

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Психолого-педагогічний факультет
Кафедра загальної та вікової психології

«Допущено до захисту»

Реєстраційний № _____

Завідувач кафедри

_____ Токарева Н. М.

«___» _____ 2023 р.

«___» _____ 2023 р.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ
АСЕРТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІЗНЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІСІ

Кваліфікаційна робота студентки
групи ЗППм-22

ступінь вищої освіти: магістр
спеціальності 053 Психологія

Кошевої Оксани Анатоліївни

Керівник: **Пінська Олена Леонідівна**
канд. пед. наук, доцент

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ECTS _____ Кількість балів _____

Голова ЕК _____

(підпис)(прізвище, ініціали)

Члени ЕК _____

(підпис)(прізвище, ініціали)

_____ (підпис)(прізвище, ініціали)

_____ (підпис)(прізвище, ініціали)

КривийРіг-2023

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, Кошева Оксана Анатоліївна, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело. Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.



ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ I	
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ АСЕРТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ В ПІЗНЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	8
1.1. Феномен «асертивність» та «асертивна поведінка» в системі психологічного знання	8
1.2. Структурно–динамічні властивості асертивної поведінки.....	14
1.3. Психологічні особливості формування асертивної поведінки у пізньому юнацькому віці.....	21
Висновки до розділу I	29
РОЗДІЛ II	
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АСЕРТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ В ПІЗНІЙ ЮНОСТІ ТА ЇЇ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ФОРМУВАННЯ	31
2.1. Методологія і методи емпіричного дослідження	31
2.2. Аналіз результатів дослідження	35
Висновки до розділу II	45
РОЗДІЛ III	
ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ АСЕРТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІЗНЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	47
3.1. Теоретико-методологічне обґрунтування психолого-педагогічних умов формування асертивної поведінки у пізній юності	47
3.2. Розвивальна програма асертивної поведінки в пізній юності.....	51
Висновки до розділу III.....	57
ВИСНОВКИ	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	61
ДОДАТКИ	68

ВСТУП

Стрімкі соціально-економічні та політичні процеси, що відбуваються останнім часом в Україні, призвели до переосмислення значущості багатьох індивідуально-психологічних якостей, які обумовлюють ефективність функціонування особистості у широкому соціальному просторі. Суспільні трансформації, переоцінка цінностей, нова парадигма освіти висвітлює роль гармонійно розвинутої особистості, здатної цілеспрямовано досягати мети і успішно взаємодіяти з іншими, тобто бути асертивною. Асертивність виступає важливою властивістю людини, показником її соціальної зрілості, необхідною умовою результативності життєдіяльності. Як індивідуальний ресурс, асертивна поведінка забезпечує вирішення задач діяльності і спілкування, реалізує прагнення до соціальної адаптованості та психологічного благополуччя. Фундаментальна присутність асертивності в структурі особистості, загострює інтерес психологічної науки до цього феномену, актуалізує необхідність комплексного його дослідження у віковій динаміці, зокрема в пізньому юнацькому віці.

На сьогоднішній момент в просторі психології проблема асертивної поведінки доволі розгорнуто представлена в різних теоріях та напрямках як зарубіжної, так і вітчизняної науки. Засадничими у її дослідженні виступають праці В. Каппоні, Т. Новака, Е. Солтера, М. Джеймса, Д. Джонгварда, В. Ромека, Г. Бейера, Е. Алберті, С. Бішоп, М. Еммонса та інших, які присвячені спробі опису асертивної поведінки, як психологічного механізму успішності людини, пов'язаного з самостійністю, незалежністю та цілеспрямованістю.

В рамках поведінкового напрямку дослідженням асертивності займалися Дж. Вольпе, С. Бішоп, А. Лазарус, Р. Сміт та ін. Як елемент емоційного інтелекту і показник комунікативної компетентності, асертивність вивчалась Д. Гоулманом, А. Бандурою, М. Салігманом, Р. Бароном та ін.

Значний інтерес до проблеми асертивної поведінки виявляють сучасні українські науковці (Л. М. Марчук, Л. М. Курганська, В. В. Мойсеєнко, І. Д. Бех, С. К. Мельничук, Н. М. Подоляк, М. І. Шинкар, Л. О. Ніколаєв, С. Шевченко, Г. Варіна та ін.), які розглядають дане явище в цілісній особистісній площині як якість, що регулюється принципами гуманізму та рівноправ'я. У зв'язку з проблемами життєтворчості, асертивна поведінка висвітлювалась в працях С. Д. Максименка, Р. А. Ануфрієвої, В. Д. Ямницького, В. О. Татенка, Т. М. Титаренко, Л. В. Сохань, Г. О. Балла, та ін.

Віковим особливостям формування асертивної поведінки, зокрема у підлітково-юнацькому віці присвячені дослідження С. А. Медведєвої, Нагаєвської, О. А. Малихіної, С. К. Мельничук, С. Герасіної, Л. О. Ніколаєва, В. З. Лучків та ін., де робляться спроби вивчення питання як на теоретичному, так і практико – прагматичному рівні.

Отже, представлений аналіз засвідчує інтерес науковців до проблеми. Проте, незважаючи на достатньо широку її представленість в психології, вона не полишає своєї актуальності і потребує більш глибокого і системного вивчення, зокрема у пізньому юнацькому віці. Її дослідження як з теоретичної так і практичної точок зору, сприятиме вирішенню задач гармонійного психічного розвитку соціальної самоефективності особистості на даному етапі онтогенезу.

Актуальність проблеми, соціальний запит на її дослідження, необхідність оновлення теоретичного змісту, розробки і вдосконалення форм і методів роботи у напрямку підвищення показників асертивності, обумовили вибір теми нашої кваліфікаційної роботи: «Психолого-педагогічні умови формування асертивної поведінки у пізньому юнацькому віці».

Мета кваліфікаційної роботи – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості асертивної поведінки у пізньому юнацькому віці; визначити психолого-педагогічні умови її формування, розробити розвивальну програму асертивної поведінки в пізній юності.

Обрана мета зумовила такі завдання дослідження:

1. Виявити стан розробки проблеми асертивності та асертивної поведінки у вітчизняній та зарубіжній психології.
2. Визначити особливості асертивної поведінки в пізньому юнацькому віці та психолого-педагогічні умови її формування
3. Провести діагностичне обстеження на виявлення особливостей асертивної поведінки у пізньому юнацькому віці.
4. Опрацювати емпіричні дані констатувального експерименту методами математичної статистики Здійснити психологічну інтерпретацію отриманих результатів. Зробити висновки, щодо особливостей розвитку асертивної поведінки у цій віковій групі.
5. Розробити програму формування асертивної поведінки у пізньому юнацькому віці з урахуванням визначених психолого-педагогічних умов.

Об'єкт дослідження – асертивна поведінка особистості.

Предмет дослідження – психолого-педагогічні умови формування асертивної поведінки у пізньому юнацькому віці.

В процесі дослідження для розв'язання поставлених завдань використано комплекс наступних методів:

– теоретичні: аналіз та синтез, психологічне моделювання, узагальнення та систематизація наукових даних, представлених в сучасній науці, з метою визначення поняттєвого апарату дослідження, різних підходів та поглядів на проблему; виявлення психологічної специфіки асертивної поведінки юнака відповідно до закономірностей розвитку;

– емпіричні: тестування (Методика «Дослідження рівня асертивності» (В. Капони, Т. Новак); тест-опитувальник компонентів асертивності ((ТОКАС) О.П.Саннікова, О.І.Саннікова, Н.М.Подольак); опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)» (С.Хобфолл), анкетування (анкетна визначення когнітивного компоненту асертивної поведінки Л. М. Марчук);

- методи первинної та вторинної статистичної обробки даних (відсоткове співвідношення, описові статистики, кореляційний аналіз Ч.Спірмена), виконані на базі безкоштовного статистичного пакету Jamovi, версія 2.3.

Теоретико–методологічною основою дослідження виступили принципи, розвитку, детермінізму, гуманізму та рівноправ'я, системності та активності суб'єкта; наукові погляди на особливості асертивної поведінки, презентовані в працях В. Д. Ямницького, В. О. Татенка, Т. М. Титаренко, Л. В. Сохань, Г. О. Балла, Л. М. Марчук, В. В. Мойсеєнко, І. Д. Беха, С. К. Мельничук та ін.; концепції психічного розвитку особистості на стадії пізнього юнацького віку (Г. С. Костюка, Е. Еріксона, С. Максименка та ін.).

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливостях їх використання в практичній діяльності психолога в роботі з низько асертивними юнаками; в процесі організації навчально-виховної роботи в освітньому середовищі з метою формування асертивної свідомості і відповідних навичок в цій віковій групі. Матеріали роботи можуть бути задіяні в організації навчального процесу при підготовці фахівців психолого-педагогічного спрямування.

Організація і база дослідження. Організація і база дослідження. Дослідження проводилось на базі Криворізького державного педагогічного університету серед студентів психолого – педагогічного факультету віком 18–20 років в загальній кількості 40 осіб.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, поділених на підрозділи, висновків до кожного розділу і загальних висновків, списку літератури, який налічує 72 джерела; ілюстрована 3 рисунками та 4 таблицями; вміщує 1 додаток. Загальний обсяг роботи 70 стор. (з них 64 стор. основного тексту).

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ АСЕРТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ В ПІЗНЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІСІ

1.1. Феномен «асертивності» та «асертивної поведінки» в системі психологічного знання

Термін «асертивність» («assertive» (англ.), як психологічна, категорія виник в середині 90-х років ХХ століття після публікації книги В. Каппоні та Т. Новака «Як робити все по-своєму, або асертивність – у життя!». Під асертивністю автори запропонували розуміти інтегративну особистісну рису, яка визначає можливість відстоювати власну позицію морально – етичним способом [57].

