата (25 осіб) | |
|  | осіб | % | осіб | % | осіб | % |
| І. Екстраверсія – інтроверсія | В | 30 | 66,7% | 15 | 75% | 15 | 60% |
|  | Н | 15 | 33,3% | 5 | 25% | 10 | 40% |
| II. Нейротизм (підвищена емоційність реакцій) – емоційна стійкість | В | 20 | 44,4% | 12 | 60% | 8 | 32% |
|  | Н | 25 | 55,6% | 8 | 40% | 17 | 68% |
| III. Відкритість – закритість до нового досвіду (ригідність) | В | 18 | 40% | 8 | 40% | 10 | 40% |
|  | Н | 27 | 60% | 12 | 60% | 15 | 60% |
| IV. Сумлінність, свідомість, усвідомленість – відсутність концентрації | В | 22 | 48,9% | 9 | 45% | 13 | 52% |
|  | Н | 23 | 51,1% | 11 | 55% | 12 | 48% |
| V. Доброзичливість, схильність до згоди – ворожість | В | 26 | 57,8% | 9 | 50% | 16 | 64% |
|  | Н | 19 | 42,2% | 10 | 50% | 9 | 36% |

В – високий показник, Н – низький показник за шкалою

Відповідно до отриманих результатів більшість опитаних хлопців-юнаків мають переважаючі прояви екстраверсії (75%), що має вияв активності, енергійності, товариськості, однак й легковажності та недостатньої відповідальності при вирішенні проблем. Ще для 25% хлопців властивий прояв інтроверсії, тобто раціонального і вдумливого, відповідального ставлення до свого життя, здатності до самоконтролю над діяльністю, поведінкою, емоційними реакціями. Серед дівчат 60% мають високі вияви екстраверсії (менше на 15%, чим серед хлопців) та 40% дівчат мають низькі показники (на 15% більше, чим у хлопців).

За шкалою нейротизму в групі хлопців переважають високі показники (60%), а в групі дівчат – низькі (68%). Тобто до вияву нейротизму як негативної особистісної риси більше схильні хлопці (на 28%), а до виявів емоційної стійкості частіше схильні 68% дівчат і 40% хлопців. Тобто серед дівчат на 28% більше опитаних із емоційною стійкістю, здатністю до регулювання своїх емоцій і поведінки, контролем за своїми висловами та реакціями при потраплянні в стресові, проблемні ситуації.

Відкритість до інновацій і змін, вміння поводитися відповідно до мінливих умов середовища виявлена в однакової кількості хлопців і дівчат на високому рівні (по 40%), і так само по 60% осіб мають низькі показники за цією шкалою та відрізняються закритістю до нового досвіду, ригідним мисленням.

За шкалою свідомості – 45% хлопців та 52% дівчат мають високі показники та відрізняються сумлінністю, свідомістю, усвідомленістю. А в решти опитаних (55% хлопців і 48% дівчат) виявлено відсутність концентрації, вони не можуть раціонально і свідомо ставитися до свого життя, вирішуваних завдань, не здатні самостійно долати стреси і проблеми.

Високі показники за шкалою доброзичливості мають 50% хлопців і 64% дівчат. Вони переважно доброзичливі, схильні до пошуку взаєморозуміння у стосунках з іншими, прагнуть до згоди із співрозмовниками, намагаються підтримувати приємні контакти з усіма. А в решти опитаних (50% хлопців і 36% дівчат) виявлено протилежну якість – ворожість, ці респонденти не готові до доброзичливого спілкування з іншими.

Порівнюючи результати опитування хлопців та дівчат, бачимо, що оптимальні прояви особистісних рис більш властиві для дівчат, зокрема це стосується показників інтроверсії (на 15% більше, чим у хлопців), емоційної стійкості (на 28% більше, чим у хлопців), сумлінності і свідомості (на 7% більше, чим у хлопців), доброзичливості (на 14% більше, чим у хлопців). А за проявами відкритості до інновацій та засвоєння нового досвіту – однакова кількість хлопців та дівчат мають як високі показники (по 40%), так і низькі показники (по 60%), що однозначно вказує на не гнучкість та невміння молоді адаптивно реагувати на мінливі обставини життя і та сучасні виклики. Відповідно до встановлених даних з більшістю опитаних юнаків та дівчат варто провести психологічну роботу з формування їх особистісних рис та комунікативних навичок, що допоможуть підвищити успішність їх міжособистісної взаємодії.

Використовуючи «Тест самооцінки життєстійкості» (модифікація опитувальника Форверга на контактність, від Т.О. Ларіної), отримали такі результати щодо виявів контактності, вміння виявляти емпатію, повагу до інших, бути ініціативним і щирим, відкритим у спілкуванні, що комплексно входять до складу життєстійкості (рис. 2.6.).

**Рис. 2.6. Характеристики життєстійкості у молоді (за тестом Форверга)**

За шкалою емпатії високий рівень мають лише 33,3% юнаків, які здатні емоційно підтримати інших, відчути їх біль, поставити себе на їх місце, поспівчувати їм. У 44,4% осіб виявлено середній рівень, а у 22,2% юнаків, навпаки – виявлено низький рівень емпатії, вони не чутливі до емоцій інших людей, не вміють їм співчувати і підтримувати.

Високий вияв тепла і поваги демонструють 44,4% юнаків, які здатні поважати інших, виявляють ціннісне ставлення до оточуючих, враховують інтереси і потреби інших у розмові з ними. Ще у 44,4% осіб виявлено середній рівень, однак для 11,1% властива відкрита ворожість, агресія, вони не довіряють оточуючим людям, і частіше не поважають їх.

Щирість і справжність у спілкуванні демонструють лише 26,7% юнаків, у 44,4% осіб виявлено середній рівень. Ці респонденти схильні до довірливого і відкритого спілкування, вони щирі у взаємодії з іншими, здатні до вияву поваги, тепла і підтримки співрозмовникам. Однак у 28,9% осіб встановлено низький рівень щирості, ці особи не схильні до довірливого спілкування, вони часто намагаються показати себе кращими, чим вони є насправді, маніпулюють іншими. Не вміють безкорисливо допомагати, можуть спеціально обманювати, щоб досягти своєї мети взаємодії з іншими.

Ініціативність на високому рівні властива лише для 33,3% юнаків. У 40% осіб виявлено середній рівень, ці опитувані переважно активні у вирішенні проблем, однак не висувають гіпотез чи ймовірних шляхів подолання стресових ситуацій. І ще в 26,7% юнаків виявлено безініціативність, пасивність, байдужість до необхідності вирішувати проблеми.

За шкалою рішучості 22,2% осіб мають високий рівень, вони наполегливі, рішучі, здатні докладати належних зусиль та досягати успіхів у вирішенні проблем. У 44,4% осіб виявлено середній рівень, а в решти 33,3% навпаки – встановлено нерішучість, тривожність, що негативно відображається на успішності вирішення проблем. Часто ці опитувані не впевнені у своїх силах, не вірять у свої можливості і здібності, а тому не докладають зусиль для вирішення виникаючих проблем, не відстоюють свою інтереси, соромляться, вважають, що інші можуть насміхатися чи глузувати з них.

У 26,7% осіб виявлено високий рівень відповідальності, у 40% встановлено середній її рівень вияву. Вони здатні усвідомлювати свою відповідальність за вирішення поточних справ, здатні поводитися справедливо і впевнено, передбачають наслідки своєї поведінки і розуміють власну відповідальність за виконання різних завдань. Однак ще у 33,3% осіб виявлено низький рівень відповідальності, вони не здатні до свідомої і відповідальної поведінки, часто уникають необхідності вирішувати проблеми. При потраплянні у складні ситуації чи у невдачах намагаються перекласти відповідальність на когось іншого, щоб уникнути покарання.

Терпіння на високому рівні властиве для 33,3% юнаків, ще у 48,9% осіб виявлено середній рівень, вони чуйні і терплячі до інших осіб, здатні до толерантного ставлення до виявів їх незручної поведінки. Ще у 17,8% осіб виявлено низький рівень, вони не здатні виявити терпіння у спілкуванні, часто перебивають співрозмовників. Не можуть дочекатися, доки ті закінчать фразу, аргументують свою думку. Або ж навмисно перебивають, коли чують думку, яка не співпадає з їхньою, щоб заперечити, відразу ж обговорити відмінності у поглядах. Така поведінка дратує співрозмовників, демонструє неповагу до думок інших осіб, вказує на те, що нетерпляча людина не вміє поводити себе тактовно і стримано у взаємодії з ними.

Оптимістичність на високому рівні виявлено у 26,7% юнаків, ще у 44,4% осіб виявлено середній рівень. Ці респонденти схильні до позитивного ставлення до себе і до життя, до прогнозування майбутнього. Вони докладають зусиль для вирішення проблем у поточному моменті та покладаються на власні знання, здібності, ресурси, і сили. Вірять, що зможуть досягти успіхів. У 28,9% юнаків виявлено низький рівень оптимістичності, переважаючий песимізм. Вони негативно ставляться до життя в поточному моменті, часто відчувають емоційний дискомфорт від необхідності вирішувати велику кількість проблем, яких би не виникло у мирний час. Відчувають гострий стрес, роздратування, переживають негативні емоції через різні виникаючі проблеми. Разом з цим часто не впевнені в собі, песимістично ставляться до можливого розвитку подій, не очікують нічого гарного від інших осіб та контактів з ними.

За шкалою мобільності високий рівень мають 33,3% осіб, ще у 44,4% юнаків виявлено середній рівень. Ці опитувані здатні швидко і гнучко зібратися, сконцентруватися та вирішити несподівані труднощі і проблеми. У 22,2% осіб виявлено низький рівень мобільності, вони не вміють зібратися і швидко виконати поставлені завдання, змінити власні плани відповідно до виникаючих нових обставин, переїхати за потреби в інше місце тощо.

За загальним рівнем осмисленості та життєстійкості, що визначається за характеристиками, потрібними для досягнення успіхів у взаємодії з іншими високий рівень виявлено у третини юнаків (33,3%). У 44,4% осіб виявлено середній рівень, ці опитувані володіють переважним проявом оптимальних характеристик контактності, однак не завжди впевнені в собі, можуть бути не ініціативні і нерішучі, особливо у складних ситуаціях, де неможливо спрогнозувати перебіг подій.

У решти 22,2% осіб виявлено низький рівень осмисленості життя і життєстійкості, що виявляється у низькій здатності до виявів емпатії, тепла і поваги до інших людей, не щирості у спілкуванні з ними. У цих респондентів виявляються безініціативність, пасивність та не рішучість, часта тривожність і бездіяльність. Не вміють швидко і гнучко реагувати на мінливі обставини, мають песимістичний світогляд і негативне ставлення до життя. Вони негативно переживають через не можливість прогнозування свого майбутнього. Нетерплячі у взаємодії, не можуть тактовно поставитися до незручності, завданої зовнішнім виглядом чи поведінкою інших осіб, часто перебивають співрозмовників. Саме з цими опитаними варто провести психологічну роботу, спрямовану на розвиток особистісних якостей, що сприяють встановленню гармонійної міжособистісної взаємодії, розвитку комунікативних навичок підтримання приємних стосунків з іншими.

Нижче наведено результати опитування хлопців та дівчат юнацького віку щодо вияву вказаних характеристик життєстійкості (табл. 2.4.). За цими даними високий рівень емпатії виявлено у 30%; хлопці у 36% дівчат, відповідно він частіше властивий для дівчат (на 6%), а низький – для хлопців (на 5%). За шкалою тепла і поваги – високий рівень мають 40% хлопців і 48% дівчат, тобто тепло і повага також частіше властиві для дівчат (на 8%), а низький – для хлопців (на 7%).

Таблиця 2.4.

**Характеристики життєстійкості у хлопців та дівчат (за тестом Форверга)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Шкали і рівні |  | Всього (45 осіб) | | Хлопці (20 осіб) | | Дівчата (25 осіб) | |
|  | осіб | % | осіб | % | осіб | % |
| **Емпатія** | В | 15 | 33,3% | 6 | 30% | 9 | 36% |
| С | 20 | 44,4% | 9 | 45% | 11 | 44% |
| Н | 10 | 22,2% | 5 | 25% | 5 | 20% |
| **Тепло, повага** | В | 20 | 44,4% | 8 | 40% | 12 | 48% |
| С | 20 | 44,4% | 9 | 45% | 11 | 44% |
| Н | 5 | 11,1% | 3 | 15% | 2 | 8% |
| **Щирість, справжність** | В | 12 | 26,7% | 5 | 25% | 7 | 28% |
| С | 20 | 44,4% | 10 | 50% | 10 | 40% |
| Н | 13 | 28,9% | 5 | 25% | 8 | 32% |
| **Ініціативність** | В | 15 | 33,3% | 6 | 30% | 9 | 36% |
| С | 18 | 40% | 9 | 45% | 9 | 36% |
| Н | 12 | 26,7% | 5 | 25% | 7 | 28% |
| **Рішучість** | В | 10 | 22,2% | 7 | 35% | 3 | 12% |
| С | 20 | 44,4% | 6 | 30% | 14 | 56% |
| Н | 15 | 33,3% | 7 | 35% | 8 | 32% |
| **Відповідальність** | В | 12 | 26,7% | 5 | 25% | 7 | 28% |
| С | 18 | 40% | 7 | 35% | 11 | 44% |
| Н | 15 | 33,3% | 8 | 40% | 7 | 28% |
| **Терпіння** | В | 15 | 33,3% | 6 | 30% | 9 | 36% |
| С | 22 | 48,9% | 9 | 45% | 13 | 52% |
| Н | 8 | 17,8% | 5 | 25% | 3 | 12% |
| **Оптимістичність** | В | 12 | 26,7% | 7 | 35% | 5 | 20% |
| С | 20 | 44,4% | 8 | 40% | 12 | 48% |
| Н | 13 | 28,9% | 5 | 25% | 8 | 32% |
| **Мобільність** | В | 15 | 33,3% | 9 | 45% | 6 | 24% |
| С | 20 | 44,4% | 7 | 35% | 13 | 52% |
| Н | 10 | 22,2% | 4 | 20% | 6 | 24% |
| Загальний рівень осмисленості і життєстійкості | В | 15 | 33,3% | 6 | 30% | 9 | 36% |
| С | 20 | 44,4% | 9 | 45% | 11 | 44% |
| Н | 10 | 22,2% | 5 | 25% | 5 | 20% |

Щирість, справжність на високому рівні властиві для 25% хлопців і 28% дівчат. однак низький рівень виявляється у 25% і 32% дівчат. Тобто високий рівень щирості властивий для подібної кількості осіб. А низький – на 7% частіше властивий для дівчат, які можуть обманювати, приховувати певні факти, поводитися нещиро у спілкуванні з іншими.

Ініціативність на високому рівні виявлена у 30% хлопців і 36% дівчат, які самі легко встановлюють контакти з іншими, висувають ідеї та докладають певних зусиль, щоб їх донести до інших, залучити оточуючих до спільної діяльності. Низький рівень ініціативності властивий для 25% хлопців і 28% дівчат.

За шкалою рішучості високий рівень мають 35% хлопців і лише 12% дівчат, які навпаки часто відчувають напруженість, страх, тривогу. Однак низький рівень рішучості мають по третині хлопці і дівчат (32% і 35% відповідно). Зважаючи, що ми живемо в період війни – будь-які прояви тривожності та не сміливості можуть бути пов’язані із дійсною небезпекою та необхідністю раціонально планувати власну діяльність та дотримуватися необхідних застережливих заходів. Однак при сором’язливості і невпевненості в собі, що поєднуються із не рішучістю, юнаки і дівчата не наважуються встановлювати міжособистісні контакти з іншими людьми, упускаючи можливі позитивні шанси для розвитку приємних стосунків, розвитку дружніх взаємин тощо.

Відповідальність на високому рівні виявляється у 25% хлопців і 28% дівчат, однак низький рівень – властивий для 40% хлопців і 28% дівчат. Тобто більшості дівчат властива середня відповідальність, що епізодично виявляється залежно від ситуації, а хлопці мають виразну низьку відповідальність.

Терпіння на високому рівні властиве для 30% хлопців і 36% дівчат, нетерплячість – більш властива для хлопців (25%), чим для дівчат (12%). Поєднуючись з емоційною нестійкістю, не терпіння хлопців вказує на відсутність у них тактовності, комунікативної культури, толерантного ставлення до інших. З такими людьми не хочеться мати справу, при спілкуванні з ними часто виникають сварки і непорозуміння, що викликає намагання уникати контактів чи швидкого їх закінчення.

Оптимістичність на високому рівні виявлена у 35% хлопців і 20% дівчат, які позитивно сприймають поточний стан своїх справ, налаштовані на оптимістичне майбутнє. Здатні докладати належних зусиль для позитивного вирішення проблем, а у випадку невдач не зациклюються надовго, а планують інші можливості для розвитку подій.

Низький рівень оптимізму властивий для 25% хлопців і 32% дівчат, які песимістично ставляться до життя і майбутнього, не вірять у гарний перебіг подій.

Мобільність на високому рівні частіше властива для хлопців (45%), чим для дівчат (24%). А низький рівень – мають подібна кількість опитаних (20% хлопців і 24% дівчат).

За загальним рівнем осмисленості та життєстійкості – високий рівень виявлено у третини хлопців і дівчат (30% і 36%, тобто мінімально більше у дівчат – на 6%). У подібної кількості опитаних також виявлено й середній рівень осмисленості й життєстійкості (45% і 44% відповідно). Однак низький рівень життєстійкості встановлено у 25% хлопців і 20% дівчат (тобто на 5% більше у хлопців). З цими респондентами варто провести психологічну роботу, що сприяє розвитку особистісних якостей та комунікативних навичок, необхідних для встановлення і підтримання приємних міжособистісних взаємин.

Представимо психологічні характеристики вияву асертивності, особистісні та соціально-психологічні характеристики молоді. Для цього проаналізуємо досліджені якості молоді відповідно до трьох рівнів вияву асертивності (табл. 2.5.).

За отриманими даними – для осіб з високим рівнем асертивності характерні високий рівень самоповаги (100%), оптимальні прояви інтроверсії (66,7%), емоційної стійкості (у 100% осіб виявлено низький рівень нейротизму), високий рівень відкритості до нового, сумлінності, доброзичливості (по 100%), високий рівень осмисленості та життєстійкості (100%).

У респондентів із середнім рівнем асертивності – переважають середній рівень самоповаги (100%), переважні прояви екстраверсії (75%), по 50% мають вияви нейротизму та емоційної стійкості. У 85% цих опитаних виявляється низький рівень відкритості до нового, у 65% – низький рівень сумлінності і свідомості. Більшість мають вияви доброзичливості (55%), однак також 45% відрізняються проявами ворожості, і всі ці опитувані мають середній рівень осмисленості та життєстійкості.

Таблиця 2.5.

**Характеристики опитуваної молоді з різними рівнями асертивності**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Характеристики і рівні їх прояву | Рівні асертивності | | | | | |
|  | Високий (15 осіб) | | Середній (20 осіб) | | Низький (10 осіб) | |
| осіб | % | осіб | % | осіб | % |
| **Рівні самоповаги** |  |  |  |  |  |  |
| Високий рівень самоповаги | 15 | 100% |  |  |  |  |
| Середній (достатній) рівень |  |  | 20 | 100% |  |  |
| Низький, балансування між самоповагою і самознищенням |  |  |  |  | 8 | 80% |
| Дуже низький, перевага самоприниження |  |  |  |  | 2 | 20% |
| **Особистісні риси** |  |  |  |  |  |  |
| **І. Екстраверсія – інтроверсія** |  |  |  |  |  |  |
| Високі показники | 5 | 33,3% | 15 | 75% | 10 | 100% |
| Низькі показники | 10 | 66,7% | 5 | 25% |  |  |
| **II. Нейротизм (підвищена емоційність реакцій) – емоційна стійкість** |  |  |  |  |  |  |
| Високі показники |  |  | 10 | 50% | 10 | 100% |
| Низькі показники | 15 | 100% | 10 | 50% |  |  |
| **III. Відкритість – закритість до нового досвіду (ригідність)** |  |  |  |  |  |  |
| Високі показники | 15 | 100% | 3 | 15% |  |  |
| Низькі показники |  |  | 17 | 85% | 10 | 100% |
| **IV. Сумлінність, свідомість, усвідомленість – відсутність концентрації** |  |  |  |  |  |  |
| Високі показники | 15 | 100% | 7 | 35% |  |  |
| Низькі показники |  |  | 13 | 65% | 10 | 100% |
| **V. Доброзичливість, схильність до згоди – ворожість** |  |  |  |  |  |  |
| Високі показники | 15 | 100% | 11 | 55% |  |  |
| Низькі показники |  |  | 9 | 45% | 10 | 100% |
| **Загальний рівень осмисленості і життєстійкості** |  |  |  |  |  |  |
| Високий рівень | 15 | 100% |  |  |  |  |
| Середній рівень |  |  | 20 | 100% |  |  |
| Низький рівень |  |  |  |  | 10 | 100% |

Для юнаків з низьким рівнем асертивності характерні переважно низький рівень самоповаги (80%), високі прояви екстраверсії (100%), нейротизму (100%). Також їм властивий низький рівень відкритості до нового, сумлінності й свідомості, низький рівень доброзичливості (100%), низький рівень осмисленості та життєстійкості.

Тобто опитуваним з високими виявами асертивності властиві оптимальні показники прояву особистісних рис та соціально-психологічних характеристик, які оптимально впливають на успішність міжособистісної взаємодії з іншими. А респонденти з низьким рівнем асертивності відрізняються не оптимальними проявами досліджених характеристики – низькою самоповагою, екстраверсією, нейротизмом, ворожістю у ставленні до інших, низьким рівнем осмисленості та життєстійкості, що виявляється через невміння встановлювати і підтримувати позитивні стосунки з іншими.

Проаналізуємо дані за допомогою методів математичної статистики. На основі первинних даних (Додаток Е) проведено розрахунок t-критерію Стьюдента для порівняння рівня асертивності та інших психологічних показників у юнаків різної статі (Додаток Ж). Результати дослідження показано в таблиці 2.6.

На основі результатів Т-тесту незалежних вибірок для дослідження асертивності серед юнаків можна зробити такі висновки. Статистично значущих відмінностей у рівні асертивності між хлопцями та дівчатами не виявлено (t=−0.452, p=0.654). Це вказує на те, що середній рівень асертивності у цих груп приблизно однаковий.

Таблиця 2.6.

**Порівняння рівня асертивності та інших психологічних показників у юнаків різної статі**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Статистика  t-критерію Стьюдента | p |
| Асертивність | -0.452 | 0.654 |
| Самоповага | -1.870 | 0.068 |
| Екстраверсія-Інтроверсія | -1.956 | 0.057 |
| Доброзичливість-Ворожість | 2.231 | 0.031 |
| Усвідомленість-Легковажність | 0.908 | 0.369 |
| Нейротизм-Емоційна стійкість | -3.770ᵃ | <.001 |
| Відкритість-Ригідність | 1.415 | 0.164 |
| Життєстійкість | 0.234 | 0.816 |

Виявлено статистично значущі відмінності в рівні доброзичливості – ворожості (t=2.231, p=0.031), що свідчить про те, що хлопці та дівчата відрізняються за рівнем цього показника.

Значна відмінність між групами виявлена за показником нейротизм-емоційна стійкість (t=−3.770, p<0.001), що говорить про те, що хлопці і дівчата мають різний рівень емоційної стійкості чи нейротизму, причому хлопці мають підвищений рівень нейротизму.

Найбільш суттєві відмінності між хлопцями та дівчатами були виявлені за шкалами доброзичливості-ворожості та нейротизму-емоційної стійкості, тоді як за іншими показниками, такими як асертивність та життєстійкість, відмінності є незначущими.

Результати проведеного кореляційного аналізу для встановлення зв’язку між проявами асертивності та психологічними характеристиками особистості й поведінки у юнаків можна побачити в Додатку Ж та в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7.

**Кореляційний аналіз**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Критерій Пірсона r для показника  Асертивність |
| Самоповага | 0.938\*\*\* |
| Екстраверсія-Інтроверсія | 0.242 |
| Доброзичливість-Ворожість | 0.192 |
| Усвідомленість-Легковажність | -0.003 |
| Нейротизм-Емоційна стійкість | -0.057 |
| Відкритість-Ригідність | 0.168 |
| Життєстійкість | 0.964\*\* |

В результаті кореляційного аналізу, спрямованого на вивчення зв’язків асертивності з іншими факторами, були виявлені такі основні тенденції:

1. Сильна позитивна кореляція між рівнем асертивності та самоповаги юнаків (r=0.938, p<.001). Це означає, що зростання рівня асертивності тісно пов’язане з підвищенням самоповаги, що відповідає теоретичним уявленням про ці поняття.
2. Дуже висока кореляція між рівнем асертивності та життєстійкістю (r=0.964,p<.001) вказує на те, що життєстійкі люди мають високий рівень асертивності. Це може свідчити про те, що вміння наполягати на своїй думці й захищати свої інтереси є важливими складниками життєстійкості.

Основні фактори, що мають значний зв’язок із асертивністю, – це самоповага та життєстійкість, які тісно корелюють з асертивністю. Інші особистісні характеристики, такі як екстраверсія, доброзичливість, усвідомленість, нейротизм та відкритість, не мають значного впливу на рівень асертивності.

За отриманими результатами встановлено доцільність проведення психологічної роботи із дуже значною частиною опитуваних, щоб підвищити їх асертивність та розвинути навички встановлення і підтримання продуктивних, доброзичливих та емпатійних взаємин з іншими.

## **2.3. Аналіз асертивності як чинника успішності міжособистісної взаємодії молоді**

Проаналізуємо психологічні особливості розвитку асертивності молоді як чинника їх міжособистісної взаємодії.

Спочатку представимо дані опитування юнаків за опитувальником «Оцінка успішності міжособистісної взаємодії» (С. Ситнік). (рис. 2.7.).

**Рис. 2.7. Оцінка успішності міжособистісної взаємодії у молоді (за тестом С. Ситнік)**

Більшість респондентів мають високу оцінку успішності власної міжособистісної взаємодії (44,4%). Вони вказують, що вміють встановлювати і підтримувати приємні контакти, отримують задоволення від взаємодії з іншими людьми, здатні досягати згоди і компромісу, співпрацюючи з ними.

У 26,7% юнаків визначено середню оцінку успішності взаємодії з іншими людьми. Вони вказали на посередню задоволеність стосунками з іншими, якістю своїх контактів та здатністю підтримувати взаємодію. Вони не завжди швидко і правильно обирали стратегії поведінки у конфліктах, не часто досягали згоди у стосунках з іншими. Також їм характерні недостатньо розвинені комунікативні навички, вони не завжди розуміють, коли доцільно виявити підтримку, співчуття, емпатію до інших.

У решти юнаків (28,9%) встановлено низьку оцінку успішності взаємодії. Ці респонденти не вміють підтримувати приємні стосунки із іншими, намагаються перекласти це завдання на інших. Сприймають інших як вороже налаштованих осіб, поводяться відповідно, займаючи захисну позицію у стосунках. Часто не довіряють людям, поводяться підозріливо, що не дає змоги досягти згоди і компромісу у стосунках з ними. Ці респонденти мають потребу у психологічній допомозі та залучення до психологічної розвивальної програми занять, спрямованої на розвиток комунікативних навичок і вмінь, навичок впевненого висловлення власних ідей та аргументування думок, що поєднуються з виявами поваги до співрозмовників.

Наведемо дані щодо оцінки успішності взаємодії у хлопців та дівчат (за тестом С. Ситнік) (табл. 2.8.).

Таблиця 2.8.

**Оцінка успішності міжособистісної взаємодії у хлопців і дівчат (за тестом С. Ситнік)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оцінка успішності взаємодії | Всього (45 осіб) | | Хлопці (20 осіб) | | Дівчата (25 осіб) | |
| осіб | % | осіб | % | осіб | % |
| Висока оцінка | 20 | 44,4% | 11 | 55% | 9 | 36% |
| Середня оцінка | 12 | 26,7% | 5 | 25% | 7 | 28% |
| Низька оцінка успішності | 13 | 28,9% | 4 | 20% | 9 | 36% |

Висока оцінка успішності міжособистісної взаємодії виявляється у більшості хлопців (55%) та меншої кількості дівчат (36%). У подібної кількості хлопців і дівчат встановлено середню оцінку успішності міжособистісної взаємодії (25% і 28% відповідно). При цьому низький рівень оцінки успішності взаємодії мають 20% хлопців і 36% дівчат. Тобто дівчатам частіше характерні, як високий, так і низький рівні оцінки успішності взаємодії (по 36%). А хлопці мають перевагу високої оцінки успішності міжособистісної взаємодії (55%, що на 19% більше, чим у дівчат). А для дівчат більш властивий низький рівень успішності міжособистісної взаємодії (на 16% більше, чим у хлопців).

Відповідно до отриманих даних – більшості респондентів характерний високий рівень успішності міжособистісної взаємодії, однак майже третина опитаних вказують на низьку оцінку успішності міжособистісного спілкування з іншими, не вміння досягати згоди і взаєморозуміння із співрозмовниками. Саме з цими опитаними варто провести психологічну роботу, спрямовану на підвищення їх асертивності як чинника досягнення успішності у міжособистісних контактах молоді.

Представимо психологічні особливості вияву асертивності та соціально-психологічних характеристик у молоді з різними оцінками їх успішності у міжособистісній взаємодії (табл. 2.9.). Для більшості осіб з високою оцінкою успішності міжособистісної взаємодії властиві високі прояви асертивності (75%), самоповаги (75%), по 50% мають екстраверсію та інтроверсію. Також цим опитаним властива емоційна стійкість (100%), висока відкритість до нового (60%), сумлінність та свідомість (90%), доброзичливість (100%), високий рівень осмисленості та життєстійкості (75%).

Для респондентів із середнім рівнем оцінки успішності міжособистісної взаємодії характерні середній рівень асертивності (100%), середній, достатній рівень самоповаги (100%), переважна екстраверсія і нейротизм (у 58,3%), високі і низькі показники відкритості до нового та доброзичливості (по 50%), низькі показники сумлінності (66,7%), середній рівень осмисленості та життєстійкості.

Таблиця 2.9.

**Характеристики опитуваної молоді з різними рівнями успішності міжособистісної взаємодії**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Характеристики і рівні їх прояву | Оцінка успішності взаємодії | | | | | |
| Високий (20 осіб) | | Середній (12 осіб) | | Низький (13 осіб) | |
| осіб | % | осіб | % | осіб | % |
| **Рівні асертивності** |  |  |  |  |  |  |
| Високий рівень | 15 | 75% |  |  |  |  |
| Середній рівень | 5 | 25% | 12 | 100% | 3 | 23,1% |
| Низький рівень |  |  |  |  | 10 | 76,9% |
| **Рівні самоповаги** |  |  |  |  |  |  |
| Високий рівень самоповаги | 15 | 75% |  |  |  |  |
| Середній (достатній) рівень | 5 | 25% | 12 | 100% | 3 | 23,1% |
| Низький, балансування між самоповагою і самознищенням |  |  |  |  | 8 | 61,5% |
| Дуже низький, перевага самоприниження |  |  |  |  | 2 | 15,4% |
| **Особистісні риси** |  |  |  |  |  |  |
| **І. Екстраверсія – інтроверсія** |  |  |  |  |  |  |
| Високі показники | 10 | 50% | 7 | 58,3% | 13 | 100% |
| Низькі показники | 10 | 50% | 5 | 41,7% |  |  |
| **II. Нейротизм (підвищена емоційність реакцій) – емоційна стійкість** |  |  |  |  |  |  |
| Високі показники |  |  | 7 | 58,3% | 13 | 100% |
| Низькі показники | 20 | 100% | 5 | 41,7% |  |  |
| **III. Відкритість – закритість до нового досвіду (ригідність)** |  |  |  |  |  |  |
| Високі показники | 12 | 60% | 6 | 50% |  |  |
| Низькі показники | 8 | 40% | 6 | 50% | 13 | 100% |
| **IV. Сумлінність, свідомість, усвідомленість – відсутність концентрації** |  |  |  |  |  |  |
| Високі показники | 18 | 90% | 4 | 33,3% |  |  |
| Низькі показники | 2 | 10% | 8 | 66,7% | 13 | 100% |
| **V. Доброзичливість, схильність до згоди – ворожість** |  |  |  |  |  |  |
| Високі показники | 20 | 100% | 6 | 50% |  |  |
| Низькі показники |  |  | 6 | 50% | 13 | 100% |
| **Загальний рівень осмисленості і життєстійкості** |  |  |  |  |  |  |
| Високий рівень | 15 | 75% |  |  |  |  |
| Середній рівень | 5 | 25% | 12 | 100% | 3 | 23,1% |
| Низький рівень |  |  |  |  | 10 | 76,9% |

А для осіб з низькою оцінкою успішності міжособистісної взаємодії характерні низький рівень асертивності (76,9%), низький і достатній рівні самоповаги (61,5% і 23,1%), вияви екстраверсії і нейротизму (100%), закритості до нового досвіду, відсутності концентрації (100%), виявів ворожості у ставленні до інших (100%), а також – переважно низький рівень осмисленості і життєстійкості (76,9%). Тобто більшості цих осіб властиві не оптимальні прояви асертивності, особистісних рис та соціально-психологічних характеристик, що впливають на успішність міжособистісної взаємодії.

Проведемо кореляційний аналіз та визначимо тісноту зв’язку інших досліджуваних показників із рівнем успішності міжособистісної взаємодії (табл. 2.10, Додаток З).

Таблиця 2.10.

**Кореляційний аналіз**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Критерій Пірсона r для показника  Міжособистісна взаємодія |
| Асертивність | 0,989\*\*\* |
| Самоповага | 0.934\*\*\* |
| Екстраверсія-Інтроверсія | 0.216 |
| Доброзичливість-Ворожість | 0.155 |
| Усвідомленість-Легковажність | 0.171 |
| Нейротизм-Емоційна стійкість | -0.055 |
| Відкритість-Ригідність | 0.719 |
| Життєстійкість | 0.962\*\*\* |

На основі таблиці можна зробити наступні висновки щодо зв’язку між показником рівня успішності міжособистісної взаємодії юнаків та іншими психологічними показниками:

1. Показник рівня міжособистісної взаємодії має дуже високий позитивний кореляційний зв’язок з асертивністю (r=0.989,p<.001). Це означає, що чим вищий рівень оцінки успішності міжособистісної взаємодії, тим більша ймовірність, що юнак є асертивним. Асертивність може бути важливою складовою ефективної міжособистісної взаємодії, оскільки вона пов'язана з упевненістю в собі та здатністю чітко висловлювати свої думки та почуття.
2. Високий рівень кореляції між рівнем успішності міжособистісної взаємодії та самоповагою (r=0.934,p<.001) свідчить про те, що юнаки з високою самоповагою, як правило, мають кращі навички у міжособистісних стосунках. Це може бути зумовлено тим, що впевненість у власній цінності сприяє відкритості в спілкуванні та ефективній взаємодії з іншими.
3. Життєстійкість також має тісний зв'язок із рівнем успішності міжособистісної взаємодії (r=0.962,p<.001). Це свідчить про те, що юнаки, які краще адаптуються до життєвих викликів і зберігають стійкість у складних ситуаціях, демонструють вищий рівень успішності міжособистісної взаємодії. Життєстійкість може сприяти успішному вирішенню конфліктів і позитивному сприйняттю інших.

Рівень успішності міжособистісної взаємодії юнаків тісно пов'язаний із такими характеристиками, як асертивність, самоповага та життєстійкість, а також помірно пов'язаний із відкритістю. Ці показники можуть відігравати важливу роль у побудові ефективної комунікації та взаємодії з іншими людьми. Інші особистісні риси, такі як екстраверсія, доброзичливість, усвідомленість та емоційна стабільність, мають менш значущий вплив на міжособистісну взаємодію в цьому віковому сегменті.

Відповідно до отриманих результатів помічаємо доцільність проведення із юнаками психологічної роботи з розвитку асертивності як чинника успішності міжособистісної взаємодії молоді.

## **Висновки до розділу 2**

Для практичного вивчення психологічних особливостей розвитку асертивності у молоді з метою підвищення успішності їх міжособистісної взаємодії організовано експеримент. Відповідно до виділених цілей констатувального, формувального, контрольного етапів експерименту реалізовано завдання з організації опитування юнаків, розробки і впровадження програми тренінгових занять з розвитку асертивності як чинника успішності міжособистісної взаємодії молоді, та перевірки ефективності проведеної роботи з молоддю щодо розвитку їх асертивності.

За отриманими результатами встановлено, що високу асертивність мають 33,3% юнаків, ще у 44,4% осіб встановлено середні її прояви. Ці опитувані відрізняються впевненістю собі, здатністю м’яко відстояти свої думки, не завдаючи шкоди іншим, повагою до себе й оточуючих. У решти 22,2% юнаків встановлено низький рівень асертивності, вони не впевнені в собі, не вміють аргументувати свої ідеї, відстояти власні права.

Високу самоповагу виявляють 33,3% юнаків, для більшості опитаних властивий середній, достатній рівень самоповаги (44,4%). Низький рівень самоповаги, що вказує на балансування між самоповагою та самокритикою, самоприниженням, виявлено у 17,8% осіб. А дуже низький рівень самоповаги мають 4,4% осіб. При цьому лише висока і середня, достатня самоповага є свідченням адекватного особистісного розвитку, а з опитуваними, які мають низьку і дуже низьку самоповагу, варто проводити психологічну роботу з підвищення навичок їх позитивного ставлення до себе, розвитку самоповаги.

При аналізі особистісних рис юнаків, що впливають на успішність міжособистісної взаємодії з іншими, встановлено, що високі показники за шкалою екстраверсії мають 66,7% осіб, ще у 33,3% респондентів виявлено переважні оптимальні прояви інтроверсії. При цьому 44,4% юнаків мають високі прояви нейротизму, вони емоційно збудливі, не вміють регулювати свої емоції та поведінку. Ще 55,6% осіб відрізняються емоційною стійкістю та стабільністю нервової регуляції емоцій і поведінки. За шкалою відкритості у 40% осіб виявлено високі показники, однак 60% осіб закриті до нового досвіду, схильні до консерватизму, відрізняються ригідним мисленням.

Високі показники сумлінності, свідомості мають майже половина опитаних (48,9%), проте для решти (51,1% юнаків) властива не свідомість, відсутність концентрації на вирішенні проблем. За проявами доброзичливості – більшість опитаних мають високі показники (57,8%). А в решти (42,2%) встановлено низькі показники за цією шкалою, що вказує на їх ворожість, агресивність у відстоюванні своїх інтересів і цілей.

За загальним рівнем осмисленості та життєстійкості третина юнаків мають високий рівень, що вказує на вияви емпатії, тепла і поваги до інших, відповідальності, ініціативності, терпіння, оптимізму, що є важливими характеристиками для досягнення успіхів у взаємодії з іншими. Ще для 44,4% осіб властивий середній рівень, вони володіють переважним проявом оптимальних характеристик контактності, проте не завжди впевнені в собі, можуть бути не рішучі у стресових ситуаціях. У решти 22,2% осіб виявлено низький рівень осмисленості життя і життєстійкості, вони не мають терпимості до інших, не виявляють поваги до них, не здатні підтримати і допомогти оточуючим, відчувають брак впевненості в собі, неініціативні, переважно песимістичні.

Також встановлено, що лише 44,4% юнаків мають високу оцінку успішності власної міжособистісної взаємодії. Ще майже третина опитаних (26,7% юнаків) мають середню оцінку успішності взаємодії з іншими людьми. А в решти опитаних (28,9%) встановлено низьку оцінку успішності взаємодії. Вони не здатні до встановлення і підтримання приємних стосунків, толерантного ставлення до інших, налагодження взаєморозуміння і згоди у взаєминах, щоб досягти високих спільних результатів.