Подальше дослідження проблеми відбувалось у різних напрямках: персоналістичному, соціально – психологічному, діяльнісно – поведінковому, де робиться спроба окреслення цілісної моделі феномену з урахуванням системи споріднених складових, наприклад таких як впевненість, самооцінка, витримка, цілеспрямованість і т.д. На сьогоднішній момент в науці не існує чіткого розмежування між поняттями «асертивність» і «асертивна поведінка», які, доволі часто, розуміються як синоніми.

Асертивність особистості визначає асертивну поведінку, яка тлумачиться як стверджувальна, впевнена, наполеглива активність людини, що виражається у можливості і з гідністю відстоювати свої права, не порушуючи права інших» [40, с. 25].

Асертивна поведінка обумовлюється суб'єктивністю особистості, виражається, насамперед, у самостійності, незалежності від інших та обставин, в умінні відстоювати свої права та думки при самоповазі та повазі до інших людей. Категорія асертивної поведінки виявляє тісні семантичні зв'язки з категорією впевненість (самовпевненість), які в низці досліджень розглядаються як синоніми (В. Г. Ромек, Є. Смаглій, А. Ланж, П. Якубовський).

Фундатором асертивної проблематики в зарубіжній психології вважають Е. Солтера, який спираючись на основні положення трансактного аналізу та гуманістичної психології, розглядає її як засіб самоствердження без використання деструктивних способів та прийомів. За автором, «асертивна поведінка – це здатність людини наполягати на своїх правах, виявляючи позитивне ставлення та повагу до інших, абсолютна відповідальність за свої вчинки» [70, с. 196]. Асертивна поведінка – це гуманістично спрямоване спілкування, що виражається у продуктивних стосунках та є показником ефективності соціального функціонування. На думку науковця, асертивність є біологічно детермінованою, залежною від балансу фізіологічних процесів збудження та гальмування, який визначає особливості реагування на подразник. Домінування гальмування обумовлює пасивність, низьку здатність до спонтанного прояву своїх почуттів, бажань та потреб, обмежує можливість самореалізації. Людина з такими особливостями нервових процесів відчуває значні труднощі у спілкуванні і загалом є низько асертивною [59]. Перевага процесів збудження в корі великих півкуль впливає на активність і підвищує рівень асертивності [59]. Така людина демонструє рішучість та впевненість, є більш успішна в процесах життєдіяльності. Про біологічну заданість асертивної поведінки зазначали і представники гуманістичної психології Е. Берн, Ш. Бюллер, М. Джеймс, Д. Джонгвард, А. Маслоу, Г. Оллпорт, К. Роджерс, Ф. Перлз, Е. Фромм та ін.

В працях А. Бандури асертивна поведінка розглядається в контексті самоефективності та являється її базовим компонентом [60]. Самоефективність визначається як усвідомлена здатність особистості володіти собою в різних ситуаціях; установка на успіх, довіра до власного життєвого досвіду і т.д. Висока самоефективність прямо корелює з високою асертивністю, відповідно низькі значення призводять до появи базової тривоги, почуття невпевненості та обумовлюють низьку асертивність.

В теорії конфлікту М. Дойча асертивна поведінка розглядається в якості внутрішньої психологічної умови запобігання різним соціальним

деструкціям та суперечностям між людьми. Відповідно до авторського принципу тріади, вона включає три базові властивості: рішучість, чесність та дружелюбність [65].

В концепції Р. Алберті асертивна поведінка розуміється як форма соціальної прийнятності і протиставляється агресивній поведінці. Вона відрізняється від агресивності, оскільки передбачає визнання гідності іншої людини та повагу до її прав, виражається лише словесно і з використанням неворожого вербального змісту. Тоді як агресивна поведінка характеризується ворожістю, деструктивністю, повним ігноруванням прав та свобод іншого [57]. Аналогічна думка спостерігається в концепції емоційної експресії Д. Стівена, Р. Рекоса, де асертивність тлумачиться з точки зору відповідальної поведінки, а не лише експресії прав, яка характерна для агресії [71]. У спробі визначення компонентів асертивності дослідники зазначають про зовнішню та внутрішню складові. Зовнішня складова – екстеріоризована, відкрита та відповідальна поведінка, що проявляється назовні, передбачає наполегливість у відстоюванні своєї позиції і дозволяє конструктивно діяти. Внутрішня – передбачає процеси самосвідомості, завдяки яким здійснюється аналіз проблеми, виробляється позитивне афективне ставлення до іншого, відбувається ревізія та вибір конструктивних засобів та способів досягнення. Лише поєднання внутрішньої і зовнішньої складових забезпечує повний ефект асертивності.

В. Білоущенко асертивну поведінку тлумачить «...з точки зору внутрішньої свободи від зовнішніх впливів та оцінок, як здатність людини самостійно регулювати власну активність та нести за неї відповідальність, наполягати на своїх правах, не зневажаючи при цьому прав інших» [5, с. 51]. Однією з найважливіших її властивостей автор вважає самовпевненість, яка починає формуватися ще в ранньому дитинстві, а в пізньому юнацькому віці набуває ще більшого значення для подальшого особистісного зростання та життєвого самовизначення.

Л. Марчук представляє асертивність як «інтегративну властивість особистості, яка дозволяє відстоювати свої інтереси, ставати самостійним, активним та цілеспрямованим суб'єктом досягнення цілей» [28, с. 36]. Як системна, генералізована характеристика людини, асертивність асоціюється з такими якостями особистості, як самостійність, цілеспрямованість, впевненість, незалежність, ініціативність, емоційна стабільність, наполегливість, рішучість, вимогливість до себе та інших, рефлексивність тощо. Асертивна людина відрізняється високим рівнем мотивації досягнення успіху, готовністю приймати рішення у ситуаціях невизначеності, конструктивним підходом до вирішення проблем, прагненням досягти високого рівня в різних сферах. Спрямованість активності асертивної особистості значною мірою визначається її ціннісними орієнтаціями.

В уявленнях В. Лучків, асертивність – це «..системна якість особистості, яка визначає можливість ефективної самореалізації в системі «людина – людина»» [23, с.9] В якості основних структурних складових, автор зазначає про: толерантність, спрямованість, самоорганізованість тощо, які відображають результативність людини як суб'єкта соціальної взаємодії. З асертивністю корелюють емпатія та комунікативна толерантність, що у поєднанні визначають низький рівень конфліктності та забезпечують продуктивне вирішення соціальних задач [23].

В дослідженнях О. Фальової асертивна поведінка вивчається в контексті проблем самоствердження особистості і пов'язується з установками людини на реалізацію свого суверенного «Я» [51]. Відповідно до цієї позиції, асертивну поведінку можна розтлумачити як одну з стратегій самореалізації особистості і зрозуміти як самопрезентацію через конструктивну діяльність з метою задоволення потреби у відчутті цінності власного «Я». Людина, що володіє навичками асертивної поведінки поводить себе твердо, але коректно, вміє висловити невдоволення та радість, а не злість чи зловтіху, прагне до людей, а не проти них. За визначенням О. Брюховецької: «асертивна поведінка – це позитивна поведінка розвиненої людини, яка поважає себе і

інших і прагне досягти компромісу» [8, с. 40]. Н. Подоляк, також, вважає що асертивна поведінка є конструктивно спрямованою та протилежною агресивності та маніпуляціям, і співвідноситься з «самовпевненістю» та «довірою до себе» [38].

Достатньо розповсюдженим у психології є підхід, згідно якому асертивність розглядається в контексті резистентної поведінки (О. Когут, Т. Титаренко та ін.). На думку науковців цієї унікальної здатності людина набуває завдяки інтеграції всіх наявних внутрішніх та зовнішніх ресурсів і їх використання для здолання проблем та труднощів. В системі проблем психологічного здоров'я, безпеки та внутрішнього комфорту асертивна поведінка досліджується в роботі О. Харцій, О. Чередник, де інтерпретується як система стійких психологічних властивостей, які сприяють психологічному благополуччю, особистісній зрілості та задоволеності життям [52].

В роботах А. Елліс асертивна поведінка досліджується в контексті проблем емоційного інтелекту, як «здатність розуміти і контролювати свої емоції та відповідно емоції інших» [66, с. 61]. Вона виражає можливість емоційного самоаналізу, що дозволяє чітко визначати власні почуття, розуміти способи впливу на іншого. Її основними функціями, на думку науковця, виступають: змістовність (обізнаність в світі емоційних явищ), диференційованість (розрізнення почуттів на свої і чужі) і здатність до самоорганізації (що дозволяє мінімізувати спонтанні прояви почуттів за рахунок підключення факторів соціального контролю). В структурі асертивної поведінки ЕІ забезпечує реалізацію двох базових функцій: розуміння та контролю.

Значної представленості проблема асертивності набула в працях українських науковців. Так, В. А. Семиченко асертивність вивчає з точки зору фундаментальних позицій, як системоутворювальне ядро власної гідності і почуттям поваги та самоповаги [44]. Асертивність є відображенням рівня суб'єктності в процесах життєздійснення, умовою реалізації принципу

самоцінності; пов'язана з потребою в самовираженні, перевірці своїх сил і можливостей в складних процесах самовдосконалення.

І. О. Нагаєвська поняття «асертивної поведінки» розкриває через «...позитивно спрямовану та соціально активну взаємодію з іншими, яка ґрунтується на гуманістично – екзистенціальному ставленні до іншого та до себе і забезпечує досягнення важливого результату» [35, с. 27].