Проаналізовано соціально-психологічні та особистісні характеристики молоді з різними рівнями асертивності. Встановлено, що для осіб з високим рівнем асертивності характерні висока самоповага, оптимальні прояви інтроверсії, емоційної стійкості, відкритості до нового, сумлінності, доброзичливості, осмисленості та життєстійкості. А для юнаків з низьким рівнем асертивності властиві низька самоповага, виразні вияви екстраверсії, нейротизму, низький рівень відкритості до нового, сумлінності й свідомості, доброзичливості (швидше – вияви ворожості), недостатність осмисленості та життєстійкості. За цими даними встановлено потребу проведення психологічної роботи з юнаками для підвищення їх асертивності як чинника успішності міжособистісної взаємодії.

# **РОЗДІЛ 3 АНАЛІЗ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРОГРАМИ ТРЕНІНГОВИХ ЗАНЯТЬ НА РОЗВИТОК АСЕРТИВНОСТІ ЯК ЧИННИКА УСПІШНОСТІ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ МОЛОДІ**

## **3.1.** **Програма тренінгових занять з розвитку асертивності як чинника успішності міжособистісної взаємодії молоді**

Для проведення з респондентами психологічної роботи з розвитку асертивності розроблено програму тренінгових занять.

При розробці занять використано напрацювання І. Безклепченко [2], Г. Бойко [4], Р. Васютенко [8], О. Косигіної [28], О. Малаї [36], М. Марценюк [37]. Л. Марчук [38], В. Нечерди [50], Л. Ніколаєва [52] та ін.

**Програма тренінгових занять з розвитку асертивності як чинника успішності міжособистісної взаємодії молоді**

**Мета:** розвивати асертивність, підвищувати самоповагу і впевненість в собі, формувати навички конструктивної асертивної поведінки у міжособистісних стосунках.

**Завдання програми тренінгових занять:**

* Ознайомити із сутністю та проявами асертивності як риси особистості та як поведінкової характеристики;
* Тренувати впевненість в собі, позитивну самопрезентацію, навички спокійної та впевненої поведінки у взаємодії з іншими;
* Підвищувати самоповагу і самооцінку, формувати позитивне самоприйняття, сприяти вивченню своїх здібностей і ресурсів для вирішення поточних завдань;
* Формувати відчуття власної гідності та цінності, можливості заслуговувати повагу як інші люди у світі;
* Розвивати комунікативні навички і вміння, формувати навички впевненої поведінки при висловленні та аргументуванні власних думок у взаємодії із співрозмовниками;
* Сприяти формуванню навичок емпатійного слухання, чуйного реагування на співрозмовників, на їх емоційний стан, вчити враховувати емоції та інтереси інших поруч із своїми у взаємодії;
* Закріпити техніки асертивної поведінки у молоді, що сприятливо впливає на якість їх міжособистісної взаємодії з іншими людьми.

**ЗАНЯТТЯ № 1. «Формування асертивності»**

**Мета:** формувати навички групової роботи; розвивати усвідомлене ставлення до себе, відчуття самоцінності, прийняття свого «Я» з сильними і слабкими сторонами; ознайомити з поняттям «асертивності» та її виявів у поведінці; формувати асертивність учасників; підтримувати віру в себе, позитивне самоставлення, самоповагу учасників; стимулювати до саморозвитку і самовдосконалення.

Хід заняття

Привітання

1. Вправа «Знайомство»

2. Прийняття правил групової роботи.

3. Інформаційне повідомлення «Що таке асертивність»

4. Гра «Розсипанка» «Для чого варто бути асертивним?»

5. Міні-лекція «Складові асертивної поведінки»

6. Вправа-практикум «Обговорення притчі про відро з яблуками, пошук способів асертивного вияву гніву і негативних емоцій»

7. Робота в групах «Проект асертивної людини»

8. Підведення підсумків.

**ЗАНЯТТЯ № 2. «Асертивні навички потрібні всім»**

Мета: допомогти засвоїти власні цінності, сформувати систему уявлено про основоположні ідеали життя, які варто відстоювати і зберігати; обговорити навички ХХІ століття, необхідні всім; формувати навички самопізнання і самоаналізу; формувати асертивність учасників; закріпити навички асертивної поведінки у комунікативних ситуаціях; формувати самоконтроль у конфліктних ситуаціях, емоційну стійкість і витримку до провокуючих факторів; спрямовувати до особистісного розвитку та вдосконалення.

Хід заняття

1. Привітання

2. Вправа «Мої цінності»

3. Вправа-асоціація «Асертивність – це…»

4. Вправа «Навички ХХІ століття, потрібні всім»

5. Вправа «Комплімент»

6. Вправа-самодіагностика «Асертивність і я»

7. Вправа «Розвиваю у собі асертивність»

8. Підведення підсумків

**ЗАНЯТТЯ № 3. «Прийняття своїх асертивних прав»**

Мета: розвивати навички позитивної самопрезентації; підвищувати віру в себе, впевненість у своїх сильних сторонах; підвищувати самоповагу і відчуття самоцінності; закріпити уявлення про асертивні права кожної людини; обговорити проблему розуміння і прийняття власного «Я», визначити риси сучасної людини, яка приймає себе; мотивувати учасників до саморозвитку і вдосконалення навичок асертивної поведінки у взаємодії з іншими людьми.

Хід заняття

1. Привітання

2. Вправа-самопрезентація «Щит»

3. Інформаційне повідомлення «Асертивні права»

4. Інформаційне повідомлення «Розуміння і прийняття власного «Я»

5. Мозковий штурм « Риси сучасної людини, яка приймає себе»

6. Вправа «Мої сильні сторони – це...»

7. Групова робота «Історія для роздумів»

8. Підведення підсумків.

**ЗАНЯТТЯ № 4. «Розвиток впевненості в собі»**

Мета: підвищувати впевненість в собі і самоповагу; формувати позитивний образ «Я»; ознайомити з вербальними і невербальними виявами асертивної поведінки; напрацьовувати навички асертивної поведінки; спрямовувати на ціннісне сприйняття інших людей; формувати навички саморегуляції, самоконтролю у поведінці в конфліктних ситуаціях; формувати комунікативні навички, необідні для встановлення успішних міжособистісних контактів з іншими.

Хід заняття

1. Привітання. Налаштування на заняття. Повідомлення теми.

2. Вправа «Сонячний портрет»

3. Бесіда про риси впевненої в собі людини

4. Інформаційне повідомлення «Фрази, які допоможуть відстояти свої межі»

5. Вправа «Люстерко впевненої людини»

6. Вправа-практикум «Тренування асертивної поведінки»

7. Групове обговорення «Причини і механізми таке невпевненості в собі»

8. Підведення підсумків

**ЗАНЯТТЯ № 5. «Навички асертивної поведінки»**

Мета:підвищувати самоповагу та впевненість в собі; формувати позитивне самоставлення і самоприйняття; сприяти адекватному прийняттю інших співрозмовників;розвивати асертивність, сприяти відпрацюванню основ асертивної поведінки; обговорити базові права асертивної людини; сприяти усвідомленню важливості мовного оформлення своєї впевненої комунікативної поведінки; ознайомити учасників з техніками асертивної поведінки; сприяти розвитку вмінь давати аргументовану відмову в ситуації вибору.

Хід заняття

1. Привітання

2. Повторення-узагальнення «Асертивність – це …»

3. Інформаційне повідомлення «10 базових прав асертивної людини»

4. Вправа «Сила моїх слів»

5. Вправа «Мудрі вислови»

6. Робота в групах «Техніки асертивної поведінки»

7. Вправа «Скажи «Ні»

8. Підведення підсумків. Рефлексія участі у програмі занять

Отже, для роботи з юнаками розроблено програму тренінгових занять з розвитку асертивності як чинника успішності міжособистісної взаємодії молоді, що має на меті: розвивати асертивність, підвищувати самоповагу і впевненість в собі, формувати навички конструктивної асертивної поведінки у міжособистісних стосунках. Структурно програма включає 5 занять, які спрямовані на формування асертивності як особистісної якості та напрацювання навичок асертивної поведінки, що допомагає впевнено поводитися у міжособитстісних стосунках, відстоювати свої інтереси, аргументувати думки, досягати гармонійної атмосфери довірливого спілкування з оточуючими.

Розроблену програму тренінгових занять з розвитку асертивності як чинника успішності міжособистісної взаємодії молоді впроваджено у ході психологічної роботи з респондентами експериментальної групи, до якої ми запросили юнаків і дівчат із низьким і частково із середнім рівнями асертивності. А для осіб з високим рівнем асертивності та верхньою межею середнього рівня асертивності додаткової психологічної роботи ми не планували і не проводили. Для перевірки результатів проведеної психологічної роботи за програмою тренінгових занять з розвитку асертивності як чинника успішності міжособистісної взаємодії молоді організовано контрольне опитування всіх учасників дослідження, щоб визначити динаміку змін у розвитку асертивності респондентів ЕГ і КГ.

## **3.3. Перевірка ефективності проведеної роботи з молоддю щодо розвитку їх асертивності**

Представимо результати перевірки ефективності проведення програми тренінгових занять з розвитку асертивності як чинника успішності міжособистісної взаємодії молоді за кожною з проведених методик. За методикою «Дослідження рівня асертивності» (В. Каппоні, Т. Новак) отримано такі результати респондентів ЕГ і КГ (табл. 3.1.).

Таблиця 3.1.

**Рівні асертивності у респондентів ЕГ і КГ (за методикою В. Каппоні, Т. Новак)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рівні асертивності | ЕГ (20 осіб) | | | | КГ (25 осіб) | | | |
| До | | Після | | До | | Після | |
| осіб | % | осіб | % | осіб | % | осіб | % |
| Високий рівень |  |  | 5 | 25% | 15 | 60% | 15 | 60% |
| Середній рівень | 10 | 50% | 12 | 60% | 10 | 40% | 10 | 40% |
| Низький рівень | 10 | 50% | 3 | 15% |  |  |  |  |

У результатах опитування респондентів КГ змін не виявлено, так само більшості опитаних властивий високий рівень асертивності (60%), а ще 40% мають середній її рівень.

В ЕГ на 25% стало більше осіб із високим рівнем асертивності, на 10% підвищилася їх кількість із середнім рівнем. І на 35% стало менше опитаних, які мали низький рівень асертивності. Наочно ці дані щодо розвитку асертивності в опитуваних ЕГ і КГ відображено на рис. 3.1.

Відтак, після проведення із юнаками та дівчатами програми тренінгових занять з розвитку асертивності як чинника успішності міжособистісної взаємодії молоді в експериментальній групі стало більше осіб з високим, оптимальним рівнем асертивності.

**Рис. 3.1. Рівні асертивності у респондентів ЕГ і КГ (за методикою В. Каппоні, Т. Новак)**

За «Тестом на самоповагу» (М. Розенберг) отримано такі результати опитування респондентів ЕГ і КГ (табл. 3.2.).

Таблиця 3.2.

**Рівні самоповаги у респондентів ЕГ і КГ (за тестом М. Розенберга)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рівень самоповаги | ЕГ (20 осіб) | | | | КГ (25 осіб) | | | |
| До | | Після | | До | | Після | |
| осіб | % | осіб | % | осіб | % |  |  |
| Високий рівень самоповаги |  |  | 4 | 20% | 15 | 60% | 16 | 64% |
| Середній (достатній) рівень самоповаги | 10 | 50% | 12 | 60% | 10 | 40% | 9 | 36% |
| Низький рівень самоповаги, балансування між самоповагою і самознищенням | 8 | 40% | 4 | 20% |  |  |  |  |
| Дуже низький рівень самоповаги, переважання самоприниження | 2 | 10% | - | - |  |  |  |  |

В КГ виявлено мінімальні зміни, на 4% стало більше осіб з високим рівнем самоповаги, на стільки ж зменшилася їх частка із середнім рівнем.

В ЕГ на 20% стало більше осіб з високим рівнем самоповаги, на 10% із середнім, достатнім рівнем самоповаги. На 20% зменшилася частка юнаків із низьким рівнем, і зникли опитані, які мали дуже низький рівень (було 10%). Наочно результати опитування респондентів ЕГ і КГ наведено на рис. 3.2.

Отже, серед осіб ЕГ значно підвищилася кількість опитаних, які мають більш оптимальні прояви самоповаги – на 20% із високою, на 10% із середньою. І загалом на третину стало менше осіб з низькою та дуже низькою самоповагою.

**Рис. 3.2.** **Рівні самоповаги у респондентів ЕГ і КГ (за тестом М. Розенберга)**

Це значить, що завдяки участі в програмі тренінгових занять з розвитку асертивності як чинника успішності міжособистісної взаємодії молоді у хлопців та дівчат зросла самоповага. Вони стали більш впевненими в собі, визнали і прийняли свої успіхи та кращі особистісні якості, проаналізували попередній досвід отримання високих результатів, що сприятливо вплинуло на зміцнення поваги до себе як до гідної та успішної людини, здатної вирішувати поставлені завдання, долати сучасні виклики, організовувати гармонійне спілкування з іншими та досягати взаєморозуміння з оточуючими.

За скринінговим опитувальником особистості BFI-10 (NEOAC) (П. Коста і Р. Маккрейн, адаптація О. Сердюк, Б. Базима) отримано такі результати респондентів ЕГ і КГ (табл. 3.3.). В КГ встановлено мінімальні зміни – на 8% стало більше осіб з високими показниками відкритості до нового досвіду, і на стільки ж стало більше юнаків із середнім рівнем. І на 8% стало більше осіб з виявами доброзичливості, та відповідно стало менше осіб з низьким рівнем.

В ЕГ на 30% стало більше осіб з проявами інтроверсії, раціонального підходу до вирішення проблем, свідомого ставлення до себе і свого життя, вдумливого аналізу вхідної інформації. Респонденти з проявами інтроверсії, відповідальні, дисципліновані, налаштовані на індивідуальну роботу на основі використання своїх сил та ресурсів.

Таблиця 3.3.

**Особистісні риси у респондентів ЕГ і КГ (за опитувальником П. Кости, Р. Маккрейн)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Шкали і прояви |  | ЕГ (20 осіб) | | | | КГ (25 осіб) | | | |
|  | До | | Після | | До | | Після | |
|  | осіб | % | осіб | % | осіб | % | осіб | % |
| І. Екстраверсія – інтроверсія | В | 20 | 100% | 14 | 70% | 10 | 40% | 10 | 40% |
| Н |  |  | 6 | 30% | 15 | 60% | 15 | 60% |
| II. Нейротизм (підвищена емоційність реакцій) – емоційна стійкість | В | 20 | 100% | 10 | 50% |  |  |  |  |
| Н |  |  | 10 | 50% | 25 | 100% | 25 | 100% |
| III. Відкритість – закритість до нового досвіду (ригідність) | В |  |  | 7 | 35% | 18 | 72% | 20 | 80% |
| Н | 20 | 100% | 13 | 65% | 7 | 28% | 5 | 20% |
| IV. Сумлінність, свідомість, усвідомленість – відсутність концентрації | В | 2 | 10% | 10 | 50% | 20 | 80% | 20 | 80% |
| Н | 18 | 90% | 10 | 50% | 5 | 20% | 5 | 20% |
| V. Доброзичливість, схильність до згоди – ворожість | В | 3 | 15% | 11 | 55% | 23 | 92% | 25 | 100% |
| Н | 17 | 85% | 4 | 45% | 2 | 8% |  |  |

В – високий показник, Н – низький показник за шкалою

Також на 30% зменшилася кількість опитаних ЕГ, які мали екстраверсію, що відрізнялися такими характеристиками, як оптимізм і життєрадісність, енергійність та активність, але разом з ними й легковажність у ставленні до проблем, до спілкування з іншими людьми. Ці опитувані не схильні до свідомого вирішення поставлених завдань, не вміють послідовно і планомірно дотримуватися запланованих кроків з досягнення успіхів, часто втрачають інтерес до виконання поточної діяльності, а тому рідко доводять справи до кінця. Саме тому зменшення кількості осіб з проявами екстраверсії в групі юнаків ЕГ є сприятливим результатом їх повторного опитування після участі у програмі занять.

Також в ЕГ на 50% стало менше осіб з виразними виявами нейротизму, і на 50% підвищилася кількість юнаків, які мають протилежну якість – емоційну стійкість. Тобто завдяки участі у програмі тренінгових занять з розвитку асертивності як чинника успішності міжособистісної взаємодії молоді респонденти ЕГ змогли зменшити прояви емоційної нестійкості, підвищеної емоційності реакцій, навчилися регулювати свої емоції і поведінку.

Ще в ЕГ на 25% стало більше осіб з високим рівнем відкритості до нового, вони стали активніше сприймати інновації, залучати творчий підхід до вирішення проблем, подолання труднощів. Розширивши своє сприйняття інформації та прийнявши зміни як невід’ємну частину життя в сучасних умовах, молодь змогла досягти більш стійкого відчуття власного психологічного комфорту. Крім того, відкритість до нового досвіду допомагає юнакам та дівчатам позитивно переосмислити стреси і проблеми, з якими вони стикаються, зробити з них висновки, щоб запобігти неприємностям надалі.

За шкалою сумлінності, свідомості в ЕГ на 40% стало більше осіб з високим рівнем, і на стільки ж стало менше респондентів із відсутністю концентрації на поточних справах і вирішенні проблем. Також позитивним результатом є збільшення кількості опитаних із виявами доброзичливості (на 40%), та виразним зменшення частки юнаків, які були схильні до ворожості, не згоди з іншими у взаєминах.

Наочно зміни у проявах особистісних рис, що пов’язані з асертивністю юнаків, наведено на рис. 3.3. За цими даними бачимо, що в ЕГ стало більше осіб з оптимальними виявами інтроверсії (на 30%), емоційної стійкості (на 50%), відкритості до нового досвіду (35%), сумлінності, свідомості (на 40%), доброзичливості (на 40%). Всі вказані особистісні якості є сприятливими для розвитку асертивності та досягнення успішності у взаємовідносинах з іншими людьми. Відповідно до вказаного – підтверджуємо високу ефективність проведення програми тренінгових занять з розвитку асертивності як чинника успішності міжособистісної взаємодії молоді з респондентами експериментальної групи.

**Рис. 3.3. Особистісні риси у респондентів ЕГ і КГ (за опитувальником П. Кости, Р. Маккрейн)**

За «Тестом самооцінки життєстійкості» (модифікація опитувальника Форверга на контактність, від Т.О. Ларіної) отримано такі результати респондентів ЕГ і КГ (табл. 3.4.). У результатах опитування респондентів КГ змін не виявлено, так само більшість мають високий рівень емпатії (60%), високий рівень тепла і поваги (80%) у взаєминах з іншими, високий рівень ініціативності (60%), терпіння (60%), мобільності (60%), високий і середній рівні щирості і справжності (48% і 52%), рішучості (40% і 60%), відповідальності (48% і 52%), оптимістичності (48% і 52%). За загальним рівнем осмисленості і життєстійкості в КГ переважає високий рівень (60%), і ще для 40% властивий середній рівень.

В ЕГ на встановлено позитивні зміни – стало більше осіб з високими рівнями вияву емпатії (на 20%), тепла і поваги (на 30%), щирості і справжності (на 25%), ініціативності (на 20%), рішучості (на 15%), відповідальності (на 20%), терпіння (на 25%), оптимістичності (на 25%), мобільності (на 30%).

Таблиця 3.4.

**Характеристики життєстійкості у респондентів ЕГ і КГ (за тестом Форверга)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Шкали і рівні |  | ЕГ (20 осіб) | | | | КГ (25 осіб) | | | |
| До | | Після | | До | | Після | |
| осіб | % | осіб | % | осіб | % |  |  |
| **Емпатія** | В |  |  | 4 | 20% | 15 | 60% | 15 | 60% |
| С | 10 | 50% | 12 | 60% | 10 | 40% | 10 | 40% |
| Н | 10 | 50% | 4 | 20% |  |  |  |  |
| **Тепло, повага** | В |  |  | 6 | 30% | 20 | 80% | 20 | 80% |
| С | 15 | 75% | 14 | 70% | 5 | 20% | 5 | 20% |
| Н | 5 | 25% | - | - |  |  |  |  |
| **Щирість, справжність** | В |  |  | 5 | 25% | 12 | 48% | 12 | 48% |
| С | 7 | 35% | 12 | 60% | 13 | 52% | 13 | 52% |
| Н | 13 | 65% | 3 | 15% |  |  |  |  |
| **Ініціативність** | В |  |  | 4 | 20% | 15 | 60% | 15 | 60% |
| С | 8 | 40% | 10 | 50% | 10 | 40% | 10 | 40% |
| Н | 12 | 60% | 6 | 30% |  |  |  |  |
| **Рішучість** | В |  |  | 3 | 15% | 10 | 40% | 10 | 40% |
| С | 5 | 25% | 10 | 50% | 15 | 60% | 15 | 60% |
| Н | 15 | 75% | 7 | 35% |  |  |  |  |
| **Відповідальність** | В |  |  | 4 | 20% | 12 | 48% | 12 | 48% |
| С | 5 | 25% | 12 | 60% | 13 | 52% | 13 | 52% |
| Н | 15 | 75% | 4 | 20% |  |  |  |  |
| **Терпіння** | В |  |  | 5 | 25% | 15 | 60% | 15 | 60% |
| С | 12 | 60% | 13 | 65% | 10 | 40% | 10 | 40% |
| Н | 8 | 40% | 2 | 10% |  |  |  |  |
| **Оптимістичність** | В |  |  | 5 | 25% | 12 | 48% | 12 | 48% |
| С | 7 | 35% | 12 | 60% | 13 | 52% | 13 | 52% |
| Н | 13 | 65% | 3 | 15% |  |  |  |  |
| **Мобільність** | В |  |  | 6 | 30% | 15 | 60% | 15 | 60% |
| С | 10 | 50% | 12 | 60% | 10 | 40% | 10 | 40% |
| Н | 10 | 50% | 2 | 10% |  |  |  |  |
| **Загальний рівень осмисленості і життєстійкості** | В |  |  | 5 | 25% | 15 | 60% | 15 | 60% |
| С | 10 | 50% | 12 | 60% | 10 | 40% | 10 | 40% |
| Н | 10 | 50% | 3 | 15% |  |  |  |  |

За загальним рівнем осмисленості життя й життєстійкості в ЕГ на 25% стало більше осіб з високим рівнем, на 10% підвищилася їх кількість із середнім рівнем, і на 35% стало менше опитаних із низьким рівнем, які мали низькі прояви емпатії і тепла у ставленні до інших, відрізнялися відсутністю рішучості, ініціативності, відповідальності, терпіння, оптимістичності. Наочно зміни у розвитку загального рівня осмисленості та життєстійкості в опитаних ЕГ і КГ представлено на рис. 3.4.

**Рис. 3.4. Загальні рівні життєстійкості у респондентів ЕГ і КГ (за тестом Форверга)**

За цими даними бачимо, що в ЕГ на 25% стало більше осіб з високим рівнем, які почали частіше виявляти емпатію, терпіння, тепло і повагу до інших, бути ініціативними, щирими, відповідальними, мобільними, оптимістичними. Також в ЕГ на третину (на 35%) зменшилася частка респондентів, які мали низький рівень осмисленості та життєстійкості. За цими даними підтверджуємо ефективність проведеної програми тренінгових занять з розвитку асертивності як чинника успішності міжособистісної взаємодії молоді, що сприяла розвитку необхідних комунікативних якостей і вмінь юнаків та дівчат, створила передумови для досягнення ними цілей успішного спілкування з іншими людьми.

За опитувальником «Оцінка успішності міжособистісної взаємодії» (С. Ситнік) отримано такі результати респондентів ЕГ і КГ (табл. 3.5.).

Таблиця 3.5.

**Оцінка успішності міжособистісної взаємодії у респондентів ЕГ і КГ (за тестом С. Ситнік)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оцінка успішності взаємодії | ЕГ (20 осіб) | | | | КГ (25 осіб) | | | |
| До | | Після | | До | | Після | |
| осіб | % | осіб | % | осіб | % | осіб | % |
| Висока оцінка |  |  | 5 | 25% | 20 | 80% | 20 | 80% |
| Середня оцінка | 7 | 35% | 11 | 55% | 5 | 20% | 5 | 20% |
| Низька оцінка успішності | 13 | 65% | 4 | 20% |  |  |  |  |

У результатах опитування респондентів КГ змін не виявлено, так само 80% опитуваних мають високу оцінку успішності міжособистісної взаємодії, і в решти 20% осіб виявлено середній рівень оцінки.

В ЕГ на 25% стало більше осіб з високим рівнем, на 20% підвищилася частка осіб із середньою оцінкою успішності взаємодії. І на 45% зменшилася кількість опитаних, які мали низьку оцінку успішності міжособистісної взаємодії. Наочно результати опитування респондентів ЕГ і КГ щодо успішності міжособистісної взаємодії наведено на рис. 3.5.

**Рис. 3.5. Оцінка успішності міжособистісної взаємодії у респондентів ЕГ і КГ (за тестом С. Ситнік)**

На основі вищевказаних результатів опитування респондентів ЕГ і КГ підтверджено ефективність проведення програми тренінгових занять з розвитку асертивності як чинника успішності міжособистісної взаємодії молоді.

## **Висновки до розділу 3**

Встановивши потребу проведення психологічної роботи з юнаками, розроблено програму тренінгових занять з розвитку асертивності як чинника успішності міжособистісної взаємодії молоді. Метою розробленої програми є: розвивати асертивність, підвищувати самоповагу і впевненість в собі, формувати навички конструктивної асертивної поведінки у міжособистісних стосунках. Структурно програма включає 5 занять, які було проведено із респондентами експериментальної групи (особи з низьким і частково із середнім рівнями асертивності), а решта опитуваних входили до контрольної групи, і з ними психологічної роботи не проводилося.

При аналізі результатів контрольного опитування респондентів в КГ встановлено не значні зміни, а в ЕГ на 25% стало більше осіб із високим рівнем асертивності, і на 35% зменшилася їх кількість з низьким рівнем асертивності. Також в ЕГ стало більше осіб з високим і середнім рівнями самоповаги (сумарно на 30%). І стало більше людей з оптимальними проявами особистісних якостей, що сприяють успішності міжособистісних взаємин з іншими – інтроверсії (на 30%), відкритості до нового досвіду (35%), сумлінності, свідомості, доброзичливості (на 40%), емоційної стійкості (на 50%).

Ще в ЕГ на встановлено підвищення кількості осіб з високим і середнім рівнями осмисленості життя й життєстійкості (на 25% і на 10%), що виявлено за збільшенням вияву у них рішучості, емпатії, ініціативності і відповідальності, щирості, терпіння, тепла і поваги, оптимістичності. Також в ЕГ стало більше осіб з високим і середнім рівнями успішності міжособистісної взаємодії (на 25% і на 20%), вони напрацювали навички підтримання приємних стосунків з іншими людьми.

За отриманими результатами дослідження підтверджено ефективність впровадження програми тренінгових занять з розвитку асертивності як чинника успішності міжособистісної взаємодії молоді, яку рекомендуємо до використання у роботі психологів з юнаками для розвитку їх асертивності як чинника успішності міжособистісної взаємодії.

# **ВИСНОВКИ**

На основі теоретичного обґрунтування та емпіричного дослідження психологічних особливостей розвитку асертивності як чинника успішності міжособистісної взаємодії молоді зроблено такі висновки:

1. Теоретично проаналізовано сутність та значення асертивності особистості у психологічній науці.

Асертивність визначається як інтегральна якість особистості, що поєднує в собі ініціативу та здатність до ризику, ухвалення відповідальних рішень в складних життєвих умовах, впевненість у собі та позитивне ставлення до себе й інших, повагу до них. Також завдяки асертивності особистість здатна приймати важливі рішення та відповідати за їх наслідки, виявляє м’яку наполегливість у захисті власних прав та досягненні життєвих цілей.

Асертивність у психологічній науці пов’язується з такими соціально-психологічними категоріями, як самостійність, цілеспрямованість, незалежність, відповідальність, етична переконаність, успішність особистості, її вміння протистояти груповому тиску.

Структура асертивності охоплює складну взаємопов’язану єдність когнітивно-смислового, афективного й поведінкового компонентів. Розвиток асертивності ї запорукою не лише позитивного самоставлення та досягнення успіхів в індивідуальній діяльності, а й важливим чинником налагодження гармонійних міжособистісних стосунків з іншими людьми, підтримання взаєморозуміння, теплих і довірливих взаємин з оточуючими.

При цьому важливий розвиток асертивності в юнацький період, коли у юнаків та дівчат інтенсивно збагачується світогляд, формуються основи саморозуміння та адекватного самоставлення, проектуються погляди щодо життєвих планів і перспектив, вибудовуються нові підходи до встановлення і підтримання гармонійних міжособистісних взаємовідносин з іншими людьми.

2. З’ясовано психологічні характеристики розвитку асертивності у молоді та її впливу на успішність міжособистісної взаємодії юнаків та дівчат.

Асертивність молоді втілюється у вмінні висловити та аргументувати свої позиції, ефективно поводитися у міжособистісних стосунках, поважаючи права інших. Асертивність юнаків передбачає формування у них свідомого самоставлення; взяття на себе відповідальності за поведінку; демонстрацію поваги до себе і до інших; відкрите спілкування; демонстрацію позитивної установки на взаємодію з людьми; уміння уважно слухати співрозмовника, а також аргументувати свою думку, не ображаючи інших.

Асертивна поведінка юнаків виявляється у самостійності, незалежності від інших людей та обставин, відрізняється цілеспрямованістю, наполегливістю без агресії; орієнтацією на вирішення проблем; адаптивністю, гнучкістю та ін. І водночас асертивність юнаків є одним із чинників, що впливають на успішність їх міжособистісних стосунків, адже асертивність характеризується соціальною спрямованістю на конструктивні міжособистісні стосунки з іншими людьми.

Для розвитку асертивності юнаків доцільно залучати їх до психологічної групової роботи, що допомагає підвищувати комунікативні навички, спрямовує їх до саморозвитку необхідних якостей і вмінь, що є запорукою досягнення успішності їх міжособистісних стосунків. Зокрема, в ході тренінгів розвитку асертивності юнаки беруть участь в рольових іграх, дискусіях, психотехніках, виконують спеціальні поведінкові вправи, спрямовані на підвищення їх впевненості в собі, здатності долати стреси, приймати відповідальні рішення, узгоджувати свої дії з іншими учасниками, домовлятися з ними, досягати згоди у міжособистісному спілкуванні.

3. Емпірично досліджено психологічні особливості вияву асертивності у молоді, встановлено зв'язок асертивності з особистісними та соціально-психологічними характеристиками молоді, з успішністю міжособистісної взаємодії молоді.

4. Розроблено і впроваджено програму тренінгових занять з розвитку асертивності як чинника успішності міжособистісної взаємодії молоді**,** перевірено ефективність проведеної роботи з молоддю.

Розроблена програма тренінгових занять з розвитку асертивності як чинника успішності міжособистісної взаємодії молоді мала на меті: розвивати асертивність, підвищувати самоповагу і впевненість в собі, формувати навички конструктивної асертивної поведінки у міжособистісних стосунках. Структурно програма включала 5 занять за такими темами: «Формування асертивності»; «Асертивні навички потрібні всім»; «Прийняття своїх асертивних прав»; «Розвиток впевненості в собі»; «Навички асертивної поведінки». Цю програму тренінгових занять було впроваджено у ході психологічної роботи з респондентами експериментальної групи, до якої включено осіб з низьким і частково із середнім рівнями асертивності. А осіб з високим рівнем асертивності включено до контрольної групи, і з ними психологічної роботи за програмою занять не проводилося.

При перевірці ефективності впровадження програми тренінгових занять з розвитку асертивності як чинника успішності міжособистісної взаємодії молоді встановлено, що в КГ зміни не значні, або й взагалі не виявлені, а в ЕГ – отримано позитивні зміни. Зокрема, в ЕГ на 25% стало більше осіб із високим рівнем асертивності, і на 35% стало менше опитаних, які мали низький рівень асертивності. Також в ЕГ підвищилася самоповага, стало більше осіб з високим і середнім (достатнім) рівнями (на 20% і на 10% відповідно).

Ще в ЕГ стало більше людей, які мають оптимальні особистісні якості, які сприяють для розвитку асертивності та досягнення успішності у взаємовідносинах з іншими людьми – інтроверсії (на 30%), відкритості до нового досвіду (35%), сумлінності, свідомості, доброзичливості (на 40%), емоційної стійкості (на 50%).

В ЕГ на встановлено позитивні зміни й щодо осмисленості життя та життєстійкості, зокрема за шкалами стало більше осіб з високими рівнями вияву рішучості (на 15%), емпатії, ініціативності і відповідальності (на 20%), щирості і справжності, терпіння, оптимістичності (на 25%), тепла і поваги, мобільності (на 30%). За загальним рівнем осмисленості життя й життєстійкості в ЕГ стало більше осіб з високим рівнем і середнім рівнями (на 25% і на 10% відповідно).

Виявлено й покращення у можливостях встановлювати і підтримувати оптимальні стосунки з іншими. В ЕГ більше осіб з високим і середнім рівнями успішності міжособистісної взаємодії (на 25% і на 20%), що також підтверджує ефективність проведеної психологічної роботи з юнаками.

За цими даними підтверджено ефективність проведення програми тренінгових занять з розвитку асертивності як чинника успішності міжособистісної взаємодії молоді. Рекомендуємо розроблену та апробовану програму занять для використання у практичній діяльності психологів з юнаками для розвитку їх асертивності як чинника успішності міжособистісної взаємодії.