На думку С. К. Мельничук, асертивна поведінка являється необхідною умовою розвитку індивідуального потенціалу та соціалізації особистості [31]. Це унікальна, суспільно опосередкована здатність досягати соціальної мети нормативним шляхом; включає в себе вміння розуміти межі свого «Я», співвідносити їх з особистісними кордонами інших, зіставляючи свої потреби з потребами партнерів по спілкуванню. Як показник значного рівня соціалізованості та особистісної розвинутості, асертивність є проявом шанобливого ставлення до всіх суб'єктів комунікації, впевненості у собі і готовності відстоювати свої права не порушуючи прав інших. Асертивна поведінка виявляє незалежність від зовнішніх впливів і спрямована на продуктивні стосунки з оточуючими, запобігає маніпуляціям, передбачає комунікативні вміння конструктивно вести діалог. Досягнення результату та поставлених цілей у міжособистісній взаємодії йде шляхом співробітництва. Світоглядним підґрунтям асертивної поведінки виступає гуманістична спрямованість та альтруїстична позиція, в яких людина є найвищою цінністю. Саме в цих координатах зароджується та функціонує асертивна поведінка, що ґрунтується на принципах милосердя, толерантності, емпатії та взаєморозуміння, і яка протистоїть агресії, тиску, маніпуляціям іншої людини.

Аналізуючи наукові підходи можна зазначити, що асертивна поведінка є системним утворенням, що поєднує різні індивідуально - психологічні структури, які і визначають конструктивне ставлення до себе та іншого в процесах інтеракції. Вона виступає критерієм особистісної зрілості та свободи; характеризує людину як суб'єкта спілкування і організації спільної

діяльності; виявляється у вмінні особистісного самовираження та поважного ставлення до іншого.

1.2. Структурно-динамічні властивості асертивної поведінки

Комплексне дослідження проблеми асертивної поведінки передбачає визначення структурно – динамічної специфіки та поліваріативної природи феномену. І хоча на сьогоднішній момент науковці пропонують свої підходи до вирішення цих питань, одноставним є розуміння складної та багатокомпонентної сутності феномену, який відображає зміст та особливості цієї форми активності.

У спробі визначення структурної моделі асертивної поведінки дослідники зазначають про існування наступних базових компонентів: мотиваційного, когнітивного, емоційного та операційно - дієвого [28; 30]. На когнітивному рівні забезпечується формування особистісних установок, знань та переконань гуманістичної спрямованості, які поєднуючись виражають асертивний зміст свідомості; виражається сила впевненості людини усвої ефективності, гнучкість мислення, адекватна оцінка ситуації т.д.

Емоційний компонент відображає широку гаму переживань, яка поряд із ставленням до себе, визначає емоційно-ціннісне ставлення до іншої людини. До цього компонента належать емоції позитивної спрямованості: симпатія, повага, довіра тощо.

Операційно – дієвий компонент забезпечує реалізацію асертивних тенденцій індивіда у діяльності та спілкуванні; включає уміння та навички етично допустимого реагування в різних, у тому числі стресових ситуаціях; проявляється в різноманітних соціальних уміннях, що забезпечують ефективність соціальної активності та досягнення власної мети; проявляється у незалежності, відповідальності, наполегливості, готовності до ризику та конструктивної активності.

Схожий підхід виявляється і в дослідженнях Н. М. Подоляк, М. І. Шинкар, С. Шевченко та багатьох інших науковців де авторами виділяються: мотиваційний, пізнавально-когнітивний, емоційно-вольовий та діяльнісно - поведінковий компоненти [33; 38; 55]

Пізнавально-когнітивний компонент включає досвід, систему ЗУН, переконання тощо, які дозволяють людині вільно орієнтуватись у просторі соціальних стосунків та наполегливо йти до мети. Його функціонування базується на складових інтелекту, які відображають дійсність у формі знань про людське суспільство і своє місце в ньому; передбачає переробку та систематизацію інформації асертивного характеру [27.]. Також цей структурний елемент включає уміння оцінювати ризики та передбачати результати своєї поведінки. Пізнавально-когнітивний компонент виявляє баланс між індивідуальними потребами і потребами інших, реалізує можливості пошуку необхідних ресурсів без особливих втрат та тиску. Завдяки цій складовій людина здатна до аналізу соціальної ситуації, розуміє бажання та прагнення не лише, свої а й іншого, уявляє як ефективно діяти, щоб задовільнити інтереси всіх сторін. Характерною особливістю когнітивного компоненту асертивності є активізація рефлексії, яка як особливий дослідницький акт обумовлює пошук балансу, «золотоїсередини», де кожна б сторона могла отримати той результат, на який розраховує.

Мотиваційний компонент асертивної поведінки базується на гуманістичній основі, з постулюванням принципу неповторності та цінності кожного [2]. Принцип гуманізму являється світоглядним підґрунтям асертивності, і відображає ідеал вільної та унікальної особистості, що потребує поважного ставлення до себе та інших, виключає агресію та маніпуляції устосунках. Саме цей принцип передбачає не тільки свободу для самовираження людини, а й заборону втручання в особистісний простір іншого. Мотивацією асертивності виступають потреби в афіліації, тобто близькому емоційному спілкуванні, теплих стосунках, товариських

взаєминах і т.д., які спрямовують активність до конструктивного полюсу, в бік взаємоповаги і взаєморозуміння [3]. Відбувається розширення ментального досвіду за рахунок долучення до внутрішнього світу інших людей, інтервенція в думки та почуття партнера. За рахунок цієї проекції людина може зрозуміти іншого та виробити адекватну стратегію взаємодії з ним, не поступаючись власними інтересами. Мотиви та ціннісні орієнтації, впливаючи на спрямованість активності, визначають поведінку та є особистісними детермінантами прояву асертивності. Висока мотивація досягнення успіху, наявність позитивних установок і таких цінностей, як співчуття, милосердя, співучасть, терпимість, що протистоять насильству, є значущими психологічними факторами, що сприяють розвитку асертивної поведінки.

Емоційно - вольова складова асертивної поведінки розкривається через складну і розгорнуту гаму афективних переживань, відображає адекватність прояву емоційних реакцій та можливості їх регуляції у стосунках [33].

Конативний аспект асертивності проявляється в різних поведінкових шаблонах та способах реагування [46; 54]. Зазвичай це активна, наполеглива, але не ворожа поведінка, спрямована на досягнення мети, найконструктивніший спосіб міжособистісної взаємодії, що дозволяє людині вільно і гармонічно себе почувати у соціальному середовищі. В континіумі «пасивна (невпевнена) – активна (агресивна) поведінка» асертивна поведінка є «золотою серединою», альтернативою полярним позиціям. Вона дозволяє виражати свою думку впевнено і твердо, не застосовуючи агресію та інші деструктивні механізми впливу. Базовим постулатом асертивної поведінки є ідея не насильства, що спрямовує індивіда в бік співтворення. Це означає що людина готова діяти в напрямку згуртованості без порушення прав інших і застосовує такі стратегії як: компроміс, адаптація, співпраця; проявляє доброзичливість, ввічливість, нормативну наполегливість тощо. Спостерігається автономність, протидія зовнішньому тиску, контроль

імпульсивності, аргументованість та спрямованість на результат, визнання власних помилок, постулювання прав і свобод, як найвищих цінностей.

Великого значення у реалізації асертивної поведінки мають сформовані соціальні уміння, такі як [62; 63]: встановлювати та підтримувати різноманітні контакти з оточуючими; аналізувати та оцінювати себе в контексті взаємодії з іншими, давати оцінку власним діям, думкам та емоціям; нести відповідальність за свою поведінку; вільно і відкрито висловлювати позицію, аргументовано її доводити, особливо, коли людина не згодна з іншими; не погоджуватися з поведінкою та поглядами інших, якщо вони ставлять під загрозу особисті плани; уміння відмовляти; визначати пріоритетність власних потреб і цілей; бути гнучким у стосунках, впливати на інших, змінюватись самому.

Загалом асертивна поведінка включає різноманітні прояви досяжної активності за винятком агресивності, деструктивності, конфліктності та ворожості.

Асертивна поведінка виявляє тісні зв'язки з емоційним інтелектом і емоційною компетентністю, як здатністю усвідомлювати і визнавати власні почуття, а також почуття інших. Емоційна компетентність відображає загальну соціально – психологічну обізнаність людини, її уміння зрозуміти почуття співрозмовника; аргументовано і рішуче заявити про свої наміри і сприяти їх реалізації; приймати критику і гідно на неї реагувати.

Узагальнення вищезазначеного дозволяє визначити асертивну поведінку як інтеграцію двох елементів: індивідуально – психологічного (внутрішнього), як розуміння та управління власною активністю та міжособистісного (зовнішнього), що розкривається на рівні конкретної взаємодії з іншими.

Індивідуально – психологічний аспект асертивної поведінки виявляє специфіку змісту самосвідомості, включає аксіологічні конструкти, систему ЗУН, базові емоції та вищі почуття, що формують уявлення про способи асертивної самореалізації у складних соціальних зв'язках та комбінаціях. Це

інтеріоризована орієнтованість на свій внутрішній світ, потреби «Я» та способи їх задоволення. Людина характеризується розвинутим соціальним інтелектом, обізнаністю в сфері стосунків, умінням розуміти іншого та контролювати себе. Вона чітко усвідомлює мету, володіє ресурсами її досягнення, має високу самооцінку та самоповагу. Психологічний аспект асертивності включає різні елементи самосвідомості індивіда, наприклад самоповагу, самооцінку та самовпевненість.

Екстеріоризована складова асертивної поведінки виявляється назовні у різних способах та формах конструктивної конативної активності; відображає експресивність реагування; проявляється у конкретних стосунках і таких формах взаємодії як: співпраця, компроміс та уникання конфлікту.

На думку американських дослідників М. Дойча, Д. Майерса, М. Розенберга, С. Ріса, Р. Грехама та ін., базовим структурним елементом асертивної поведінки є самоповага, як позитивна установка на себе, усвідомлення своїх сильних і слабких сторін, прийняття своєї унікальності та розуміння власної цінності та гідності [65]. Науковці наголошують, що люди, які поважають себе, схильні поважати й інших, і навпаки. В працях вітчизняних науковців, самоповага тлумачиться як позитивний атитюд на себе, самоприйняття, визнання власної значущості, зрілості та унікальності [11].