# **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Басова А. Г. Формування емпатії. *Молодий вчений*. 2013. № 5. С. 631–633.
2. Безклепченко І. А. Формування навичок асертивної поведінки здобувачів освіти з використанням авторських малюнків «33 життєві ситуації. Запоріжжя, 2023. URL: https://naurok.com.ua/tema-dosvidu-formuvannya-navichok-asertivno-povedinki-zdobuvachiv-osviti-z-vikoristannyam-avtorskih-malyunkiv-33-zhittevi-situaci-318092.html.
3. Бех І. Д. Виховання особистості: у 2 кн. Кн. 1 : Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади: навчально-методичне видання. К. : Либідь, 2003. 280 с.
4. Бойко Г. М. Тренінгове заняття: «Асертивна поведінка. Поважаючи себе-поважай інших». URL: <https://naurok.com.ua/treningove-zanyattya-asertivna-povedinka-povazhayuchi-sebe-povazhay-inshih-106430.html>
5. Брюховецька О. В. Асертивність як складова професійної толерантності керівників закладів загальної середньої освіти. *Вісник післядипломної освіти. Серія : Соціальні та поведінкові науки.* 2019. Вип. 8. С. 36-49.
6. Бужинська С. М., Хмарська А. О. Роль соціально-психологічного тренінгу у формуванні асертивної поведінки особистості. *Theoretical and practical aspects of modern scientific research.* 2021. № 30. Рр. 117-119.
7. Бутузова Л. П. Асертивність особистості як основа становлення безпечної поведінки в підлітковому віці. *Проблеми психологічної безпеки: осо­бистість, суспільство, держава: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції*. 2010. С. 33-40.
8. Васютенко Р. М. Асертивність як оптимальна стратегія поведінки. URL: <https://vseosvita.ua/library/asertivnist-ak-optimalna-strategia-povedinki-111750.html>.
9. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, 3. В. Огороднійчук та ін. К.: Просвіта, 2001. 416 с.
10. Вінтюк Ю. В. Сутність конфлікту з позицій психології поведінки. *Від конфлікту до порозуміння: теорія і практика громадянського суспільства: матеріали міжнародної науково-практичної конференції*. Львів, 2007. С. 49-52.
11. Вплив функціонування складових адаптаційного потенціалу особистості на її асертивність в процесі соціальної реадаптації / Н. Є. Завацька, А. Ю. Сафонов, Г. М. Побокіна, О. О. Смирнова, O. В. Шелест. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*. 2023. № 2. С. 198-212.
12. Галицький В. М., Мельник О. В., Синявський В. В. Соціально-психологічний словник. К., 2004. 250 c.
13. Герасіна С. Асертивна поведінка як передумова формування почуття власної гідності та самоповаги студентської молоді. *Проблеми сучасної психології:* збірник наукових праць Кам’янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інститут психології ім. Г. С. Костюка. 2010. Вип. 10. С. 139–149.
14. 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.
15. Глушко Л. О. Чинники формування впевненості в собі у школярів підліткового віку. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки: Збірник наукових праць. Київ: Фенікс*. 2012. Вип. 14. С. 103-112.
16. Гранде К. Л. Особливості прояву асертивної поведінки підлітків в інокультурному середовищі. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права.* 2023. Вип. 6. С. 309-313.
17. Гранде К. Л. Труднощі розвитку асертивності підлітків в умовах інокультурного оточення. *Габітус*. 2023. Вип. 55. С. 72-76.
18. [Гречановська О.](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=A=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%93%D1%80%D0%B5%D1%87%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0%20%D0%9E$) Асертивність як складова конфліктологічної культури майбутніх фахівців технічних спеціальностей. [*Педагогіка безпеки*](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=JUU_all&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=IJ=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%96101478). 2019. Т. 4. № 1. С. 66-71
19. Гук О. Асертивність як складова культури демократичного врядування*. Демократичне врядування*. 2012. № 9. URL: file:///G:/Download/DeVr\_2012\_9\_4.pdf.
20. Дріга Т. Г. Асертивність як чинник оптимізації соціально-психологічної оптимізації адаптації студентської молоді. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць. за ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки*. Вип. 39. К. Алчевськ : ЛАДО, 2013. С. 100-105.
21. [Дріга Т. Г.](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=A=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%94%D1%80%D1%96%D0%B3%D0%B0%20%D0%A2$) Контент-аналіз поняття «Асертивність». [*Теоретичні і прикладні проблеми психології*](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=JUU_all&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=IJ=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%9671613). 2015. № 3. С. 158-165.
22. Емоційна експресивність та асертивність в структурі комунікативної компетентності особистості / О. О. Смирнова, Н. Є. Завацька, О. О. Блискун, Л. В. Боярин, О. О. Бровендер. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*. 2023. № 1. С. 141-151.
23. Журавльова Л. П. Психологія емпатії: Монографія. Житомир: Видво ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 328 с.
24. Журавльова Л. П.. Лучків В. З. Дослідження асертивних стратегій поведінки в умовах рекреації. *Наука і освіта.* 2016. № 9. С. 59-63.
25. Козич І. В. Асертивна поведінка як новоутворення процесу формування конфліктологічної компетентності майбутнього педагога вищої школи. *Вісник Запорізького національного університету*. 2014. No1 (22). С. 135- 143.
26. Колесникова В. Ф., Чанцева-Коваленко О. М. Розвиток асертивності в юнацькому віці. *Гуманітарний корпус.* Вінниця : ТОВ Нілан-ЛТД, 2018. Вип. 17. С. 66–70.
27. Кондратюк С. М. Впевненість у собі як один з аспектів життєвого успіху студентської молоді. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки.* 2014. Вип. 2(1). С. 76-80.
28. Косигіна О. В. Розвиток асертивності особистості в умовах педагогіки партнерства. *Педагогіка партнерства як основа розвитку суб’єктів освітньої діяльності в умовах НУШ : матеріали наук.-практ. конф*., 23 квітн. 2019 р. URL: <https://conf.zippo.net.ua/?p=282>.
29. Кузнєцов М. А., Особливец Я. А. Емоційно-вольові та особистісні особливості впевненої поведінки. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія.* Х.: ХНПУ. 2013. Вип. 46. Ч. І. С. 96-109.
30. Курганська Л. Асертивна поведінка вчителя як засіб забезпечення конструктивної взаємодії з учнями. *Нова педагогічна думка*. 2009. № 3. С. 42–44.
31. 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.
32. Лучків В. З. Емпатія як чинник асертивних поведінкових стратегій. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, 2016. IV(43). Issue 88. С.72–76.
33. Лучків В. З. Емпатія як чинник асертивності в юнацькому віці. Науковий часопис національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. *Серія 12: Психологічні науки*. 2016. Вип. 3 (48). С. 203–210.
34. Лучків В. З. Психологічні особливості розвитку асертивності в юнацькому віці: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07 Національний педагогічний ун-т ім. М.П. Драгоманова. Київ, 2017. 20 с.
35. Лучків В.З. Онтогенетична динаміка асертивності в юнацькому віці. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць*. 2015. № 3(38). C. 478–486.
36. Малая О. Асертивність – 10 базових прав особистості за М. Дж. Смітом. URL: <http://hostage.org.ua/statti/asertivnist-10-bazovih-prav-osobistosti-za-m-dzh-smitom/>.
37. Марценюк М. О. Розвиток асертивної поведінки у підлітків засобами тренінгу. *Україна і цивілізація. Психологічні та педагогічні науки*. 2016. Т. 5. С. 304–312.
38. Марчук Л. М. Вікові особливості прояву асертивної поведінки студентів психологічних спеціальностей. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2011/9\_2011/39.pdf.
39. Марчук Л. М. Динаміка формування асертивної поведінки майбутніх психологів у процесі навчання у вищому навчальному закладі. *Теорія і практика сучасної психології.* 2018. № 3. С. 133-136.
40. [Марчук Л.](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=A=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%9C%D0%B0%D1%80%D1%87%D1%83%D0%BA%20%D0%9B$) Психологічні новоутворення й асертивність у студентському віці. [*Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія*](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=JUU_all&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=IJ=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%9670795:%D0%9Fc%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB.). 2021. Т. 32(71), № 5. С. 106-110.
41. Медведєва С. А. Асертивність майбутніх практичних психологів: досвід вивчення. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики :* міжвузівський зб. наук. пр. / ред. кол. : В. П. Бех, К. Ю. Богомаз, Л. Ф. Бурлачук та ін.; голов. ред. О. Л. Скідін. Одеса :Астропринт. 2008. Вип. 39–40. С. 234–240.
42. [Мельничук С. К.](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=A=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%9C%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D1%87%D1%83%D0%BA%20%D0%A1$) Асертивність як детермінанта розвитку психологічного потенціалу студентів. [*Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія*](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=JUU_all&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=IJ=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%9669659:%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB.). 2012. Т. 17. Вип. 8. С. 407-413
43. Мешко Г., Мешко О. Розвиток асертивності як умови безпечної поведінки учнів в інклюзивному освітньому середовищі. *ІІ Всеукраїнська міждисциплінарна науково-практична конференція «Інклюзивна освіта: ідея, стратегія, результат» (20.10.2022 р.).* С. 128-131.
44. Міляєва В. Р., Лебідь Н. К., Бреус Ю. В. Теоретичний аналіз поняття «потенціал особистості». *Проблеми сучасної психології:* зб. наук. пр. КПНУ імені Івана Огієнка (м. Кам’янець-Подільський, 21-22 травня 2013 р.). Кам’янець-Подільський, 2013. № 20. С. 405-415.
45. Мойсеєнко В. В. Асертивність як соціально-психологічний механізм вибору стратегій статусної поведінки студентською молоддю: автореф. дис. .. докт. філософ.: 053 Психологія, 05 Соціальні та поведінкові науки. Херсон, 2020. 20 с.
46. Мойсеєнко В. В. Діагностика структурних компонентів асертивості за результатами констатувального дослідження. *Теоретичні і прикладні проблеми психології : збірник наукових праць.* Сєвєродонецьк : Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля, 2019. Вип. 3(50) Т. 3. С. 229–241.
47. [Мойсеєнко В. В.](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=A=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%9C%D0%BE%D0%B9%D1%81%D0%B5%D1%94%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%92$) Аналіз наукових підходів до дослідження поняття «асертивність». [*Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=JUU_all&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=IJ=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%9673149:%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB.%D0%BD.). 2017. Вип. 5(1). С. 170-174.
48. Мойсеєнко В.В. Особливості формування асертивної поведінки: науково-теоретичний аналіз. *Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості: колективна монографія* / О. Є. Блинова, С. І. Бабатіна, Т. М. Дудка, А. М. Одінцова та ін. Херсон, 2018. С. 55-80.
49. Нагаєвська І. О. Психологічні умови розвитку асертивної поведінки в учнів професійно-технічних навчальних закладів: автореф. дис. … канд. псих. наук. Київ, 2017. 20 с.
50. Нечерда В. Б. Розвиток асертивності учнів старших класів у контексті формування успішної особистості до проблеми дослідження. *Інноваційна педагогіка.* 2023. Вип. 55. Том 1. С. 188-192.
51. 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.
52. Ніколаєв Л. О. Використання тренінгових технологій для розвитку асертивності підлітків. *Проблеми та перспективи розвитку педагогіки та психології у сучасному суспільстві : матеріали міжнар. наук.-практ. конф.,* (м. Київ, 17 серпня 2013 р.). К. : ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології», 2013. С. 125–127.
53. Ніколаєв Л. О. Генезис поняття «асертивність». *Освіта регіону. Серія «Політологія. Психологія. Комунікації»*. 2010. № 1. С. 132-135.
54. Ніколаєв Л. О. Дослідження проблеми асертив­ності у вітчизняній та зарубіжних школах психології розвитку. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць* К-ПНУ імені Івана Огієнка / за ред. С. Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Кам’янець Подільський: Аксіома, 2010. Вип. 9. С. 138.
55. Ніколаєв Л. О. Психологічні аспекти впевненості у старшокласників. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди : зб. наук. пр.* Серія «Психологія». Х. : ХНПУ, 2011. Вип. 38. С. 62–72.
56. Ніколаєв Л. О. Розвиток асертивності підлітків у різних умовах соціалізації : автореф. дис. канд. псих, наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Переяслав-Хмельницький, 2016. 22 с.
57. Олійник Г. І. Особливості агресивності у осіб із різним рівнем асертивності. Львів, 2020. 155 с.
58. [Пирх А. В.](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=A=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%9F%D0%B8%D1%80%D1%85%20%D0%90$) Асертивність як інструмент ефективної комунікації. [*Габітус*](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=JUU_all&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=IJ=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%96101475). 2022. Вип. 39. С. 182-186.
59. Подоляк Н. М. Індивідуально-психологічні особливості асертивності особистості : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Одеса, 2014. 20 c.
60. Подоляк Н. М. Психологічні особливості асертивності. *Наука і освіта:* *Науково-практичний журнал Південного наукового Центру АПН України.* 2010. № 9. С. 108-111
61. Подолян Н. М. Асертивність психолога як умова ефективного міжособистісного спілкування. *Проблеми гуманітарних наук. Серія: Психологія*. 2021. Вип. 49. С. 72–84.
62. Психологічна енциклопедія / автор-упорядник О. М. Степанов. Київ: Академвидав, 2006. 424 с.
63. Саннікова О. П., Санніков О. І., Подоляк Н. М. Діагностика асертивності : результати апробації методики «ТОКАС». *Наука і освіта*. 2013. № 3. С. 140-144.
64. Семиченко В. А. Психологія особистості. К.: Видавець Ешке О.М., 2001. 427 с.
65. Сердюк О. О., Базима Б. О. Адаптація скринінгового опитувальника п’яти факторів особистості BFI-10 та перевірка його діагностичних властивостей на прикладі осіб, які вживають наркотики. *Право і безпека.* 2021. № 4 (83). С. 100–110.
66. Ситнік С. В. Розробка методики оцінки особистісних компонентів міжособистісної взаємодії. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. № 1. Т. 3. С. 111–115. 7
67. [Сколота Е. В.](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=A=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%A1%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D1%82%D0%B0%20%D0%95$) Формування асертивної поведінки в юнацькому віці. *Габітус.* 2020. Вип. 14. С. 212-216.
68. [Сколота Е. В.](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=A=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%A1%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D1%82%D0%B0%20%D0%95$) Асертивність як значуща професійна якість майбутнього юриста. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*. 2022. № 1(1). С. 121-132.
69. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості : соціальна необхідність та безпека. Київ: Марич, 2009. 104 с.
70. Ульянова Т. Ю. Асертивні тенденції конфліктності. *Наука і освіта.* 2015. № 10. С. 200-206.
71. Фальова О. Є. Асертивність як фактор самореалізації особистості жінки. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2015. Вип. 50. С. 258-267.
72. Шевченко С., Варіна Г. Формування асертивної поведінки здобувачів як предиктор інтеграції в європейський освітній простір. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Спецвипуск. С. 137–143.
73. Шинкар М. І. Проблема асертивності в сучасному суспільстві. *Вісник Національного університету оборони України. Серія «Питання психології».* 2020. Т. 1. Вип. 54. С. 210–213.
74. Щіпановська О. Р., Васильєва І. Г. Асертивність особистості як основа успішної міжособистісної взаємодії у діяльності майбутніх фахівців. *Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти* : зб. наук. пр. ред. Л. Л. Товажнянський, О. Г. Романовський. Харків : НТУ «ХПІ», 2012. Вип. 32-33. С. 269-275.
75. Яремко Р. Я., Коваль І. С. Емпіричне дослідження розвитку асертивної поведінки у здобувачів вищої освіти університетів з особливими умовами навчання. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. «Серія психологічна».* 2023. Вип. 1. С. 111-116.
76. Anderson C., Martin M. Communication motives of assertive and responsive communicators. *Communication Research Reports*. 1995. № 12. P. 186–191.
77. Askari M., Noah S. B. M., Hassan S. A. B., Baba M. B. Comparison the effects of communication and conflict resolution skills training on marital satisfaction. *International Journal of Psychological Studies*. 2012. № 4(1). P. 182–195.
78. Bandura A. Self-efficacy: the exercise of control. N.Y.: W.H.Freeman & Co, 1997
79. Bari M. K., Zaman, M. H., Mahmud, A. G., Ghosh, S. K. Assertiveness, corporate social responsibility and brand association in anti-globalization era. Int. J. Manag. *Account*. 2021. № 3(1). P. 1–19.
80. Bishop S. Training Activities: Assertiveness Skills Training. 1999. 254 с.
81. Capponi V., Novak T. Asertivne do zivota, Svoboda, 1992. 141 s.
82. Deutsch, M. & Hornstein, H. (Eds.). Applying Social Psychology: Implications for Research, Practice and Training. Hillsdale, NJ: L. Erlbaum Associates, 1975.
83. Gultekin A., Ozdemir A. A., Budak F. The effect of assertiveness education on communication skills given to nursing students. *International Journal of Caring Sciences*. 2018. № 11(1). P. 395–401
84. Kirst L. K. Investigating the relationship between assertiveness and personality characteristics. 2011. HIM 1990-2015. 1200 р.
85. Kuntze J., Van der Molen H. T., Born M. P. Big five personality traits and assertiveness do not affect mastery of communication skills. *Health Professions Education*. 2016. № 2(1). P. 33–43.
86. Lazarus A. A. The practice of multimodal therapy. New York: McGraw-Hill. 1981. 257 p.
87. Maloney M. E., Moore P. From aggressive to assertive. *International Journal of Women’s Dermatology*. 2020. № 6(1). P. 46–49.
88. Nikolaiev L. Assertivenes as a part of adolescents’ socialization. European Humanities Studies: State and Society. *Slupsk: Academia Pomorska,* 2015. №4. P. 21–39.
89. Nikolaiev L., Herasina S., Hrechanovska O., Vlasenko O., Skliarenko S., Hrande K. (2023). The development of assertiveness of the individual as a subject of communication. *Revista Romвneascг pentru Educaюie Multidimensionalг,* 15(2), 210-228.
90. Pfafman T., McEwan B. Polite Women at Work: Negotiating Professional Identity Through Strategic Assertiveness. *Women’s Studies in Communication.* 2014. № 37. P. 202–219.
91. Pietrzak T., Hauke G., Lohr Ch. Connecting Couples Intervention: Improving couples’ empathy and emotional regulation using embodied empathy mechanisms. *European Psychotherapy*. 2016. P. 67–98.
92. Rudestam K. Е. Experiential Groups in Theory and Practice Monterey, Calif.: Brooks. Cole, 1982.
93. Solter, А. Conditioned-reflex therapy. Watkins Publishing. London, 2019. 249 р.
94. Stein, S., Buk G. The Benefits of EQ: Emotional Culture and Your Success. Stoddart Publishing Co. Liraeted, 2010. 480 р.
95. Steven J. Stein, Howard E. Emotional Intelligence and Your Success. Stoddart Publishing Co. Ltd., 2000. 276 р.
96. Suzuki E.,Takayama Y., Kinouchi Ch., Asakura Ch., Tatsuno H., Machida T., Yanahara H., Kitajima H., Miwa M. *A causal model on assertiveness, stress coping, and workplace environment: Factors affecting novice nurses’ burnout. Nursing Open*. 2021. № 8. P. 1452–1462.
97. Wolpe J. The practice of behavioral therapy. New York: Pergamon Press. 1982. 208 p.

# **ДОДАТКИ**

**Додаток А**

**Методика «Дослідження рівня асертивності» (В. Каппоні, Т. Новак)**

**Інструкція:** Чи згодні Ви чи ні з нижченаведеними твердженнями? Дайте відповідь «Так» або «Ні».

1. Порядна людина має працювати над собою, щоб стати якомога краще. Вона радий рекомендаціям, як можна цього досягти. Адже сама вона не в змозі себе оцінити.

2. Рішення дорослої людини повинні бути логічні.

3. Людина має повне право сама судити про свої погляди і свою поведінку, але разом з тим вона несе відповідальність за те, що робить.

4. Право кожної людини самій вирішити, наскільки вона відповідальна за проблеми і благо інших людей.

5. Якщо хто-небудь робить помилки, то інші повинні допомагати йому, опікати і казати, в чому він помиляється.

6. Зріла і психічно здорова людина знає себе, тобто їй відомі мотиви своїх дій.

7. Якщо людина робить щось таке, що не сподобалося іншим людям, вона повинна їм пояснити, чому вона так вчинив і які були її цілі.

8. Зріла людина відповідає не тільки за себе, але і за інших, заради блага ближнього іноді потрібно жертвувати власними благами, інтересами і цінностями.

9. Ніхто не може заглянути іншій людині в шлунок, тим більше – в душу. Якщо не розумієш, чого від тебе хочуть, то найрозумніше сказати: «Я не розумію».

10. До людей треба ставитися добре, тому ми повинні прагнути мати добрі відносини з усіма, з ким вступаємо в контакт.

11. Кожна людина має право змінювати свої погляди. Це нормально.

12. Для того, щоб відносини з іншими людьми складалися якнайкраще, завжди слід пояснювати, мотивувати і відстоювати те, чому ми поводимося саме так.

13. Кожна людина має право на помилку, хоча і повинна відповідати за її наслідки. Але помилка – це просто помилка, не більше того.

14. Якщо людина на щось зважилася або в що-небудь повірила, їй варто цього дотримуватися. Несерйозно міняти свої погляди.

15. Людина має право на нелогічні рішення.

16. У соціальному плані успішний той, хто здатний відчувати інших людей, вміє передбачати їх бажання і потреби, йому не потрібно все «розжовувати і класти в рот».

17. Бувають хвилини, коли можна сказати: «Мене це не хвилює!» Навіть якщо інші переконують нас в тому, ніби відмова від виконання чого-небудь означає, що ми ліниві і безвідповідальні.

18. Бувають ситуації, коли ми не можемо відповісти, чому ми вчинили так, а не інакше. Тоді найкраще сказати: «Я не знаю».

19. Наша поведінка не повинна подобатися всім тим, з ким ми вступаємо в контакт і з ким нам потрібно домовитися. Кожна людина має право не залежати від доброї волі інших.

20. Порядна людина діє з оглядкою на соціальні норми і думки авторитетів, тому що норми служать основою суспільної злагоди, а авторитет є таким саме тому, що він мудрий.

Опитувальник оцінює вміння мислити самостійно, протистояння маніпулюванню, емоційного шантажу, вміння настояти на своєму. На протилежному полюсі шкали оцінки – тиск на особистість загальних істин і правил групи, до якої людина належить, нездатність протистояти маніпуляціям.

За наступній таблицею підрахуйте, скільки разів Ви вибрали відповідь «а» і скільки разів відповідь «б».

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер позиції | Так | Ні | Номер позиції | Так | Ні |
| 1 | а | б | 11 | б | а |
| 2 | а | б | 12 | а | б |
| 3 | б | а | 13 | б | а |
| 4 | б | а | 14 | а | б |
| 5 | а | б | 15 | б | а |
| 6 | а | б | 16 | а | б |
| 7 | б | а | 17 | б | а |
| 8 | а | б | 18 | б | а |
| 9 | б | а | 19 | б | а |
| 10 | а | б | 20 | а | б |

**Оцінка результатів**

**Відповідь а 15 і більше разів** – Ви вмієте мислити самостійно. Вами непросто маніпулювати, коли Ви цього не хочете. Ви не займаєте по відношенню до інших позицію того, хто захищається, чи заплутується в різних вибаченнях і псевдопоясненнях. В цілому Ви володієте імунітетом проти емоційного шантажу і маніпулювання за допомогою аргументації загальних істин. На жаль, поки що важко зробити висновок про Ваших внутрішніх цінностей (моральних або аморальних). Одне можна сказати з упевненістю: Ви здатні настояти на своєму.

**Відповідь б 15 і більше разів** – Ви зразкове дитя своїх батьків та інших вихователів, які формують Вашу особистість. Однак не варто дуже покладатися на універсальну ефективність загальних істин і правил групи, до якої Ви належите. Іноді треба вміти йти проти течії: якщо люди роблять щось однаково, поважають одні норми і правила, це ще не означає, що все в порядку. Існує небезпека підкоритися нормам, які мають мало спільного з людяністю. Покладайтеся більше на самих себе, адже свого розуму у вас не менше, ніж у інших.

**Приблизно рівна кількість відповідей а й б** – ще не зовсім ясно, «чиї» Ви. Ви ще не визначилися, чи покладатися Вам на власні оцінки або на зміст різних загальних правил і повчань. Але Ви на вірному шляху, ось тільки не дозволяйте себе переконати, ніби істина відома лише іншим.

**Додаток Б**

**Тест на самоповагу (М.Розенберг)**

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

Самоповага – це суб**’**єктивна оцінка людиною себе як внутрішньо позитивного або негативного до якоїсь міри. Сюди також входить впевненість у своїй цінності; ствердний принцип по відношенню до права жити і бути щасливим; комфорт при своєчасному ствердженні своїх думок, бажань і потреб; почуття, що радість – це невід**’**ємне право.

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

Самоприниження може бути наслідком депресивного стану, тривожності і психосоматичних симптомів; самоповага є причиною і наслідком активності в спілкуванні, лідерства, почуття міжособистісної безпеки. Обидва ці чинники безпосередньо залежать від ставлення до респондента з боку його батьків в дитинстві.

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

**Інструкція.** Визначте, наскільки Ви згодні або не згодні з наведеними нижче твердженнями. Поставте навпроти відповідну цифру.

4 – повністю згоден;

3 – згоден;

2 – не згоден;

1 – абсолютно не згоден.

**Тестовий матеріал**

1. Я відчуваю, що я гідна людина, принаймні, не менше ніж інші.

2. Я завжди схильний відчувати себе невдахою.

3. Мені здається, у мене є ряд хороших якостей.

4. Я здатний дещо робити не гірше, ніж більшість.

5. Мені здається, що мені особливо нічим пишатися.

6. Я до себе добре ставлюся.

7. В цілому я задоволений собою.

8. Мені б хотілося більше поважати себе.

9. Іноді я ясно відчуваю свою неефективність.

10. Іноді я думаю, що я у всьому не гарний.

**Ключ і обробка результатів тесту.**

За кожну відповідь нарахуйте собі бали відповідно до ключа.

Прямі запитання: 1,3,4,6. Зворотні питання - 2,5,7,8,9,10 – бали в них нараховуються навпаки: 4 = 1, 3 = 2, 2 = 3, 1 = 4. Рівень самоповаги дорівнює сумі балів.

**Інтерпретація.**

10-18 балів – Вам не вистачає самоповаги, її дуже мало, Ви схильні у всьому поганому звинувачувати себе, бачите тільки свої недоліки і акцентуєте увагу тільки на своїх слабких сторонах, Ви потрапили в замкнене коло самознищення, яке не дозволяє вам ставити цілі і досягати успіху. У кожній події ви шукаєте підтвердження своєї нікчемності.

18-22 балів – Ви балансуєте між самоповагою і самознищенням, успіхи піднімають Вас до небувалих вершин і самоповага зашкалює, невдачі підживлюють низьку самооцінку і скидають Вас в прірву, Ваша думка про себе коливається то в одну, то в іншу сторону.

23-34 бали – самоповага у Вас переважає, і Ви можете адекватно оцінювати свої достоїнства і недоліки, можете погодитися з тим, що буваєте неправі, зберігаєте повагу до себе при невдачах, але схильні іноді займатися затягнутою «самокритикою», що не передбачили, що не помітили, «соломку НЕ підстелили», що не дозволяє змиритися з тим, що змінити неможливо і швидко зреагувати і відкоригувати там, де є можливість.

35-40 балів – Ви поважаєте себе як людину, особистість, професіонала і робите все для того, щоб продовжувати поважати себе і далі: розвиваєтеся, вдосконалюєтеся в професії, духовному та інтелектуальному плані, в сфері відносин, вмієте робити уроки з помилок і важких ситуацій. Це норма, до якої варто прагнути.

**Додаток В**

**Опитувальник «Оцінка успішності міжособистісної взаємодії» (за С. Ситнік)**

Прізвище \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ вік\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ім'я \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Інструкція: Оцініть успішність вашої взаємодії в групі за наступними особистісними рисами. Нижче наведені контрастні пари слів, які можна використовувати для опису себе в міжособистісних взаємодіях. Чим ближче Ви поставите знак «Х» до правого або лівого слова в кожній парі, тим сильніше це якість виражено у вашій взаємодії.

У моїй взаємодії з іншими людьми зазвичай є наступне:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Якість | 7 6 5 4 3 2 1 | Якість |
| 1. | Легкість |  | Важкість |
| 2. | Спонтанність |  | Передбачуваність |
| 3. | Свобода |  | Відсутність свободи |
| 4. | Контактність |  | Ізольованість |
| 5. | Задоволеність |  | Невдоволення |
| 6. | Комунікативна сумісність |  | Комунікативна несумісність |
| 7. | Дружелюбність |  | Ворожість |
| 8. | Взаєморозуміння |  | Немає взаєморозуміння |
| 9. | Згода |  | Розбіжності |
| 10. | Пристрасть |  | Байдужість |
| 11. | Продуктивність |  | Непродуктивність |
| 12. | Тепло |  | Холодність |
| 13. | Співробітництво |  | Відсутність співпраці |
| 14. | Доброзичливість |  | Недоброзичливість |
| 15. | Успішність |  | Неуспішність |
| 16. | Досягнення мети |  | Невдача |
| 17. | Чуйність |  | Відмова, не прийняття |
| 18. | Довіра |  | Недовіра |
| 19. | Цікавість |  | Нудьга |
| 20. | Інтерес |  | Байдужість |

***Інтерпретації.*** Підсумкова оцінка коливається від 140 (найбільш сприятлива) до 20 (найбільш несприятлива).

Опитувальник дає уявлення про суб'єктивну успішність міжособистісної взаємодії кожного суб'єкта в досліджуваній групі. Щоб дізнатися загальний показник успішності взаємодії для всієї групи, розділіть суму балів всіх опитаних на їх кількість (середній бал).

**Додаток Г**

**Скринінговий опитувальник п’яти факторів особистості BFI-10 (NEOAC)**

**(П. Коста і Р. Маккрейн, адаптація О. Сердюк, Б. Базима)**

**Тестовий матеріал**

Інструкція: Оцініть застосовність кожного з наступних тверджень до себе. Позначте свої відповіді.



Обробка результатів

П’ятифакторна модель, яка лежить в основі побудови методики, передбачає, що особистість людини містить у собі п’ять загальних і відносно незалежних рис (диспозицій), які в опитувальнику BFI-10 згруповано у 5 шкал (табл. 1):

1) екстраверсія (extraversion, E) – субзапитання 1 R\* та 6;

2) схильність до згоди (agreeableness, A), доброзичливість – субзапитання 2 та 7 R\*;

3) свідомість (conscientiousness, C), усвідомленість – субзапитання 3 R\* та 8;

4) нейротизм (neuroticism, N) – субзапитання 4 R\* та 9;

5) відкритість досвіду (openness to experience, O) – субзапитання 5 та 10.

\*R означає реверсивне оцінювання в балах (див. табл. 1)

Переклад запитань BFI-10, їх відповідність шкалам та оцінку в балах подано у таблиці 1. Оцінювання відбувається за кожною шкалою окремо за допомогою побудови особистісного профілю (NEOAC), вираженість особистісних факторів за кожною шкалою варіюється від 2 до 10 балів.

За сумою балів робиться висновок про перевагу однієї якості над іншою.

При сумі балів 2-4 балів визначається низький рівень сили; 5-7 балів – середній рівень; 8-10 балів вказують на високий рівень сили (виразності) досліджуваної якості.

**Інтерпретація (риси особистості «великої п'ятірки»)**

**(I) Екстраверсія – інтроверсія.** Це орієнтація особистості на зовнішній або внутрішній світ. У першому випадку людина товариська, оптимістична, активна, любляча веселитися, продуктивніше виконує свою роботу в компанії, ніж поодинці. У другому - стриманий, тверезо мислячий, відчужений, орієнтований не на спілкування, а на бізнес. Такій людині складніше в колективі, він індивідуаліст. Такі люди виявляються в діяльності, яка не вимагає інтенсивного спілкування. Чим вище показник, Тим сильніше виражена екстраверсія.

**(II) Нейротизм – емоційна стабільність (підвищена емоційність реакцій).** Це показник емоційної стабільності. Стабільні люди проявляють спокій і впевненість, не схильні до бурхливого виливу почуттів. У них підвищена стресостійкість, вони продуктивно працюють в напружених ситуаціях. Ті, кому властивий високий нейротизм, бурхливо реагують на будь-які життєві події, емоційно, менш стійкі до стресів. Але в той же час ці люди більш чутливі, чуйні, динамічні. Високі бали свідчать про невротизм.

**(III) Відкритість – близькість до нового досвіду.** У першому випадку людиналегко сприймає все нове, що з'являється навколо, демонструє цікавість, гнучкість і готовність до змін, зазвичай схильний до творчості. Але це може вилитися в деяку «поверховість», нестабільність переконань та інтересів. У другому випадку людина насторожено ставиться до всього нового і несподіваного, вважає за краще стабільність, йому складно змінити свої принципи і переконання. Йому важко орієнтуватися У несподіваних ситуаціях любить стабільність і прагне забезпечити її в своєму житті. Високі бали свідчать про відкритість до нових вражень.

**(IV) Сумлінність – відсутність концентрації.** Люди, які проявляють свідомість, характеризуються як старанні, пунктуальні, цілеспрямовані, надійні, амбітні і наполегливі. Але іноді це обертається невиправданим упертістю, прагненням контролювати всіх і вся, а також болісним переживанням провини через своїх реальних або уявних помилок. Протилежний полюс - недбалість, недбалість, безвольність, лінь і любов до задоволення. Але в той же час такі люди більш розкуті, життєрадісні, приємні в спілкуванні, легко переносить проблеми і неприємності. Чим вище показник, тим сильніше виражено свідомість.

**(V) Доброзичливість – ворожість. У першому випадку людина доброзичливий, довірливий, готовий до безкорисливої** допомоги. Такі якості допомагають розташувати на свій бік оточуючих, хоча іноді оточуючі починають зловживати безкорисливістю такої людини. У другому випадку людина насторожений, недовірливий, схильний сприймати оточуючих як конкурентів. Він не дозволяє йому зловживати своєю довірою, часто відштовхує від себе інших, своїми нескінченними підозрами.

Високі показники свідчать про переважання доброзичливості.

**Додаток Д**

**«Тест самооцінки життєстійкості»**

**модифікація опитувальника Форверга на контактність – Т.О. Ларіної**

Інструкція: Метою є визначення рівня осмисленості та сформованості особистісних складових життєстійкості, які проявляються у спілкуванні. Вам пропонується оцінити себе за 9-ти бальною шкалою, в якій мірі Вам властиві представлені якості.

Бал "5" означає, що Вам властива дана якість.

Бали, що розташовані ліворуч від "5", відповідають зменшенню даної властивості.

Бали, що розташовані праворуч від "5", відповідають його збільшенню.

Бал "-4"- зовсім позбавлений цієї якості.

Бал "+4"- мені притаманна ця властивість в повній мірі.

Бланк для відповідей

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Властивість | -4 | -3 | -2 | -1 | 5 | +1 | +2 | +3 | +4 |
| 1.**Емпатія**.  Я бачу світ очами інших.  Я розумію іншого та можу відчувати себе «в його шкурі».  Я розумію всі настрої, які надходять від співрозмовника. Я відповідаю на них. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. **Тепло, повага**.  Я самими різними способами виражаю (хоча і не завжди обов’язково відчуваю), що я приймаю іншого.  Я розумію те, що роблять інші, хоча не завжди однозначно згоден з ними.  Я людина, що активно підтримує інших. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. **Щирість, справжність**.  Я більш щирий (ра), а ніж фальшивий(ва) у своєї взаємодії з іншими.  Я не ховаюсь за ролями та фасадами, інші знають, «на чому я стою».  Я залишаюсь самим собою у своєму спілкуванні з іншими. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. **Ініціативність.**  У стосунках з іншими я скоріше дію, аніж розмірковую.  Я йду на контакт першим і не чекаю, коли підуть на контакт зі мною.  Я спонтанний(на). Я проявляю ініціативу в різних ситуаціях. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. **Рішучість.**  Я мобілізуюсь у екстремальних, нестандартних умовах.  Я сміливо приймаю рішення, безстрашно дивлюся в очі небезпеці.  Я наважливий(ва), відчайдушний(на). |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. **Відповідальність.**  Я самостійно будую плани і вірю, що можу їх здійснити.  Я вкладаю багато зусиль задля досягнення запланованого.  Я не сподіваюся на допомогу інших. Переконаний, що успіх є результатом наполегливої праці і мало залежить від випадку або везіння. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. **Терпіння.**  Я стійко, без нарікань витримую важки життєві умови.  Я мирюся з життєвими труднощами, сподіваючись на краще.  Довго та спокійно витримую щось нудне, неприємне, небажане |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. **Оптимістичність.**  Я життєрадісний(на).  Сподіваюсь на краще.  Мене не лякають несподіванки у майбутньому. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. **Мобільність.**  Я вміло і швидко дію у різних обставинах.  Швидко приступаю до виконання завдань задля досягнення мети.  Я легко переключаюсь з однієї справи на іншу. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Ключ:

Рівні осмисленості та сформованості складових життєстійкості:

низький рівень: менше ніж 40 балів,

середній: 41- 60 балів,

високий: 61балів та більше.

**Додаток Е**

**Первинні дані психологічного дослідження**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Стать | Асертив-ність | Само-повага | Екстра-версія-Інтроверсія | Доброзич-ливість-Ворожість | Усвідом-леність-Легко-важ-ність | Ней-ротизм-Емо-ційна стійкість | Відкритість-Ригідність | Життє-стійкість | Міжособ. взаємодія |
| 0 | 17 | 33 | 6 | 9 | 7 | 7 | 5 | 89 | 140 |
| 0 | 18 | 32 | 6 | 6 | 8 | 6 | 2 | 103 | 138 |
| 1 | 16 | 39 | 8 | 6 | 4 | 10 | 4 | 100 | 136 |
| 0 | 17 | 30 | 2 | 10 | 6 | 2 | 10 | 98 | 134 |
| 0 | 15 | 31 | 3 | 5 | 8 | 4 | 9 | 96 | 134 |
| 0 | 14 | 32 | 8 | 9 | 8 | 4 | 6 | 94 | 127 |
| 1 | 18 | 37 | 10 | 5 | 3 | 8 | 2 | 86 | 126 |
| 1 | 18 | 36 | 9 | 8 | 8 | 7 | 5 | 90 | 121 |
| 0 | 15 | 27 | 10 | 10 | 6 | 3 | 8 | 89 | 121 |
| 0 | 14 | 25 | 10 | 8 | 8 | 5 | 8 | 75 | 120 |
| 1 | 16 | 34 | 5 | 10 | 4 | 10 | 6 | 81 | 119 |
| 0 | 14 | 33 | 3 | 8 | 8 | 3 | 10 | 81 | 119 |
| 1 | 9 | 32 | 3 | 7 | 10 | 8 | 8 | 79 | 112 |
| 1 | 9 | 32 | 10 | 9 | 9 | 7 | 5 | 77 | 111 |
| 1 | 9 | 32 | 4 | 7 | 4 | 9 | 7 | 76 | 105 |
| 0 | 9 | 22 | 4 | 10 | 8 | 7 | 9 | 73 | 99 |
| 1 | 8 | 31 | 3 | 5 | 5 | 8 | 7 | 72 | 98 |
| 1 | 8 | 31 | 6 | 7 | 7 | 6 | 2 | 65 | 98 |
| 1 | 7 | 29 | 10 | 8 | 3 | 7 | 10 | 63 | 94 |
| 0 | 6 | 21 | 7 | 8 | 2 | 10 | 7 | 61 | 94 |
| 0 | 5 | 25 | 7 | 7 | 3 | 6 | 8 | 59 | 89 |
| 1 | 4 | 25 | 5 | 8 | 7 | 10 | 5 | 53 | 89 |
| 0 | 3 | 24 | 4 | 5 | 4 | 5 | 2 | 52 | 86 |
| 1 | 2 | 24 | 5 | 7 | 2 | 8 | 3 | 50 | 81 |
| 1 | 1 | 23 | 8 | 9 | 4 | 8 | 8 | 33 | 75 |
| 0 | 1 | 15 | 2 | 10 | 2 | 7 | 4 | 47 | 75 |
| 0 | -1 | 16 | 3 | 8 | 7 | 10 | 8 | 46 | 74 |
| 0 | -2 | 20 | 3 | 10 | 5 | 2 | 3 | 46 | 70 |
| 1 | -2 | 20 | 8 | 3 | 6 | 9 | 2 | 32 | 69 |
| 0 | -2 | 19 | 7 | 5 | 2 | 8 | 9 | 43 | 62 |
| 1 | -3 | 18 | 4 | 7 | 9 | 2 | 10 | 28 | 60 |
| 0 | -4 | 12 | 10 | 8 | 8 | 9 | 8 | 39 | 58 |
| 1 | -4 | 16 | 9 | 8 | 6 | 7 | 3 | 38 | 57 |
| 0 | -4 | 16 | 6 | 5 | 7 | 3 | 4 | 35 | 55 |
| 0 | -5 | 15 | 5 | 9 | 6 | 4 | 8 | 32 | 54 |
| 1 | -5 | 15 | 8 | 4 | 3 | 8 | 5 | 24 | 54 |
| 0 | -6 | 14 | 7 | 7 | 5 | 3 | 7 | 33 | 53 |
| 1 | -7 | 12 | 4 | 3 | 6 | 10 | 2 | 22 | 51 |
| 0 | -7 | 12 | 5 | 6 | 5 | 9 | 5 | 26 | 47 |
| 1 | -7 | 11 | 6 | 6 | 7 | 10 | 5 | 21 | 47 |
| 0 | -8 | 10 | 2 | 9 | 9 | 7 | 2 | 33 | 42 |
| 0 | -8 | 10 | 3 | 10 | 4 | 4 | 6 | 23 | 40 |
| 1 | -9 | 11 | 7 | 6 | 5 | 9 | 6 | 21 | 30 |
| 0 | -11 | 10 | 2 | 8 | 10 | 3 | 5 | 29 | 27 |
| 0 | -12 | 10 | 3 | 7 | 10 | 7 | 5 | 33 | 22 |

**Додаток Ж**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тест Стьюдента на виявлення різниці**   | Т-тест незалежних вибірок | | | | | | --- | --- | --- | --- | --- | |  |  | **Статистика** | **df (ступ. свободи)** | **p** | | Асертивність | Стьюдент t | -0.452 | 43.0 | 0.654 | | Міжособистісна взаємодія | Стьюдент t | -0.335 | 43.0 | 0.740 | | Самоповага | Стьюдент t | -1.870 | 43.0 | 0.068 | | Екстраверсія-Інтроверсія | Стьюдент t | -1.956 | 43.0 | 0.057 | | Доброзичливість-Ворожість | Стьюдент t | 2.231 | 43.0 | 0.031 | | Усвідомленість-Легковажність | Стьюдент t | 0.908 | 43.0 | 0.369 | | Нейротизм-Емоційна стійкість | Стьюдент t | -3.770ᵃ | 43.0 | <.001 | | Відкритість-Ригідність | Стьюдент t | 1.415 | 43.0 | 0.164 | | Життєстійкість | Стьюдент t | 0.234 | 43.0 | 0.816 | | *Примітки* Hₐ μ0 ≠ μ1 | | | | | |  | | | | |  | Описові статистики групи | | | | | | | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | |  | **Група** | **N** | **Середня** | **Медіана** | **SD** | **SE** | | Асертивність | 0 | 25 | 3.12 | 1.00 | 9.98 | 1.997 | |  | 1 | 20 | 4.40 | 5.50 | 8.73 | 1.951 | | Міжособистісна взаємодія | 0 | 25 | 83.2 | 75.0 | 37.4 | 7.48 | |  | 1 | 20 | 86.7 | 91.5 | 30.2 | 6.74 | | Самоповага | 0 | 25 | 20.56 | 20.00 | 8.18 | 1.636 | |  | 1 | 20 | 25.40 | 27.00 | 9.16 | 2.049 | | Екстраверсія-Інтроверсія | 0 | 25 | 5.12 | 5.00 | 2.62 | 0.524 | |  | 1 | 20 | 6.60 | 6.50 | 2.39 | 0.535 | | Доброзичливість-Ворожість | 0 | 25 | 7.88 | 8.00 | 1.76 | 0.353 | |  | 1 | 20 | 6.65 | 7.00 | 1.93 | 0.431 | | Усвідомленість-Легковажність | 0 | 25 | 6.24 | 7.00 | 2.40 | 0.481 | |  | 1 | 20 | 5.60 | 5.50 | 2.28 | 0.510 | | Нейротизм-Емоційна стійкість | 0 | 25 | 5.52 | 5.00 | 2.49 | 0.497 | |  | 1 | 20 | 8.05 | 8.00 | 1.88 | 0.420 | | Відкритість-Ригідність | 0 | 25 | 6.32 | 7.00 | 2.51 | 0.502 | |  | 1 | 20 | 5.25 | 5.00 | 2.53 | 0.566 | | Життєстійкість | 0 | 25 | 57.40 | 47.00 | 26.25 | 5.249 | |  | 1 | 20 | 55.55 | 58.00 | 26.41 | 5.906 | |

**Додаток З**

**Кореляційна матриця**

Изображение выглядит как текст, чек, снимок экрана

Автоматически созданное описание

**Додаток К**

**Програма тренінгових занять з розвитку асертивності як чинника успішності міжособистісної взаємодії молоді**

**Мета:** розвивати асертивність, підвищувати самоповагу і впевненість в собі, формувати навички конструктивної асертивної поведінки у міжособистісних стосунках.

**Завдання програми тренінгових занять:**

* Ознайомити із сутністю та проявами асертивності як риси особистості та як поведінкової характеристики;
* Тренувати впевненість в собі, позитивну самопрезентацію, навички спокійної та впевненої поведінки у взаємодії з іншими;
* Підвищувати самоповагу і самооцінку, формувати позитивне самоприйняття, сприяти вивченню своїх здібностей і ресурсів для вирішення поточних завдань;
* Формувати відчуття власної гідності та цінності, можливості заслуговувати повагу як інші люди у світі;
* Розвивати комунікативні навички і вміння, формувати навички впевненої поведінки при висловленні та аргументуванні власних думок у взаємодії із співрозмовниками;
* Сприяти формуванню навичок емпатійного слухання, чуйного реагування на співрозмовників, на їх емоційний стан, вчити враховувати емоції та інтереси інших поруч із своїми у взаємодії;
* Закріпити техніки асертивної поведінки у молоді, що сприятливо впливає на якість їх міжособистісної взаємодії з іншими людьми.