Асертивна поведінка виявляє тісні взаємозв'язки з самооцінкою особистості. Низка експериментальних досліджень, проведених Р. Альберті, М. Еммонсом, П. Балтером Р. Шварцем, Дж. Готтмантом та ін. підтверджують цей постулат [57]. Висока самооцінка сприяє асертивності, а асертивність позитивно впливає формування високої самооцінки. Асертивна поведінка відображає впевненість та повагу до себе та інших, успішніше протистояння труднощам, виявляє здатність діяти у своїх інтересах, вільно заявляти про свої права, за необхідності демонструвати незгоду і т.д. , що характерно для людини з високою самооцінкою.

Асертивність є складним утворенням та демонструє тісні і прямі кореляції із впевненістю. В ряді робіт ці категорії розглядаються як синоніми (К. Кіннін, А. Парафіян, В. Ромек, В. Зобков, С. Герасіна та ін). Як зазначають Л. Глушко, С. Кондратюк спільним моментом тут є те, що і асертивність і впевненість виражають ступінь довіри до себе, позитивну установку на результат [13; 20]. Впевненість у собі, будучи емоційною складовою самооцінки, приймає активну участь у виборі адекватного рішення у складній ситуації, визначає позитивний емоційний стан людини, активізує наполегливість у досягненнях. Як інтегративне емоційно-інтелектуальне переживання, впевненість інтегрує рівень домагань, атиюд на успіх, передбачає внутрішній аналіз відповідних можливостей (фізичних, інтелектуальних, інструментальних тощо). Асертивність як прояв впевненості передбачає розуміння власної компетентності, усвідомлення себе як носія досвіду необхідного для вирішення задач життєдіяльності.

Асертивна поведінка, будучи складним психологічним утворенням, характеризується формально-динамічними властивостями. В континуально-ієрархічній концепції Н. Подоляк пропонується модель даного феномену з урахуванням всіх рівнів психічної організації індивіда та їх включеність у різні взаємодіючі системи. Зокрема, автором зазначається про формально-динамічний, змістовно-особистісний та соціально-імперативний рівні [38].

Формально-динамічний рівень асертивної поведінки відображає систему індивідуально-психологічних властивостей (характер, темперамент, здібності) на ґрунті яких проявляються тенденції зазначеного утворення. Змістовно-особистісний рівень інтегрує різні особистісні якості, в першу чергу, ціннісні установки та досвід, відповідні риси характеру людини як суб'єкта цілеспрямованої, асертивної поведінки. Цей рівень охоплює навички соціальної саморегуляції, які дозволяють контролювати себе з урахуванням позиції іншого. Соціально-імперативний рівень включає соціальний світогляд, сферу знань про суспільство, норми і правила

поведінки в ньому, систему моральних переконань, що забезпечує регуляцію соціальної активності індивіда та гуманність у стосунках.

В дослідженні В. З. Лучків асертивна поведінка розглядається як прояв емпатійної суб'єктності і диференціюється за наступними видами: афективна (співчуваюча), конструктивна, пасивно-емпатійна та особистісно-смилова. В якості основних механізмів функціонування кожного виду авторка зазначає про: ідентифікацію, антиципацію, емоційне зараження, рефлексію та децентрацію [23].

В психологічній науці, достатньо актуальним виступає питання визначення чинників формування асертивної поведінки. Для його вирішення дослідники пропонують різні детермінанти. Узагальнення теоретичного матеріалу дозволяє виділити наступні їх групи: біологічні, індивідуально-психологічні та соціальні.

Біологічні чинники розкриваються через особливості організації та функціонування нервової системи людини, її сили, врівноваженості та рухливості. В дослідженнях Н. Подоляк було зазначено, що слабка, інертна та нерівноважена нервова система обумовлює низький рівень асертивності, самовпевненості та самоефективності [38]. Проте, сильна, збалансована та активна нервова система потенційно сприяє підвищенню цих показників.

Індивідуально-психологічні чинники розкриваються, в першу чергу зміст самої особистості, інкорпорованості її властивостей в структуру асертивної поведінки. В даному контексті виявляються взаємозалежності з когнітивними, мотиваційними, регулятивними та емоційно – оціночними структурами та рівнями, елементами самосвідомості: образом «Я», самооцінкою та самовідношенням.

Соціальні чинники висвітлюють роль соціального, культурно – історичного середовища, підкреслюють значення діяльності, навчання, та спілкування у вихованні асертивної особистості [35].

Теоретичний аналіз психологічних особливостей асертивної поведінки виявляє складну, багато компонентну природу феномену. Як індивідуально –

особистісна якість, асертивна поведінка представляє інтеграцію мотиваційного, афективного, когнітивного та конативного елементів, які поєднуючись уцілісність забезпечують можливості продуктивної активності, етичним, моральним та соціально – нормативним шляхом.

1.2. Психологічні особливості формування асертивної поведінки у пізньому юнацькому віці.

Асертивна поведінка є прижиттєвим утворенням. Вона не дається людині від народження, а активно формується на різних етапах онтогенезу. Основи асертивної поведінки закладаються на ранніх стадіях, але значної інтенсивності цей процес набуває в пізньому юнацькому віці, який є важливим для даного утворення.

Юність – складний період вирішення суперечностей попередніх етапів, завершальна стадія дозрівання і безпосереднього формування дорослої особистості. Розглядаючи юнацтво, вчені виділяють ранню юність, представлену старшим шкільним віком (15-18 р.), та пізню юність (18-23 р.) [13, с. 473-474]. На думку Г. С. Костюка та ін., до цього періоду завершується формування основних біологічних і психологічних функцій, що визначає готовність переходу до фази дорослості [39]. Основні розбіжності між потребами, і можливостями провокують суперечності цієї вікової стадії. Протиріччя розвитку спричиняють вікову кризу, яка пов'язана із вирішенням питань соціальної зрілості та самостійності. Юнак прагне самоствердитись у новому статусі, зайняти гідне місце у суспільстві. Актуальними виступають питання про сенс життя, професійне самовизначення та соціальне призначення. Людина постає перед необхідністю становлення авторства існування, визначення та реалізації власного образу та способу життя. З'являється інтерес до власного «Я», відбуваються якісні перебудови в різних сферах, що значно розширює життєвий простір юнаків. Відбувається генералізація суб'єктності, що виявляється в соціальній активності,

трансформації спрямованості, реконструюванні світогляду, переформатуванні ціннісних орієнтацій та формуванні життєвої позиції.

Криза юнацтва є відображенням зародження нової самосвідомості та нової суб'єктивної позиції: «Я – дорослий». На думку Г. С. Костюка, психічний розвиток в даному віці представляє собою поступальний рух від простого до складного, перехід від нижчого до вищого, з кількості до якості, результатом чого є поява новоутворень [15] наприклад таких, як розвинута асертивність.

Характерною особливістю юнацтва є поява нового рівня самосвідомості, що складає основний психологічний зміст стадії. Численні системні зміни на соціально-психологічному рівні породжують нову «Я – концепцію», ініціюють нові завдання та потреби життєдіяльності. Юнак стоїть перед складним життєвим вибором, необхідністю гідної презентації себе у суспільстві, що передбачає наявність у характерологічній площині такої якості як асертивність.

Формування особистості в пізньому юнацькому віці розуміється як особливий іскладний процес онтогенезу, багатоступінчасте самоздійснення у різних видах діяльності та спілкуванні, що призводить до готовності саморозкриття і презентації себе як повноцінного члена суспільства. Задоволення потреб віку відбувається за рахунок нової соціальної ситуації розвитку та провідної діяльності

На думку С. Максименка соціальна ситуація розвитку юнака характеризується розширенням діапазону соціальних ролей та інтересів, якісної їх переоцінкою [10]. З'являється все більше дорослих функцій, громадських обов'язків та соціальних вподобань, зростає рівень самостійності та відповідальності. Юнак включений у різні стосунки, прагне їх удосконалення. В умовах інтеракції демонструє себе як повноцінного і надійного партнера, прагне знайти взаєморозуміння, що виявляє роль асертивності. Бажання зайняти гідну позицію у суспільстві в якості самостійного та повноправного члена, змушує юнака на працьовувати нові

форми конструктивної активності, які дозволяють ефективно співпрацювати з іншими та досягати мети. Загалом, соціальна ситуація розвитку несе в собі певний морально - екзистенційний смисл, який виявляє значення асертивності в особистісній структурі юнаків.

Активна взаємодія з різними соціальними суб'єктами забезпечує передачу культурно – історичного досвіду, реалізацію набутого людського потенціалу в багатоплановій активній життєдіяльності юнака. Здобуваються необхідні знання, засвоюються моральні норми взаємодії, що виступає необхідною умовою для формування навичок асертивності. У спілкуванні з іншими юнак здобуває вміння відстоювати свою точку зору, не порушуючи кордонів іншого. Стає самостійним, активним та цілеспрямованим суб'єктом досягнення; набуває навичок демонструвати рішучість та непохитність реалізації планів, відстоювати власну позицію без агресії та тиску.