**ЗАНЯТТЯ № 1. «Формування асертивності»**

**Мета:** формувати навички групової роботи; розвивати усвідомлене ставлення до себе, відчуття самоцінності, прийняття свого «Я» з сильними і слабкими сторонами; ознайомити з поняттям «асертивності» та її виявів у поведінці; формувати асертивність учасників; підтримувати віру в себе, позитивне самоставлення, самоповагу учасників; стимулювати до саморозвитку і самовдосконалення.

**Хід заняття**

**Привітання**

**1. Вправа «Знайомство»**

Мета: розвивати вміння короткої самопрезентації.

Всі учасники сидять у колі. Кожен учасник по черзі називає своє ім'я й на першу літеру свого імені називає якість характеру, властиву йому.

**2. Прийняття правил групової роботи.**

Як у будь-якій справі є свої правила, так і під час тренінгового заняття потрібно дотримуватися певних правил.

**Правила роботи в групі.**

1. Не оцінюй інших.

2. Не потрібно порівнювати інших людей, хто краще, хто гірше.

3. Не давай порад, що повинні робити інші, а що не повинні.

4. Звертайся в розмові до людини.

5. Говори від себе, використовуючи « Я-висловлення».

6. Називай учасників по імені. Для кожної людини кращим звучанням, є звучання його власного імені.

**3. Інформаційне повідомлення «Що таке асертивність» (І. Безклепченко)**

Поняття «асертивність» та «асертивна поведінка» відносно нові у галузях психологічної науки. Так, у психологічній енциклопедії та словниках поняття асертивність (англ. assertiveness – надмірна настирливість) розуміється «як уміння людини впевнено і гідно поводитись, наполегливо відстоювати свої права чи точку зору, не зневажаючи прав інших». Асертивність допомагає:

* висловити свої думки і почуття без звинувачень;
* без проблем попросити про послугу чи по допомогу;
* без почуття провини відмовитися від того, що не підходить;
* краще зрозуміти почуття і проблеми інших людей;
* легше знаходити шляхи до порозуміння;
* підтримувати рівноправні стосунки;
* запобігати маніпуляціям.

Асертивна поведінка є найкращим вибором у більшості життєвих ситуацій, хоч іноді варто виявити пасивність (наприклад, коли будь-яке загострення ситуації є небезпечним), а в деяких випадках доводиться реагувати й агресивно.

Асертивність особистості розкривається у відношенні до людей, до самого себе, у контексті особливостей взаємостосунків між людьми, вмінні контролювати та регулювати свою поведінку, доводити, грамотно аргументувати свою позицію, і проявляється у вмінні моделювати  поведінку співрозмовника, домагатися реалізації комунікативної інтенції за допомогою вербальних і невербальних засобів та технологій, тобто продуктивно виходити із конфліктної ситуації.

 Здатність до асертивності передбачає здатність до рефлексії, емоційної стійкості, самостійності в прийнятті рішень і вчинків тощо. Завдяки   розвитку навичок асертивної поведінки накопичується позитивний досвід долати життєві проблеми, приймати відповідальні рішення та здійснювати вмотивовані вчинки в реальних життєвих ситуаціях. Відсутність здатності індивіда висовувати й утілювати у життя власні цілі, потреби, бажання, прагнення, інтереси та почуття призводить до підвищеного рівня невдоволення життям, нездатності планувати власне майбутнє, появи соціального страху.

На основі свого клінічного досвіду А. А. Лазарус виділив чотири найважливіші класи поведінки, яку об'єднує поняття «асертивної» поведінки змістовно :

– здатність сказати «ні»;

– здатність відкрито говорити про почуття і вимоги;

– здатність встановлювати контакти, починати і закінчувати бесіду;

– здатність відкрито виражати позитивні і негативні почуття.

**4. Гра «Розсипанка» «Для чого варто бути асертивним?» (Г. Бойко)**

Слово психолога: Кожній людині у житті доводиться вибирати, адже, зрештою, вона має на це право. Вам також доводилось робити вибір: що вдягати на свято, кого запросити на свій день народження, записатися в гурток авіа моделювання чи радіо моделювання тощо. Для того, щоб зробити правильний вибір, людина повинна усвідомити: хто вона є, ким хотіла б стати в житті і що слід зробити, щоб досягти цього.

Учасникам пропонується зібрати слова, які знаходяться на різних паперових смужках і прочитати висловлювання:

* аби ніхто не вилазив тобі на голову а також аби самому не вилазити нікому на голову
* менше підлягати стресові, вміти охороняти власні кордони і не давати себе використовувати
* щоб краще нам жилось з іншими а іншим з нами
* щоб краще комунікувати з іншими людьми
* мати спокій в душі і добре самопочуття
* вміти приймати власні рішення на власну відповідальність
* мати більше часу для себе
* робити те що подобається
* вміти чинити опір проблемам і рішуче їх вирішувати
* бути ближчим до самого себе
* бути впевненим в собі, але в зрілий спосіб
* не обманювати себе і більше себе любити
* жити в правдивих стосунках з іншими людьми
* шанувати самого себе
* аби наше життя було якіснішим.

**5. Міні-лекція «Складові асертивної поведінки» (Р. Васютенко)**

Складові асертивної поведінки:

1. Зоровий контакт. Асертивна людина здатна підтримувати зі співрозмовником контакт за допомогою очей.

2. Поза. Міра асертивності виявляється у нашій позі: в тому, як ми стоїмо, яке положення і яку позицію займаємо щодо іншої людини.

3. «Відстані». Існує зв'язок між відстанню підпас іншої людини і мірою комфорту та відчуття рівності зі співрозмовником.

4. Жести. Адекватність використання жестів може надати повідомленню виразності, відвертості та сердечності, а також підкреслити асертивний підхід. Відсутність жестів говорить про те, що людина невпевнена у собі.

5. Міміка та інтонація. Важливо, щоб асертивна людина відповідним чином використовувала свою міміку. Має бути відповідність між тим, що людина говорить, і тим, з яким виразом обличчя та якою інтонацією це говорить.

6. Плавність мови. Якщо людина вміє говорити спокійно, врівноважено і плавно, то це збільшує її шанси виглядати в очах оточуючих асертивною. І навпаки, людину, яка використовує у своїй мові такі слова-паразити, як «гм», «е-е-е», не вважатимуть асертивною.

7. Вміння підтримувати розмову. Асертивна людина вміє підтримати розмову. Вона не буде ні перебивати співрозмовника без потреби, ні витримувати довгі паузи між висловлюваннями.

8. Вміння слухати. Асертивна людина повинна бути добрим, уважним слухачем. Людина, яка вміє слухати, впевнена у своїй здатності підтримати розмову. Окрім того, вона здатна проявити зацікавленість співрозмовником.

9. Зміст реплік. Важливо, щоб слова, висловлені під час розмови, були адекватні тій ситуації, в рамках якої проходить бесіда.

**6. Вправа-практикум «Обговорення притчі про відро з яблуками, пошук способів асертивного вияву гніву і негативних емоцій» (Г. Бойко)**

Притча «Відро з яблуками»

Купив собі чоловік новий дім - великий, гарний - і садок із фруктовими деревами поряд. А у старенькій хатинці неподалік жив заздрісний сусід, який завжди намагався зіпсувати настрій: то сміття викине під ворота, то ще якусь капость витворить.

Прокинувся одного разу чоловік у доброму гуморі, вийшов на ґанок, а там - відро з помиями. Узяв він його, помиї вилив, відро вишкріб аж до блиску, назбирав у нього найбільших, стиглих і смачних яблук та й пішов до сусіда.

Той, зачувши стукіт у двері, зловтішно подумав: «Нарешті я йому допік.» Відчиняє, сподіваючись на скандал, а чоловік протягає йому відро з яблуками і каже: - Хто чим багатий, той тим і ділиться!

**Асертивний спосіб вираження гніву** - це такий, коли ми зосереджуємося на тому, яким же чином можна змінити дану небажану ситуацію,  щоб не порушувати права інших і зняти емоційне напруження, викликане негативною емоцією.

Це можна зробити використовуючи метод поетапного вираження злості. Асертивне вираження злості не передбачає не контрольованості. Це поведінка дорослого, який хоче досягнути того чого прагне.

Щоб досягнути зміни у поведінці партнера, необхідно підготувати підгрунтя, щоб він зміг зробити це, не порушуючи власної гідності. Інший повинен мати час для адаптації до нових вимог.

Колись Конфуцій сказав: «Володіти собою настільки - щоб поважати інших, як самого себе, і поводитися з ними так, як ми бажаємо, щоб з нами поводились,— ось що можна звати вченням про людинолюбство». Володіти собою може тільки впевнена людина, з адекватним  почуттям самооцінки. Таку особу ми можемо назвати асертивною.

**7. Робота в групах «Проект асертивної людини» (Г. Бойко)**

Об’єднатися в групи (художники, журналісти, актори).( Поділ учасників на три групи за принципом гвоздика, гладіолус, грицики)

Учасники розробляють проекти, як:

* художники — малюють плакат із зображенням пасивної, агресивної, асертивної людини;
* журналісти —описують пасивну, агресивну, асертивну людину;
* актори — готують сценку про пасивну, агресивну, асертивну людину;

Презентація проектів.

**8. Підведення підсумків.**

Учасники відповідають на питання психолога: «Як справдилися ваші очікування щодо сьогоднішнього заняття? Які знання ви сьогодні отримали? Як ці знання ви використаєте в особистому житті?»

**ЗАНЯТТЯ № 2. «Асертивні навички потрібні всім»**

Мета: допомогти засвоїти власні цінності, сформувати систему уявлено про основоположні ідеали життя, які варто відстоювати і зберігати; обговорити навички ХХІ століття, необхідні всім; формувати навички самопізнання і самоаналізу; формувати асертивність учасників; закріпити навички асертивної поведінки у комунікативних ситуаціях; формувати самоконтроль у конфліктних ситуаціях, емоційну стійкість і витримку до провокуючих факторів; спрямовувати до особистісного розвитку та вдосконалення.

**Хід заняття**

**1. Привітання**

**2. Вправа «Мої цінності»**

Учасникам роздаються списки з можливими людськими цінностями. Пропонується вибрати з списку 5 найголовніших для нього цінностей і 2 цінності, які не дуже значимі в даний момент. У групі обговорили і поділилися своїми враженнями. Цінності:

|  |  |
| --- | --- |
| - цікава робота;  - справедливість;  - гарна політична ситуація в країні;  - доброта;  - суспільне визнання;  - чесність;  - матеріальний достаток; | - щирість;  - любов;  - віра;  - сім'я;  - цілеспрямованість;  - задоволення, розваги;  - самовдосконалення.  - свобода; |

**3. Вправа-асоціація «Асертивність – це…»**

Спочатку психолог пропонує подумати і назвати визначення або асоціації до слова «асертивність».

Далі дає інформацію про асертивність як властивість особистості, її рису, та її вияви у поведінці.

Запитує, в яких сферах діяльності учасникам знадобилася б асертивність, де б вони хотіли відстояти свої інтереси та погляди.

**4. Вправа «Навички ХХІ століття, потрібні всім» (І. Безклепченко)**

Психолог зачитує навички ХХІ століття, і просить учасників визначити по шкалі від 1 до 10 міру сформованості кожної навички. Далі пропонує визначити, якщо якась навичка розвинена недостатньо – шо потрібно зробити, щоб її розвинути, які кроки визначити і як швидко їх досягати.

Отже, «7 навичок ХХІ століття» містить в собі наступні пункти:

**Звичка № 1. Я проактивний**

Я відповідальна людина, я беру на себе ініціативу, я обираю, як діяти, як ставитись, який настрій мати. Я не звинувачую інших за свої неправильні дії. Для того, щоб вчиняти правильно, мені не потрібно, щоб про це хтось попросив, і я вчиняю правильно, навіть якщо ніхто не бачить.

**Звичка №2. Я знаю свою мету**

Я планую наперед та ставлю перед собою цілі. Я роблю те, що має значення. Я важлива частина свого класу та керуюся шкільними місією та візією. Я намагаюся бути порядним громадянином.

**Звичка №3. Я роблю спочатку важливе, а потім термінове**

Я витрачаю свій час на найбільш важливі справи. Це означає, що я кажу «ні» тому, що мені не потрібно робити. Я встановлюю пріоритет, складаю розклад та рухаюсь за планом. Я дисциплінований та добре організований.

**Звичка №4. Я думаю в стилі «win-win»**

Я утримую баланс між тим, чого бажаю я, та тим, чого бажають інші. Коли починається конфлікт, я шукаю вирішення, за якого обидві сторони виграють.

**Звичка №5. Я спочатку слухаю іншого, а потім пояснюю своє**

Я вислуховую ідеї та почуття інших. Я прагну побачити ситуацію з точки зору іншого. Я слухаю та не перебиваю. Я слухаю вухами, очима та серцем. Я впевнено висловлюю свої ідеї.

**Звичка № 6. Я створюю синергію**

Я ціную сильні сторони інших людей та навчаюся в них. Я встановлюю гарні стосунки з іншими, навіть з тими, хто на мене не схожий. Я гарно працюю в групі, адже знаю, що в команді ми можемо знайти кращі рішення, ніж поодинці. Коли є два варіанти, я завжди шукаю третю альтернативу.

**Звичка №7. Я вчасно загострюю пилку (підтримую свій організм, здоров’я та інструменти в робочому стані)**

Я правильно харчуюся, займаюся фізичними вправами – піклуюся про своє тіло.

Я вивчаю багато нового, і не тільки в школі – піклуюся про свій розум.

Я проводжу час зі своєю родиною й друзями – піклуюся про своє серце.

Я приділяю час тому, щоб допомагати людям – піклуюся про свою душу.

Я утримую баланс між всіма частинами свого життя.

**5. Вправа «Комплімент»**

Кожен учасник повинен сказати що сидить зліва, подумавши, яка риса характеру, здатність, уміння цієї людини йому найбільше подобається, тобто зробити комплімент.

Психолог: Наприкінці нашого заняття я хочу подякувати вам за участь і прийняття оточуючих такими, якими вони є. Можна про вас сказати, що ви всі впевнені в собі і цілеспрямовані особистості, готові прийняти оточуючих і відповісти їм взаємністю. Я пропоную по колу завершити фразу: «Мені пощастило в цьому житті тим, що...».

**6. Вправа-самодіагностика «Асертивність і я» (О. Косигіна)**

Асертивна поведінка проявляється в умінні:

* вислухати співрозмовника і зрозуміти його почуття і потреби;
* оголосити про свої наміри і сприяти їх реалізації;
* сприймати критику і гідно, аргументовано на неї реагувати;
* відкидати судження співрозмовника, якщо вони неприйнятні, але, не переходячи на оцінку його особистості.

Зміст поняття «асертивність» розкривається через такі особистісні риси, як:

- конструктивність,

- цілеспрямованість,

- впевненість в собі,

- відповідальність,

- рішучість,

- самостійність,

- незалежність,

- самоефективність,

- суб’єктність,

- наполегливість,

- ініціативність,

- вимогливість,

- здатність до емпатії,

- здатність до рефлексії та ін.

Учасники оцінюють міру сформованості цих показників у себе.

**7. Вправа «Розвиваю у собі асертивність» (Р. Васютенко)**

Завдання : Розвивати уміння асертивного спілкування в конфліктних ситуаціях.

Учасники отримують по одній картинці з ситуаціями (картинки з малюнкового тесту Розенцвейга).

Учасники уявляють себе учасниками діалогу, ознайомлюються зі словами свого співрозмовника, після чого придумують та записують пасивну, агресивну та асертивну відповідь на них.

 

 



 

 

Обговорення: Чи легко було підібрати необхідні варіанти відповідей? На який тип поведінки було легше? На який складніше?

**8. Підведення підсумків**

Запропонувати висловлювати свої думки із приводу заняття, закінчуючи незакінчене речення. «Мені було..., тому що...»

**ЗАНЯТТЯ № 3. «Прийняття своїх асертивних прав»**

Мета: розвивати навички позитивної самопрезентації; підвищувати віру в себе, впевненість у своїх сильних сторонах; підвищувати самоповагу і відчуття самоцінності; закріпити уявлення про асертивні права кожної людини; обговорити проблему розуміння і прийняття власного «Я», визначити риси сучасної людини, яка приймає себе; мотивувати учасників до саморозвитку і вдосконалення навичок асертивної поведінки у взаємодії з іншими людьми.

**Хід заняття**

**1. Привітання**

**2. Вправа-самопрезентація «Щит» (Г. Бойко)**

Учасників просять у кожній графі записати інформацію про себе, а в графі   «Моє хобі» намалювати те, чим полюбляють займатися. Далі кожен учасник почергово  розповідає всім присутнім, хто він такий. Пропонується така схема:

|  |  |
| --- | --- |
| М Моє ім’я | Ж Життєве кредо |
| Тр Три риси, які я ціную в людях | М  Моя мрія |
| Х Моє Хобі | |

**3. Інформаційне повідомлення «Асертивні права» (О. Косигіна)**

Психолог повідомляє інформацію про асертивні права та маніпулятивні упередження, які їх блокують. пропонує обговорити кожну позицію окремо, навести приклади, де учасники чули такі маніпуляції.

***Асертивні права***, а також ***маніпулятивні упередження***, які блокують ці права:

* Я маю право оцінювати власні поведінку, думки, емоції та відповідати за їх наслідки. (Маніпулятивне упередження: я не повинен безцеремонно оцінювати себе і свою поведінку. Оцінювати та обговорювати мою особистість повинен лише хтось навчений і авторитетний).
* Я маю право змінювати свої погляди та поведінку і не вибачатись. (Маніпулятивне упередження: я відповідаю за свою поведінку перед іншими людьми, маю пояснювати все, що роблю та вибачатись перед людьми за свої вчинки).
* Я маю право самостійно обдумати, чи відповідаю я взагалі або до певної міри за рішення проблем інших людей. (Маніпулятивне упередження: у мене більше зобов’язань по відношенню до деяких установ і людей, ніж до себе. Бажано пожертвувати моєю власною гідністю і пристосуватися).
* Я маю право змінити свою думку. (Маніпулятивне упередження: якщо я висловив якусь точку зору, я не можу її змінювати, тому що я мав би вибачитись або визнати, що я помилився, а це означатиме, що я не здатен вирішувати).
* Я маю право помилятись і відповідати за свої помилки. (Маніпулятивне упередження: я не повинен помилятись, адже, якщо я зроблю помилку, то буду відчувати себе винуватим).
* Я маю право сказати «Я не знаю». (Маніпулятивне упередження: бажано, щоб я зміг відповісти на будь-яке питання).
* Я маю право бути незалежним від доброзичливості інших і від їх гарного відношення до мене. (Маніпулятивне упередження: бажано, щоб усі люди мене любили, відносились до мене добре).
* Я маю право приймати нелогічні рішення. (Маніпулятивне упередження: бажано дотримуватись логіки, розуму та обґрунтовувати свої дії. Раціонально лише те, що логічно).
* Я маю право сказати «Я тебе не розумію». (Маніпулятивне упередження: я повинен бути уважним та чутливим по відношенню до потреб оточуючих, я повинен «читати їх думки» і якщо я не буду це робити, мене не будуть любити).
* Я маю право сказати: «Мене це не цікавить». (Маніпулятивне упередження: я маю уважно та емоційно до всього ставитись, в іншому випадку, я черствий та байдужий). Якщо виникає такий дисбаланс, як «мої права-чужі права», то поведінка стає пасивною (людина вважає, що у неї прав менше, ніж в оточуючих) або агресивною (у мене прав більше, ніж в оточуючих). Взагалі, такі маніпуляції з правами особистості є дещо агресивною тактикою, оскільки об’єкт маніпуляції може не використовувати частину прав у зв’язку із необізнаністю.

**4. Інформаційне повідомлення «Розуміння і прийняття власного «Я»**

Те, якої думки людина про себе, залежить від того, наскільки вона себе приймає, вірить у себе та свої можливості. Люди, які почуваються щасливими, вважають, що їх люблять, що вони є потрібними, що до них добре ставляться інші, що вони здібні і їх цінують. Вони мислять позитивно.

Ти можеш почуватися щасливим, будувати гарні відносини з іншими людьми, якщо навчишся поважати себе.

Ті люди, які навчилися себе поважати, як правило, приймають й інших. Тобто, якщо ти гарної думки про себе, те будеш добре думати про інших, і навпаки.

Є речі, які важко визнати перед самим собою. Так ті, хто ховає в собі ворожість, критикують людей, які проявляють цю якість. А якщо ти знаєш і приймаєш свої власні почуття, навіть ті, які вважають негативними, те легше приймеш їх й в інших людей, вибачаєш їм слабкості.

Прийняття власного «Я» породжується усвідомленням того, що тебе приймають інші. Воно посилюється, якщо тебе приймають люди, яких ти поважаєш. Згадаєте тих людей, які тебе приймають і люблять, і твоє прийняття власного «Я» посилиться. Людина, що не цінує себе, підсвідомо налаштовується на те, що інші не будуть її цінувати, і внаслідок цього поводиться таким чином, що дійсно й немає за що цінувати. Люди починають відвертатися від неї. З іншого боку, людина, що приймає себе, налаштовується на те, що інші теж до неї добре ставляться.

**5. Мозковий штурм « Риси сучасної людини, яка приймає себе»**

Всі відповіді учасників записуються на фліп-чарті. І наприкінці попросити проранжирувать ті якості, які були названі. Далі всі учасники отримують картки, з назвою рис характеру людини, яка приймає їх й обговорення їх.

**Риси людини, яка приймає себе.**

1. Твердо вірити в певні цінності й правила: може захищати їх, навіть якщо багато хто їх не приймає.

2. Здатна діяти, використовуючи свій досвід. Не жалкує про зроблене.

3. Не марнує час на переживання із приводу того, що буде, що вже сталося, що відбувається зараз.

4. Вірить, що зуміє зарадити собі незважаючи на помилки й невдачі.

5. Почувається рівної стосовно інших ані гіршою, ані кращою, незалежно від відмінностей у здібностях, походженні, ставленні інших.

6. Природно приймає свою цінність та цікавість для інших людей, принаймні для тих, чиє товариство обирає.

7. Їм вдається приймати похвалу без удаваної скромності, компліменти без почуття провини.

8. Чинити опір, якщо хтось намагається домінувати над нею.

9. Відкрито висловлює свої думки й не ховає того, що їм керують імпульси й від злості до любові, від суму на щастя, від глибокої образи до повного прийняття.

10. Уміє одержувати щире задоволення від різних речей - роботи, творчого вираження себе, компанії.

11. Чутлива до потреб інших людей, шанує існуючі звичаї й добре знає, що не може бути щасливою за рахунок ІНШИХ.

**6. Вправа «Мої сильні сторони – це...»**

Працюючи в парах, один з учасників розповідає іншому про свої сильні сторони, а потім вислухує думка співрозмовника про його сильні сторони. Після цього учасники тренінгу розповідають про сильні сторони своїх партнерів.

**7. Групова робота «Історія для роздумів» (Г. Бойко)**

Психолог зачитує притчу та пропонує її оговорити.

Історія для роздумів

Під вечір один селянин сів на порозі своєї скром­ної хатини, аби насолодитися вечірньою прохоло­дою. Мимо його хати звивалася дорога, яка вела до села. Чоловік, який ішов нею, помітив селянина і подумав: «Ця людина — взірець ледаря. Нічого не робить, тільки сидить цілими днями на порозі...».

Трохи згодом проходила інша людина і подума­ла: «Це якийсь джиґун. Сидить цілий день і пасе очима жінок, що тут ходять. Напевно, чіпляється до них...»

Нарешті ішов до села якийсь мандрівник і подумав: «Мабуть, це працьовитий чоловік. Пра­цював увесь день, а тепер сів собі відпочивати».

Справді, майже нічого не можемо сказати про селянина, що сидів на порозі своєї хати.

Натомість про трьох перехожих, що йшли до села, знаємо: перший — ледар, другий — особа підозрілива, а третій — людина працьовита. Усе, що говориш, свідчить про тебе; особливо коли твої слова стосу­ються інших. Теж саме можна сказати і про поведінку.

**8. Підведення підсумків.**

Учасники відповідають на питання психолога:

* Як справдилися ваші очікування щодо сьогоднішнього заняття?
* Які знання ви сьогодні отримали?
* Як ці знання ви використаєте в особистому житті?

**ЗАНЯТТЯ № 4. «Розвиток впевненості в собі»**

**Мета**: підвищувати впевненість в собі і самоповагу; формувати позитивний образ «Я»; ознайомити з вербальними і невербальними виявами асертивної поведінки; напрацьовувати навички асертивної поведінки; спрямовувати на ціннісне сприйняття інших людей; формувати навички саморегуляції, самоконтролю у поведінці в конфліктних ситуаціях; формувати комунікативні навички, необідні для встановлення успішних міжособистісних контактів з іншими.

**Хід заняття**

**1. Привітання. Налаштування на заняття. Повідомлення теми.**

Психолог: Тема нашого заняття: «Бути впевненим – це здорово!» Мені хотілося б почути вашу думку про те, як виглядає людина, впевнена в собі?

Психолог: А що може негативно вплинути на впевненість особистості? (Стреси, невдачі, нещастя і т.д.)

Психолог: Тобто, то твердження, що «всі хвороби через нерви» - це вірно? На сьогоднішньому занятті ми спробуємо довести собі і оточуючим, що впевнена людина є здоровою і щасливою особистістю.

**2. Вправа «Сонячний портрет»**

Психолог: «Спробуйте відповістити на запитання: «Чому я заслуговую поваги?». Щоб це зробити – намалюйте сонце, у центрі сонячного кола, напишіть своє ім'я й намалюйте свій портрет. Потім уздовж променів напишіть свої переваги, все гарне, що ви про себе знаєте».

Далі відбувається презентація малюнків у групі, кожен розповідає про себе, чому він заслуговую на повагу.

**3. Бесіда про риси впевненої в собі людини**

**Упевнена в собі особистість має здатність:**

• Відкрито говорити про свої бажання і вимоги;

• Відстоювати свою точку зору, говорити «ні», коли це необхідно;

• Відкрито говорити про свої позитивні і негативні почуття;

• Встановлювати контакти, починати і закінчувати розмову;

• Приймати похвалу.

**Відчуття впевненості в собі підвищує:**

• Значні успіхи у навчанні, спортивних змаганнях, спілкуванні з однолітками і дорослими;

• Уміння приймати відповідальність за результати своїх вчинків;

• Реально поставлені цілі, згідно з якими діє людина;

• Прийняття своїх помилок і недоліків;

• Визнання своєї унікальності.

**4. Інформаційне повідомлення «Фрази, які допоможуть відстояти свої межі»**

Психолог пропонує ознайомитися з інформацією на ілюстрації та обговорити, як співвідносяться ці фрази із асертивною поведінкою.



**5. Вправа «Люстерко впевненої людини»**

Мета: надати досвід проживання психологічних станів впевненості, невпевненості, агресивності з допомогою невербальних компонентів поведінки.

Учасникам пропонується зобразити жестами й мімікою особливості переживання впевненої та невпевненої поведінки. Потім відбувається обговорення «На що схожа впевненість в собі, й невпевненість собі».

**6. Вправа-практикум «Тренування асертивної поведінки» (О. Косигіна)**

Психолог ознайомлює учасників із алгоритмом висловлення людини, яка має сформовані навички асертивної поведінки.

Асертивна поведінка включає в себе п’ять стадій:

-опис поведінки (приклад: «В тому випадку, якщо ви…»),

- вираз власних почуттів («Я відчуваю…»),

- співпереживання («Я розумію, чому ви…»),

- пропозиція альтернативного рішення («Я порадив би подивитись інший варіант…»),

- інформація про наслідки («Якщо ви зробите (не зробите) саме так, я…»).

Далі пропонує відпрацювати за таким алгоримом будь-яку ситуацію взаємодії, де два учасники намагаються знайти спільне рішення.

**7. Групове обговорення «Причини і механізми таке невпевненості в собі»**

Основні положення:

- 3 способи поведінки в скрутних ситуаціях: агресія, відхід (невпевненість) і конструктивна активність (впевненість).

- Причини невпевненості чи агресивності: незнання своїх прав, невміння їх відстоювати, незнання себе, страх бути собою, боязнь помилок, неготовність до активних дій, змін.

- «Мінуси» невпевненої чи агресивної поведінки (упущені можливості, зіпсовані відносини і т.д.)

Неадекватність поведінки (невпевненість, агресивність) – поширене явище. Бажання зробити своє життя кращим і готовність змінитися – важливий крок на шляху набуття впевненості.

У процесі бесіди формулюються принципи впевненої поведінки:

1. Вираз своїх справжніх почуттів, думок, відповідальність за них.

2. Реалізація своїх прав та інтересів.

3. Не утиск прав інших людей.

**8. Підведення підсумків**

Учасники відповідають на питання психолога:

1. Яке Ваше найбільше досягнення на сьогодні?

2. Що може зробити Вас щасливим?

3. Ваша першочергова позначка в житті?

4. Які б три слова Ви хотіли почути про себе?

5. Які дві речі Ви робите добре?

6. Які три учасники тренінгу найбільше на Вас вплинули?

**ЗАНЯТТЯ № 5. «Навички асертивної поведінки»**

**Мета:** підвищувати самоповагу та впевненість в собі; формувати позитивне самоставлення і самоприйняття; сприяти адекватному прийняттю інших співрозмовників;розвивати асертивність, сприяти відпрацюванню основ асертивної поведінки; обговорити базові права асертивної людини; сприяти усвідомленню важливості мовного оформлення своєї впевненої комунікативної поведінки; ознайомити учасників з техніками асертивної поведінки; сприяти розвитку вмінь давати аргументовану відмову в ситуації вибору.

**Хід заняття**

**1. Привітання**

**2. Повторення-узагальнення «Асертивність – це …» (Л. Марчук)**

Психолог пропонує учасникам назвати свої думки щодо того, що таке асертивність та її основні риси. Чи змінилися погляди учасників на сутність асертивності за час занять. Чи змогли підвищити свої навички асертивної поведінки?

Асертивність розглядається як здатність мати свою власну думку й відверто виражати свої емоції. Невід'ємною умовою такого прояву є те, щоб робити це так, аби не порушувати як власні права, так і довколишніх людей. А саме:

- представити свою думку, критику, власні потреби, бажання;

- відмовити так, щоб не образити іншу людину, яка звертається за допомогою або підтримкою;

- прийняти критику, оцінку й похвалу;

- бути автентичною (не вдавати когось, ким вона не є);

- бути гнучкою в поведінці;

- усвідомлювати свої недоліки, позитивні сторони, ураховувати думку інших про себе;

- поважати потреби інших людей;

- бути твердою в своїх переконаннях.

Відтак, бути асертивним – означає не поводитися агресивно при захисті своїх прав, що формується особистістю впродовж усього індивідуального життя.

**3. Інформаційне повідомлення «10 базових прав асертивної людини» (О. Малая)**

Одним з напрямків у своїй книзі Мануель Дж. Сміт приділяє правам людей, коли вони спілкуються один з одним. Спираючись на поняття асертивності, він сформував 10 прав особистості:

1. Право оцінювати власну поведінку, думки та емоції, відповідати за їх наслідки.

2. Право не вибачатися та не пояснювати свою поведінку.

3. Право не брати на себе відповідальність за чужі проблеми.

4. Право змінити свою думку.

5. Право помилятися та відповідати за свої помилки.

6. Право казати: «я не знаю».

7. Право бути незалежним від доброзичливості інших та від їх доброго ставлення до мене.

8. Право приймати нелогічні рішення.

9. Право казати: «я тебе не розумію».

10. Право казати: «мене це не цікавить».

Будьте здорові! Хай відносини з іншими людьми вам дають комфорт та радість!

Обговорення: Якими з цих прав ви користуєтеся? А які для Вас були відкриттям? Чи будете ними користуватися? ЯК думаєте, чи легко це?

**4. Вправа «Сила моїх слів»**

Мета: усвідомлення учасниками групи різниці відчуттів у використанні у мові фраз, що починаються зі слів «я повинен, я вирішив».

Учасникам пропонується замінити у ряді речень фразу «я повинен» на «я вирішив» та придумати коротку розповідь про те, що саме вони вирішили, і як цього можна досягти.

**5. Вправа «Мудрі вислови»**

**Уточнення змісту висловлювань**

Психолог пропонує учасникам ознайомитися із записаними на дошці висловами вчених, обговорити їх значення.

* Впевненість у собі – основа для того, щоб радіти життю і мати сили діяти.
* Найвища оцінка твоєї особистості – оцінка, що дана людьми, оточуючими тебе.
* Жити потрібно не для себе і не для інших, а з усіма разом і для всіх.

**6. Робота в групах «Техніки асертивної поведінки» (за матерілами Р. Васютенко з авторським доповненням)**

Психолог розділяє групу на 6 підгруп, кожній дає інформацію (на картках) про техніки асертивної поведінки, пропонує уважно прочитати, представити засвоєний матеріал, навести приклади (за можливості – розіграти сценки).

*Картка 1. Техніка асертивної поведінки “Заїжджена платівка"*

Цю техніку можна застосовувати для відстоювання своїх прав, якщо вони порушені і якщо наші претензії носять характер конкретних, і порівняно легко можуть бути задоволені ці вимоги . (Наприклад, ви хочете повернути товар у магазин, який виявився не якісним).Основні правила техніки:

- Необхідно точно явити собі, що ви хочете.

- Свої вимоги сформулюйте точно. ( Я хочу повернути товар. ЯКИЙ € неякісним і отримати гроші за товар )

- Пам’ятайте про мовний етикет.

- Що б не було, стійте на своєму.( Не створюйте Ілюзій, що продавець буде у захваті від вашого звернення і чемно прийме товар. Спокійно продовжуйте повторювати заготовлену фразу).

- Будьте терплячі. Не вдавайтеся до злості, страху і інших подібних станів.

- Якщо після 5- 10 повторювань фрази ваші вимоги не будуть виконані, завершіть свої вимоги і сповістіть продавцеві проте, які подальші кроки ви має зробити (звернутись до власника магазину, в організацію з прав споживача тощо)

- Якщо ваш опонент не задовольнить ваші вимоги. Асертивно буде здійснити ваші висунуті «погрози»

*Картка 2. Техніка асертивної поведінки “Гра в туман”*

Цей спосіб передбачає демонстрацію ніби загальної згоди з правдою, яку словесно висловлює нападаюча на вас людина. У такий спосіб ви нібито засвідчуєте, що її думка може бути справедливою у певній ситуації чи ,тля певної групи людей. Дана техніка підходить у тій ситуації, коли ви на даний час не готові серйозно обговорювати питання чи розмова відбувається з близькою людиною. Якщо ви готові в майбутньому обговорити проблему, краще про це спочатку сказати: “Зараз я не готовий про це поговорити. Давай обговоримо це ввечері”.

*Картка 3. Техніка асертивної поведінки “Визнання негативного”*

Ви справді зробили помилку, вас критикують. Визнайте свою помилку чи провину, використовуючи при цьому ключове висловлювання :»Так, я справді погано вчинив”. Наприклад:

- Ти розмовляв дуже грубо.

- Так. я справді не стримався.

- Це було нерозумно з твого боку.

- Мені й самому це не подобається.

*Картка 4. Техніка асертивної поведінки “З’ясування негативного”*

Часом буває, що критика на вашу адресу є не виправданою. Негативні розпитування - хороший спосіб відповіді на невиправдану критику. Ключове висловлювання “Що поганого в тому, що я Для відпрацювання цієї техніки критик спочатку критикує ваш зовнішній вигляд (“Що це ти такий неохайний?”), через 2 хвилини переходить до поведінки (“Хіба можна завжди запізнюватися), далі критикує характер (“Та ти взагалі зануда та бубонило!”) і, насамкінець, – життєві цінності (“Це не морально з твого боку!”).

*Картка 5. Техніка асертивної поведінки “Асертивна відмова”*

Деяким людям буває дуже важко будь-кому відмовити .Часом ми просто не в змозі зрозуміти , пропонують нам чи нав'язують те, що нам не потрібно. Алгоритм відмови:

Проведення особистої межі: «ні» чи «дякую, але ні»!

Техніка відмови - дзеркальне відображення здатності настояти на своєму. Ми знову ясно і чітко констатуємо «Ні. (дякую), не хочу». Не пояснюємо причин, не приносимо вибачень, не поводимо себе так, ніби не впевнені в своїх силах і піддаємося паніці. Не нападаємо на опонента за те, що звернувся з пропозицією.

При бажанні говорити «ні» асертивно у вас є можливість між простою асертивністю, коли ви наполягаєте на своєму без будь-яких пояснень, і асертивністю емпатійною. при якій можна вказати причини відмови.

Наприклад, «Я не можу це зробити, тому що головна причина....».

Допоможи тому, кому відмовляєш, адже йому важче, ніж тобі. Наприклад: «Не ображайся, я не можу дати тобі книжку, але ти можеш прийти до мене, і ми попрацюємо разом».

*Картка 6. Техніка асертивної поведінки “Асертивне прохання”*

Прохання – це чесне вираження своєї позиції та своїх бажань, зроблене в такій формі, що інша людина може або погодитися, або відмовити, оскільки ви просите її теж вислови пі свою позицію і своє бажання.

Що потрібно знати дня асертивного прохання:

1. Ми розраховуємо на добру волю іншої людини.

2. Деякі люди не можуть зважитися попросити про послугу, бо не хочуть почувати себе приниженими відмовою, бояться, що їм відмовлять тощо.

3. Коли ви просите про послугу, поводьтеся впевнено, але не зрозуміло.

(Наприклад, потенційний пасажир забув вдома окуляри:

- Вибачте, чи не зможете ви мені допомогти?

- Що саме?

- Будьте ласкаві, подивіться в розкладі найбільш зручний ранковий потяг до Києва. Мені б хотілося приїхати туди до 9 голини.

- Знаєте. Яне дуже розбираюся в розкладах руху потягів. Мене дратують там всілякі скорочення.

- Будьте ласкаві, зробіть це для мене. Без окулярів я безпорадна.

- Прямо не знаю що сказати.

- Будьте ласкаві. Ви так мені допоможете.

**7. Вправа «Скажи «Ні» (Г. Бойко)**

Мета: Розвиток навичок асертивної поведінки та умінь давати аргументовану відмову в ситуації вибору.

Ресурси: Ситуації, 5 зелених квадратів, 5 жовтих квадратів, 5 синіх квадратів, 3 кольорових конверти з ситуаціями.

Психолог: Пропоную на практиці застосувати ту інформацію, яку ми з вами отримали. Отож виберіть один із запропонованих Вам паперових квадратиків. В залежності від вибраного Вами кольору розподіліться на 3 мікрогрупи. Протягом 10 хвилин кожна з груп  має запропонувати щонайбільше гідних варіантів відмови у певній ситуації.

Примітка: Ситуація для кожної з груп дається психологом у конверті такого ж кольору, що і кольорові квадратики учасників мікрогрупи.

1 ситуація: відмовити позичити гроші до стипендії знайомому, хоча Ви їх маєте і у Вас є на них інші плани.

2 ситуація: відмовити у проханні списати контрольну роботу.

3 ситуація: відмовити дати улюблений одяг своєму другу (подрузі) на важливий вечір

Обговорення: - Які з наведених відмов були гідними, і чому? Що Ви відчували під час виконання завдання? Що було найскладнішим у цій вправі, і чому?

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

Асертивна особистість володіє характеристиками:

1) людина вільно висловлює свої думки, почуття,

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

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

4) дії характеризуються самоповагою.

**8. Підведення підсумків. Рефлексія участі у програмі занять**

Кожному учасникові групи пропонують відповісти на питання:

1. Що я дізнався на занятті?

2. Що сподобалося?

3. Чому навчився під час програми занять?