Великого значення у формуванні асертивної поведінки є спілкування з батьками. Батьки для юнака стають цінною особою і прикладом для наслідування. Родина задає моделі асертивної поведінки, які через когнітивні механізми рефлексії та ідентифікації відтворюються на рівні власної активності. Від батьків юнаки засвоюють досвід впевненої поведінки, вчаться не поступатися інтересами та протидіяти маніпуляціям і агресії збоку інших. В такій родині спостерігається спрямованість на досягнення, виробляються стратегії стійкості та непохитності, демонструються способи контролю і самоконтролю в складних обставинах. Виявляється готовність діяти, приймати рішення у ситуаціях невизначеності, конструктивно вирішувати проблеми без завдання шкоди іншим. Крім того, сімейне середовище закладає основи моральної свідомості, постулює цінність іншої людини та поважне ставлення до неї. Гуманізм, емпатія та толерантність, які панують у сім'ї, сприяють розвитку самоповаги, високої самооцінки та почуттю власної гідності, а підтримка батьків - самостійності, цілеспрямованості та впевненості у собі, що і складає психологічний зміст асертивності.

В. З. Лучків зауважує, що великого значення для психічного розвитку та формування асертивної поведінки у юнаків відіграє спілкування з ровесниками [23]. Пріоритетність взаємодії з ними залишається і в цьому віці. Група однолітків для юнака – це специфічний канал інформації, особливий вид міжособистісних відносин, завдяки яким він підтверджує статус дорослості. На думку науковців взаємовідносини з однолітками надають знань, для інтегрування власного «Я», сприяють розумінню своєї психологічної сутності [50]. Реалізуються потреби у пізнанні, емоційній інтимності, визнанні та захищеності. Самосвідомість змістовнопоповнюється новими конструктами та цінностями, остаточно оформлюється образ соціального «Я». Розширюються сфери пізнавальних інтересів, формуються навички взаємодії, розвиваються уміння досягати консенсусу. Потреба у спільній діяльності, забезпечує реалізацію тенденцій до співпраці та кооперації [48]. Юнак вчиться взаємодіяти з іншими та поважати їх права, доводити власну думку нормативним шляхом.

Широта і різноманітність контактів сприяє розвитку соціальних якостей юнака; здатність розуміти себе та інших; надає можливість вільної та цілісної самореалізації. В референтній площині юнаки вчаться відстоювати свої права, зберігаючи повагу до інших; бути впевненим у власних здібностях; розвивають уміння захищати і контролювати себе; обмежувати прояви агресії і нести відповідальність за свою поведінку.

В групі однолітків (студентська група, компанія, неформальні об'єднання) у юнаків реалізується можливість успішно комунікувати, підвищується впевненість і самооцінка, зберігається врівноваженість та самовладання, що мають вирішального значення в ситуаціях асертивності. В процесі активної взаємодії формується уважне та поважне ставлення один до одного, враховуються інтереси сторін, виробляються спільні дії. В умовах спілкування юнаки прагнуть знайти взаємовигідне рішення, вчаться діяти без погроз та тиску.

У пізньому юнацькому віці зростає потреба у дружбі та любові, що визначає інтимно-особистісний характер спілкування, прагнення до повного розуміння і прийняття іншого. На думку О. Щіпановської молодь прагне розвивати в собі якості, які особливо важливі для встановлення дружніх і сімейних відносин. [56]. Юнацька дружба або любов, які характеризуються високою емоційною прив'язаністю, надають відчуття безпеки, підтримки та психологічного комфорту. Підвищується самооцінка та відчуття власної гідності, з'являється впевненість, сміливість та рішучість, як інтегративні показники асертивної особистості.

Таким чином, особливості соціальної ситуації розвитку юнака, не лише розширюють і поглиблюють зв'язки з іншими людьми, а й сприяють трансформації самої особистості, мотивують її до активності в суспільстві на засадах гуманізму та взаємоповаги, що свідчить про асертивну позицію юнаків по відношенню до інших.

Одним з центральних новоутворень віку, за визначенням науковців, виступає професійне самовизначення, яке утворюється на ґрунті учбово – професійної діяльності [45]. Учбово – професійна діяльність – провідна діяльність періоду, що відповідає критеріям майбутньої самореалізації та обумовлює появу нових особистісних якостей, асертивності в тому числі. Юнак починає розглядати навчання як умову професійного становлення та усвідомлює його роль для подальшого життя. На думку Ю. Бохонкової вирішення завдань учіння вимагає цілеспрямованості, рішучості, наполегливості, співпраці з іншими, тобто тих якостей, які інтеріоризовані в структурі асертивності особистості [7]. Розвивальний потенціал учіння забезпечує досягнення високого рівня інтелектуального розвитку, а в поєднанні з мотивацією досягнення успіху його результативність. На думку С. Герасіної, юнак стає незалежним від зовнішніх оцінок, з'являється впевненість у правильності дій, зростає довіра до себе, що є проявом асертивної поведінки [11].

Проте, учбово – професійна діяльність є не завжди достатньо результативною та приносить задоволення. Нерідко виникають труднощі її виконання. З'являється відчуття роздратування, образи, невпевненість у собі, що можуть супроводжуватись конфліктністю, різкістю та навіть агресією [14; 16]. Юнак стає не достатньо цілеспрямованим і вмотивованим, починає ігнорувати свої обов'язки, переміщує акценти на розваги і спілкування з друзями. Така ситуація іде в розріз з асертивною поведінкою та вимагає психолого - педагогічної інтервенції.

Центральним новоутворенням віку, який складає психологічний зміст періоду є інтенсифікація процесів самосвідомості [45]. На думку Н. Токаревої, юнацький вік, – це етап зростання сили «Я», здатності її зберегти та проявити в умовах групової діяльності та спілкуванні [50]. У цей час відбувається диференціація та усвідомлення образу «Я», більш чітко розуміння власних думок, почуттів і переживань. Прагнення пізнати себе як особистість, актуалізує рефлексію та поглиблений самоаналіз. Виробляється власна незалежна система еталонів самооцінювання, дедалі більше розвиваються уміння проникати у свій внутрішній світ та визначати себе як асертивну чи неасертивну людину.

У цьому віці молода людина починає усвідомлювати свою особливість та неповторність, відбувається поступова переорієнтація із зовнішніх оцінок на внутрішню, тобто самооцінку. Образ «Я» стає змістовно наповненим та усвідомленим, а самооцінка незалежною, стабільною та рефлексивною. Трансформація самосвідомості юнака забезпечує цілісність та автентичність особистості, сприяє стабілізації провідних характеристик [15; 41]. Замислюючись про риси свого характеру, про свої переваги та недоліки, юнак починає порівнювати властивості особистості та поведінку інших людей зі своїми. Це пізнання інших і самопізнання призводить до прагнення самовдосконалюватися, займатися самовихованням і саморозвитком [10]. У юнацтві стабілізуються ціннісні орієнтації (науково-теоретичні, філософські, моральні, естетичні), оформлюється світогляд як система узагальнених

уявлень про світ і себе в ньому, відбувається ієрархізація моральних переконань, активізуються вищі почуття. Юнаки активно шукають сенс життя, прагнуть визначитися із своїм призначенням, окреслюють життєві перспективи та будують плани на майбутнє. Інтенсифікація процесів самосвідомості актуалізує потребу у самостверженні юнаків, демонстрації власної цінності, що визначає вибір однієї із стратегій поведінки: конструктивної, поважної, впевненої, чи навпаки невпевненої або деструктивної, як показників асертивності в даному віці.

Асертивна поведінка в пізньому юнацькому віці є складним багато компонентним утворенням, що вирізняється структурною специфікою. Спираючись на результати теоретичних та емпіричних досліджень, проведених науковцями, структуру асертивності юнака можна представити як поєднання наступних компонентів: когнітивного, мотиваційного та поведінкового.

Когнітивний компонент відображає напрацьований досвід ЗУН, уявлення про світ, іншого та самого себе. Важливу роль тут відіграють мислення та особистісна рефлексія. Л. Марчук влучно зазначає, що юнацький вік характеризується удосконаленням інтелектуальної сфери, а саме мислення виступає провідною пізнавальною функцією [27]. Завдяки цим когнітивним процесам молода людина осмислює соціальну дійсність і себе в ній, засвоює соціальні норми і моральні правила взаємовідносин. Спираючись на напрацьований досвід та розвинуті здібності, юнак аналізує ситуацію, розуміє себе та іншого, активізує ресурси та потенціал досягнення. Механізми ідентифікації та рефлексії забезпечують аналітичні та прогностичні функції самосвідомості, дозволяють знайти баланс між власними цінностями і діючими суспільними вимогами і нормами. Завдяки інтенсифікації мисленневих процесів вирішується задача гармонізації умов існування, яка виявляє особливе значення в структурі асертивної поведінки в пізньому юнацькому віці.

Мотиваційний компонент асертивності юнаків відображає сформованість власних моральних принципів, переконань та норм поведінки у суспільстві, що виступають ціннісними засадами впевненої поведінки [13; 20]. На основі потреб в самореалізації відбуваються суттєві зміни в способах організації взаємодії, що ґрунтуються на етичних та духовних позиціях. Іntenсивно формується світогляд, ідеали та правила існування, які інтегруючись у аксіологічну цілісність виявляються на рівні нормативної, гуманістично - спрямованої активності та виступають внутрішніми механізмами регуляції асертивності.

Емоційно-ціннісний компонент визначає сформованість афективної сфери особистості юнака, її більшої усвідомленості, стабільності та контрольованості, в порівнянні з попереднім періодом. Виявляється у здатності до співпереживання, емпатії, зрілих емоціях, що стають основою ціннісно-позитивного ставлення до себета інших, оцінці власних досягнень у різних сферах життя.

Асертивна поведінка юнаків характеризується гендерними особливостями. В дослідженні З. В. Лучків, було встановлено, що показники афективного та когнітивного компонентів асертивності у дівчат вищі, порівняно з хлопцями (дівчата більш схильні до самоприйняття, особистісної рефлексії та мають вищі показники в конативних асертивних стратегіях). Вони є більш активними, співчутливими, демонструють більшу готовність до кооперації та взаєморозуміння. Проте, у хлопців більш вираженим є світоглядний компонент асертивності форми конформної, пристосовницької поведінки [23]. Гендерні особливості асертивності пояснюються формуванням маскулінних та фемінінних якостей на цій стадії.

Деякі науковці вважають, що основні зусилля у розвитку асертивності юнаків повинні бути спрямовані на сферу досяжної активності: мотивацію досягнення успіху, інструментальні якості, наприклад систему ЗУН, загальну компетентність [11; 13; 2037]. І. Д. Бех особливого значення надає духовному розвитку, самопізнанню та рефлексії, що спонукають до діяльності на основі

етичного ставлення до себе та іншого [2]. Л. Ніколаєв [36] підкреслює необхідність активізації інтелектуальних механізмів (знання власних прав та обов'язків; розуміння власних цілей, намірів і шляхів їх реалізації; адекватне оцінювання себе й оточуючих); діяльнісно – поведінкових характеристик та умінь (здатність досягати поставлених цілей; ресурсність, інструменталізація); вольових психологічних якостей (вмотивованість, рішучість, цілеспрямованість); соціальних характеристик (поважне ставлення до прав та інтересів інших; уміння переконувати; здатність до компромісу та ділових стосунків)

Таким чином, глобальні задачі розвитку висувають перед юнаком вимоги, виконання яких, потребує застосування різних психологічних механізмів, асертивності в тому числі. Асертивна поведінка для юнака – це можливість здійснення життєвих планів, організація комфортного соціального середовища, умова ефективної соціальної самореалізації та психологічного благополуччя. Вона виступає показником особистісної зрілості та соціальної компетентності, виявляє юнака, як носія досвіду, необхідного для успішного перебування у суспільстві.

Узагальнюючи наукові погляди, зазначимо, що формування асертивної поведінки юнаків відбувається в контексті закономірностей онтогенезу на цій стадії, спричиняється системою характерних детермінант; спрямоване на реалізацію потреб і задач віку - особистісного зростання та життєвого самовизначення. Асертивна поведінка допомагає юнакам зайняти позицію дорослого та досягти життєвих цілей.

Висновки до розділу I

У першому розділі представлено теоретичне узагальнення проблеми психологічних особливостей формування асертивної поведінки в пізньому юнацькому віці. Встановлено, що асертивна поведінка розглядається як

інтегративна конативна система, що виявляється у здатності доводити власну позицію не агресивним способом. Як системна, генералізована характеристика активності людини, асертивна поведінка вирізняється структурними особливостями (когнітивний, афективний, конативний компоненти); динамічними властивостями (рівнева організація), виявляє залежність із самовпевненістю, самооцінкою та почуттям гідності, асоціюється з такими якостями як цілеспрямованість, наполегливість, емпатія, соціальна гнучкість, адаптація, самоуправління і т. ін. Асертивна поведінка детермінована системою біологічних, психологічних та соціальних чинників, що знаходяться у складному взаємообумовлюючому зв'язку та виявляють гуманістичну спрямованість, ненасильницьке відношення до іншого. Асертивна поведінка відображає людину не лише як суб'єкта взаємодії, а й суб'єкта діяльності, який володіє досвідом досягнення успіху.

В пізньому юнацькому віці формування асертивності обумовлюється закономірностями онтогенезу; виявляє залежності із віковою кризою, провідною діяльністю; визначається специфікою соціальної ситуації розвитку та новоутвореннями віку. Розвиваються особистісні якості та психологічні властивості, які пов'язані з асертивною поведінкою. Формування асертивних якостей особистості в пізньому юнацькому віці розглядається як особливий процес переходу асертивних структур на більш складний, усвідомлений рівень, завдяки чому відбувається багатоступеневата ефективна самореалізація юнака у різних видах діяльності та спілкуванні з дотриманням прав і свобод всіх учасників взаємодії. Ускладнення форм взаємодії, вдосконалення змісту образу «Я» дозволяють молодій людині бути асертивною та успішно вирішувати задачі періоду, реалізовувати свої прагнення, враховуючи позиції інших. Вивченню структурно – динамічних особливостей асертивної поведінки юнаків присвячено емпіричну частину нашого дослідження.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АСЕРТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ В ПІЗНІЙ ЮНОСТІ ТА ЇЇ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ФОРМУВАННЯ

2.1. Методологія і методи емпіричного дослідження

Констатувальний етап дослідження був спрямований на дослідження особливостей асертивної поведінки в пізній юності, виявлення її структурних компонентів.

Під час вибудовування концепції констатувального етапу психологічного дослідження і його проведення ми враховували такі ключові принципи: інформування учасників про цілі та зміст експерименту; гарантію добровільності участі; забезпечення конфіденційності отриманих даних та принцип взаємної поваги.

В ході вибору дослідницьких інструментів ми звертали увагу на їхню надійність і відповідність діагностичному завданню, а також на можливість вимірювання теоретично визначених аспектів асертивної поведінки.

Одним із інструментів дослідження нами був обраний Тест-опитувальник В. Каппоні, Т. Новак, оскільки, як зазначає В.З. Лучківа, всупереч своїй назві, фактично діагностує не асертивність як властивість особистості, а її асертивну поведінку.

Методика «Дослідження рівня асертивності» (В. Каппоні, Т. Новак) містить 24 запитання в яких описані різні ситуації, що можуть виникнути в житті, на які респондент може відповісти «так» або «ні», відображаючи наскільки часто вони демонструють прояви асертивної поведінки.

Інтерпретувати отримані результати можна за трьома шкалами:

- шкала А визначає такі компоненти асертивності як незалежність, автономність;
- шкала Б – впевненість, рішучість, опору на власні сили;
- шкала В – соціальну бажаність.

Шкала соціальної бажаності (В) дозволяє оцінити міру бажання досліджуваних відповідати на сподівання та потреби інших, а також з'ясувати, наскільки вони здатні свої інтереси та права, незалежно від згоди оточення.

В межах шкали А (незалежність), шкали Б (впевненість), шкали В (соціальна бажаність) визначаються високі (7-8 балів), середні (4-6 балів) та низькі (0-3 бали) прояви незалежності, впевненості і соціальної бажаності, відповідно, в залежності від отриманих досліджуваними балів.

Високий рівень незалежності за шкалою А характеризується агресивною поведінкою, середній рівень виражає власне асертивну поведінку, тоді як низький рівень незалежності вказує на пасивну поведінку досліджуваних.

Високий рівень впевненості за шкалою Б виявляється у цілеспрямованості та здатності знаходити компромісні рішення без використання маніпуляцій. Середній рівень впевненості виявляється через асертивну поведінку лише у звичних обставинах. Низький рівень впевненості є виявом нерішучості, що призводить до пасивної поведінки досліджуваних.

Високий рівень впевненості за шкалою В свідчить про бажання досліджуваних відчувати істотну потребу відповідати соціальним очікуванням та дотримуватися встановлених норм та правил суспільства, середній рівень демонструє здатність респондентів виражати свої погляди та захищати свої права, проте їм необхідна підтримка від оточення, низький рівень вказує на схильність особистостей до компромісів та потребі відповідати очікуванням інших навіть за рахунок власних інтересів [36].

Наступним діагностичним інструментом нами був використаний опитувальник “Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)” С.Хобфолла, яка містить 6 тверджень, кожне з яких досліджуваний повинен оцінити за 5-ти бальною шкалою. В результаті ми можемо виміряти рівень прояву асертивних дій, включення у соціальні контакти, пошуку соціальної

підтримки, обережних дій, імпульсивних дій, уникання, маніпулятивних (непрямих) дій, асоціальних дій, агресивних дій досліджуваних, щодопоможе визначити, наскільки ефективно кожен з них демонструє впевнену і активну позицію, а також дотримується рівноваги між відстоюванням своїх інтересів і повагою до інтересів інших або ж демонструє неефективні моделі поведінки в стресових ситуаціях [28].

Ще однією важливою методикою, яка використана в роботі є тест-опитувальник компонентів асертивності (ТОКАС) О. П. Саннікової, О. І. Саннікова та Н. М. Подоляк, який дозволяє виявити у досліджуваних як загальний рівень асертивності, так і ступінь вираженості окремих її складових: афективна (емоційна) (ААс), когнітивно-сміслова (КАс), поведінкова(ПАс)таконтрольно-регулятивнаскладові асертивності(РАс). «ТОКАС» складається з 60 висловлювань, які розміщені за 4 шкалами і включають прямі й зворотні твердження. Досліджувані оцінюють кожне із тверджень за наступною шкалою:

- “так”- 4бали,
- “швидше так”—3бали,
- “швидше ні” —1 бал ,
- “ні” — 0 балів.

Максимальний показник кожної складової- 60 балів. Загальний показник асертивності ЗПАс вираховується за наступною формулою:

$$\text{ЗПАс}=(\text{ААс}+\text{КАс}+\text{ПАс}+\text{РАс}):4.$$

Кожен показник асертивності є біполярним континуумом, по краям якого розміщені мінімально можливі та максимально можливі значення індикаторів. Значення кожного параметра і домінування тієї чи іншої складової (емоційної, когнітивної, поведінкової, контрольно-регулятивної) у внутрішній структурі асертивності відображає її унікальні якісні характеристики та проявляється в особливостях вибору особистісних стратегій поведінки в різноманітних обставинах [42].

Результати діагностики за афективною (емоційною) (ААс) складовою дозволяють визначити місце досліджуваного шкалі: позитивні показники вказують на наявність впевненості у собі, стабільності, спонтанності, прийняття себе та оточення, збалансованості тощо, негативні - ці характеристики проявляються мінімально або відсутні.

Когнітивна складова (КАс): позитивні показники включають в себе розуміння необхідності досягнення цілей, орієнтацію в соціумі та адекватну його оцінку, дозвіл самому собі на висування вимоги, а також уміння прогнозувати результати власних дій, негативні показники – протилежні за суттю характеристики.

Поведінкова складова (ПАс): позитивні показники вказують на здатність управляти власним життям, конструктивність у агресії, уміння досягати своїх цілей, дотримуючись прав інших, протилежний полюс — неспроможність адекватно взаємодіяти, прояв неконструктивної агресії чи пасивність.

Контрольно-регулятивний елемент (РАс): позитивні показники вказують на самостійність, наполегливість, відповідальність та здатність висловлювати та захищати власну думку, негативний полюс — залежність, дозвіл іншим контролювати власні рішення, безпорадність, схильність підкорятися іншим та неспроможність відстоювати власні погляди.

Необхідно звернути увагу, що в даному тесті-опитувальнику високий рівень асертивності вказує на оптимальний рівень розвитку цієї властивості, те, що автори інших діагностичних методик відносять до середнього рівня, а низький рівень поєднує низький і високий у розумінні інших [38, с. 91-92;].

Ще одним інструментом діагностики нами було обрано анкету на визначення когнітивного компоненту асертивної поведінки Л.М. Марчук, яка передбачає встановлення рівня обізнаності досліджуваних щодо феноменології, рівнів і чинників асертивної поведінки і містить 6 запитань. Дослідниця визначає високий рівень когнітивного компонента у досліджуваних за умови наявності високого рівня знань за усіма запитаннями

анкети і чітко вказаних показників асертивної поведінки в останньому незавершеному реченні. Якщо досліджувані не здатні описати показники асертивної поведінки в незавершеному реченні і помилково відповідають на інші запитання мають низький рівень когнітивного компонента. Усі інші поєднання показників Л. М. Марчук віднесла до середнього рівня когнітивного компонента асертивної поведінки досліджуваних. [28, с.86].

Базою дослідження виступав Криворізький державний педагогічний університет. Вибірку склали студенти психолого–педагогічного факультету віком 18 – 20 років в загальній кількості 40 осіб.

Перейдемо до аналізу отриманих результатів констатувального експерименту.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Розглянемо результати емпіричного дослідження особливостей асертивної поведінки юнацтва та психолого-педагогічних умов її формування, проведеного серед студентів психолого-педагогічного факультету Криворізького державного педагогічного університету, які є представниками вікового періоду пізньої юності.

Звернемося до аналізу результатів авторської анкети на визначення когнітивного компоненту асертивної поведінки Л.М. Марчук у респондентів виявлено домінування середнього рівня сформованості когнітивного компонента асертивної поведінки - 67,6%, викликає занепокоєння і значний відсоток досліджуваних, які отримали низькі показники - 21,7% (Рис.2.1). Лише 10,7% опитаних мають високий рівень сформованості когнітивного компонента асертивної поведінки. Більшість досліджуваних (92,4%) мали значні труднощі з визначенням поняття асертивної поведінки, з вказанням її проявів та визначенням в своїй поведінці таких характеристик.

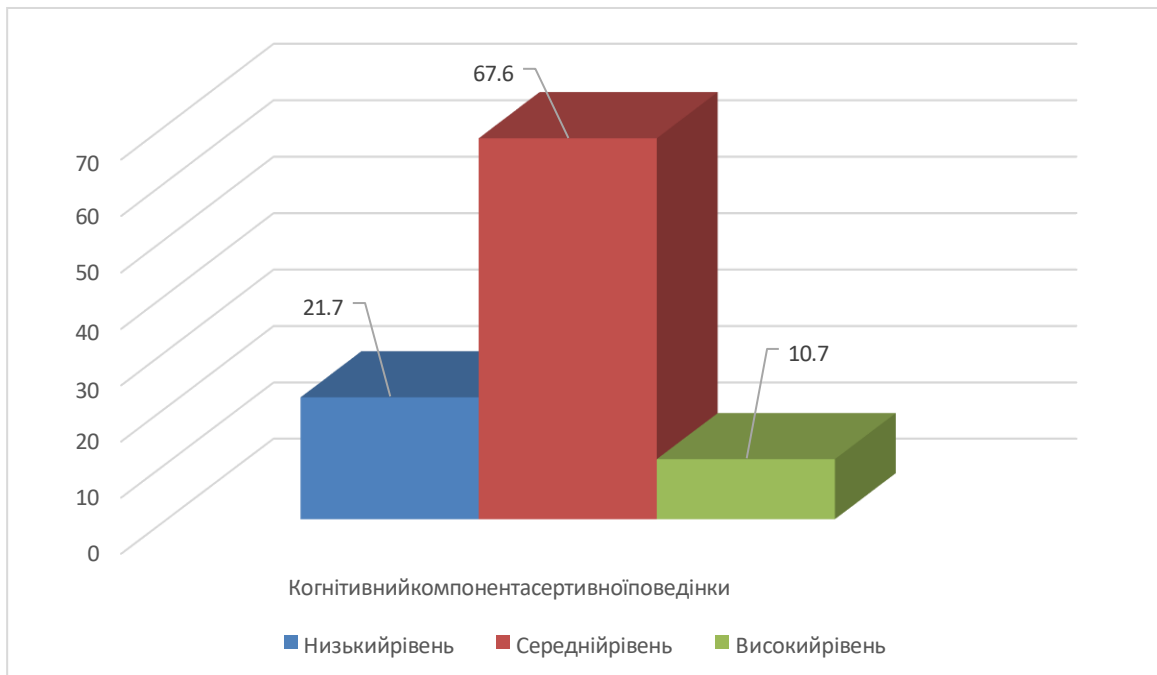


Рис.2.1.Рівень сформованості когнітивного компонента асертивної поведінки у досліджуваних (у%)

Розглянемо приклади відповідей досліджуваних, які мають низький рівень розвитку когнітивного компоненту асертивної поведінки на питання «Яке б визначення ви дали поняттю «асертивна поведінка?»:

2.2.1. «Це коли ти завжди кажеш «так» і ніколи не відмовляєшся».

2.2.2. «Мені здається, це щось пов'язане із впертістю. Коли людина завжди намагається нав'язати свою думку іншим».

2.2.3. «Це коли ти завжди стоїш на своєму».

Отримані відповіді свідчать про те, що досліджувані або мають неправильне уявлення про асертивну поведінку, або не мають достатньо знань з цієї проблеми.

Досліджувані з середнім рівнем вияву когнітивного компоненту асертивної поведінки формулюють визначення «асертивна поведінка» більш наближено до терміну, наприклад:

2.2.4. «Це не те ж саме, що бути агресивним чи пасивним. Це десь посередині».

2.2.5. «Це спосіб комунікації, коли людина стоїть на своєму, але поважає права і почуття інших».

2.2.6. «Асертивна поведінка - це коли ти можеш висловити свою думку без агресії і образ».

Ці відповіді досліджуваних відображають їх загальне розуміння концепції асертивності, але вони не розуміють деталі чи нюанси цього поняття.

Досліджувані з високим рівнем когнітивного компонента асертивної поведінки у своїх відповідях демонструють концептуальне розуміння асертивної поведінки, усвідомлення її важливості та застосування в реальних життєвих ситуаціях. Наприклад:

2.2.7. «Це уміння взаємодіяти з іншими, базуючись на принципах взаємного поваги, чесності та відповідальності за власні слова та дії».

2.2.8. «Асертивність передбачає глибоке розуміння своєї внутрішньої реальності, а також здатність слухати і розуміти інших, прагнучи до взаєморозуміння та співпраці».

2.2.9. «Це розуміння власних прав та відповідальностей, а також усвідомлення того, що інші люди також мають такі ж права та відповідальності».

Таким чином, отримані емпіричні дані свідчать про необхідність формування більш високого рівня розвитку когнітивного компоненту асертивної поведінки.

Розглянемо результати діагностики респондентів за допомогою опитувальника «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)» С.Хобфолла. Нами було встановлено, що в даній вибірці переважають високі показники за моделлю поведінки уникання та агресивні дії. Отримані дані за шкалою «асертивні дії» належать в більшій мірі до низького рівня вияву – 52,5%, що викликає занепокоєння, досліджувані цієї групи можуть мати труднощі з відстоюванням власних кордонів у взаємодії з іншими, можливо, вони часто стикаються з ситуаціями, де їх права порушуються, а вони не вміють адекватно відстоювати свої позиції (Рис. 2.2).

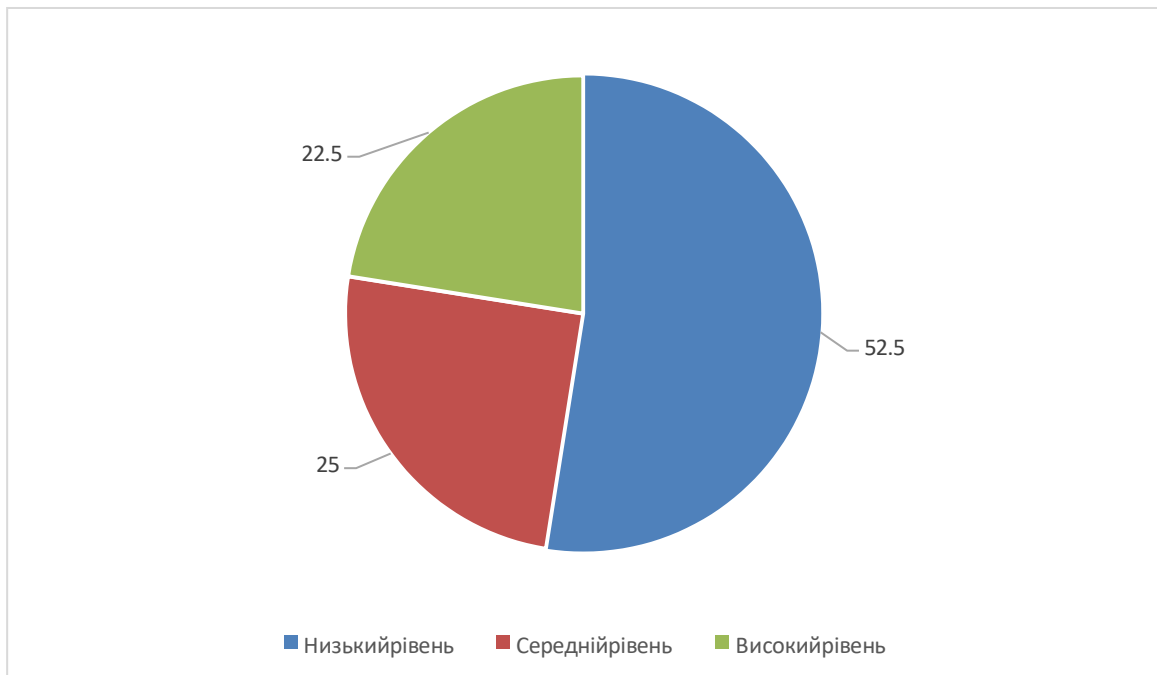


Рис.2.2. Рівень вияву асертивних дій в пізній юності за методикою С.Хобфолла

Четверта частина вибірки (25%) має середній рівень вияву асертивних дій, але представникам цієї групи може бути важко використовувати ці навички у всіх стресових ситуаціях або вони можуть мати певні труднощі їх реалізації. І лише 22,5% досліджуваних мають добре розвинені навички асертивної поведінки, вміють виставляти кордони та взаємодіяти із оточуючим світом, захищаючи свої права без порушення прав інших.

Розглянемо результати діагностики за шкалами «Уникання» та «Агресивні дії». Більшість діагностованих (57,5%) мають середній рівень вияву стратегії уникання, що означає наявність схильності уникати проблем до певної міри: вони можуть в частині випадків відкладати рішення, розв'язання проблем або уникати конфліктних ситуацій за умови, що у них не вистачає ресурсів або вмінь і навичок тощо. Незначний відсоток – 12,5% - респондентів мають низький рівень вияву уникання, що свідчить про їх відкритість до вирішення проблем і конфліктів.

Більшість респондентів мають середній рівень вияву за показниками «Агресивні дії» - 52,5%, вони можуть не проявляти агресію в більшості

випадків, але за певних стресових обставин, за відсутності ресурсів можуть використовувати агресію як реакцію, наприклад, на конфліктну ситуацію.

Низький рівень прояву агресивних дій мають лише 20% досліджуваних, які рідко виявляють агресію в конфліктних чи стресових ситуаціях, зазвичай прагнуть вирішити проблему без застосування агресивної поведінки.

Викликає занепокоєння значна представленість діагностованих з високим рівнем прояву агресивних дій – 42,5%, які часто виявляють агресію в різних повсякденних ситуаціях, можуть мати труднощі з управлінням емоціями або вважають агресивні дії ефективним способом вирішення конфліктів.

Результати діагностики респондентів за опитувальником «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)» С.Хобфолла демонструють, що більшість осіб у вибірці мають високі показники у моделі поведінки, що базується на стратегії уникання та агресивних діях.

Для шкали «асертивності» більшість досліджуваних виявляють низький рівень, що може свідчити про потенційні труднощі у відстоюванні своїх прав та кордонів. Також, це може вказувати на можливість порушення їхніх прав без адекватного опору з їхнього боку.

Таким чином, існує необхідність створення програми для розвитку навичок асертивної поведінки, а також у формуванні умінь і навичок ефективного управління стресом і конфліктними ситуаціями без застосування агресії для більшості досліджуваних осіб.

За підсумками діагностики за методикою «Дослідження рівня асертивності» (В. Каппоні, Т. Новак) було з'ясовано, що респонденти мають в більшості середній рівень розвитку асертивної поведінки, різних її проявів (Рис.2.3). Середній рівень вияву незалежності й автономності у 46,1% досліджуваних означає, що вони цінують свою особисту свободу та намагаються діяти автономно, але в певних ситуаціях можуть відчувати тиск або залежність від інших. Для 54,8% досліджуваних властиво демонструвати

середній рівень упевненості і рішучості, що вказує на їх можливість діяти впевнено, але в стресових, несприятливих ситуаціях їх рішучість може знижуватися. 52,1% респонденти схильні до середнього рівня вияву орієнтації на соціальну бажаність, іноді під час взаємодії вони можуть намагатися відповідати очікуванням оточення, при цьому не завжди слідуючи власним переконанням.

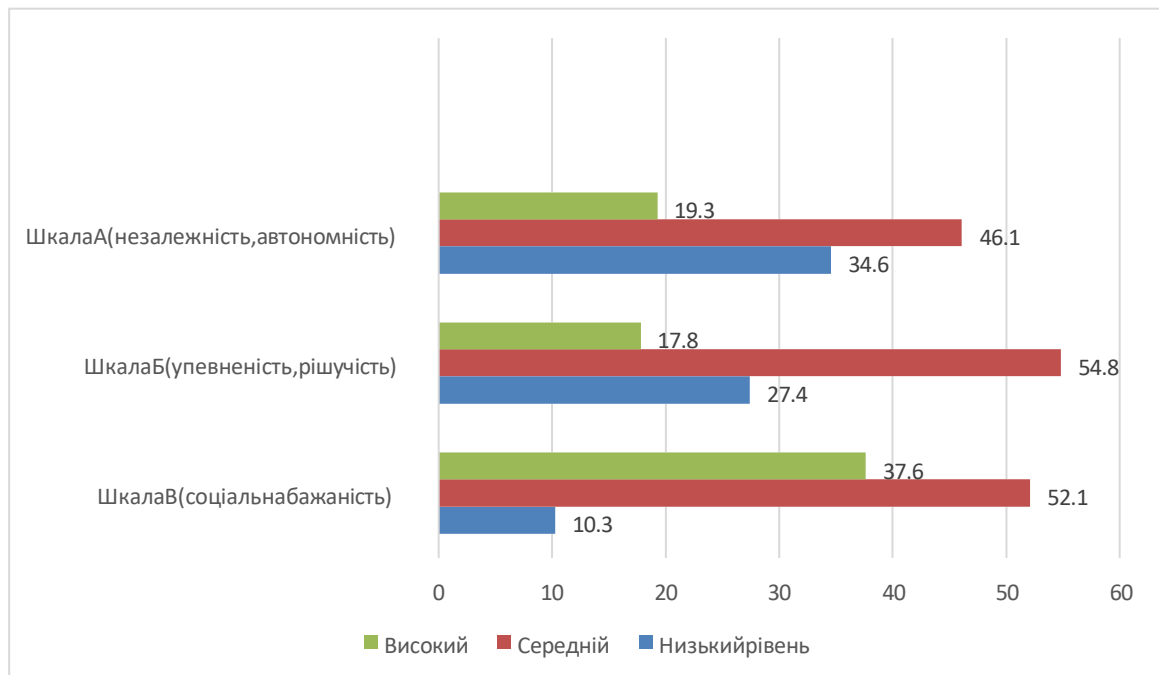


Рис.2.3. Рівні розвитку асертивності та впевненості студентів КДПУ (у%)

Однак нам необхідно звернути увагу на представленість високого і низького рівня за усіма шкалами. Наприклад, низький рівень незалежності та автономії демонструють 34,6% досліджуваних, що свідчить про їх схильність залежати від думок, дій або рішень інших людей і важко приймати рішення самостійно або діяти відповідно до власних переконань і потреб. Це ж стосується і результатів за шкалою упевненості і рішучості – 27,4%. Ця група респондентів може відчувати невпевненість у своїх діях та рішеннях, вагаться при прийнятті рішень або уникати ситуацій, які вимагають прояву рішучості. 10,3% досліджуваних мають низькі показники за шкалою

соціальної бажаності, що вказує на їх меншу схильність давати соціально бажані відповіді або представляти себе у кращому світлі, ніж це насправді є.

Крім того, слід відзначити досить високі показники серед діагностованих має високий рівень за шкалою соціальної бажаності – 37,6%, що свідчить про можливе ігнорування власних бажань і інтересів, а також орієнтацію на оцінку іншими.

Високі рівні незалежності і автономності демонструють лише 19,3% діагностованих, що вказує на їх здатність приймати власні рішення, незалежно від тиску з боку інших. Ці досліджувані, ймовірно, мають менш виражену потребу у зовнішньому схваленні і можуть легше протистояти соціальному тиску, слідуючи власним виборам і рішенням.

Для 17,4% респондентів з високим рівнем упевненості і рішучості властива віра у власні здібності, сміливість приймати виклики та долати перешкоди. Вони можуть відчувати себе комфортно у конфліктних ситуаціях і захищати себе за необхідності.

Таким чином, ми виявили, що частина досліджуваних мають необхідність формування оптимального рівня прояву асертивної поведінки за ключовими показниками.

Результати діагностики за тестом-опитувальником компонентів асертивності (ТОКАС) О. П. Саннікової, О. І. Саннікова та Н. М. Подоляк вказують на проблеми у рівні вираженості когнітивного, афективного, контрольно-регулятивного компонентів асертивної поведінки, що підтверджується й іншими використаними методиками (Табл.2.1).

Якщо звернутися до аналізу показників середніх значень, то можемо відзначити, що всі компоненти не мають оптимального рівня вираженості, хоча значна частина респондентів будуть демонструвати оптимальні показники асертивності. Зокрема, поведінковий компонент (Пас), враховуючи стандартне відхилення може у даній вибірці коливатися від 40,37 до 58,17, що є досить суттєвим. Загальний показник асертивності може коливатися в межах від 40,41 до 57,01. Найближчими до оптимальності в

даній вибірці є показники контрольно-регулятивного компонента (РАс) – від 46,04 до 58,64. Можливо, враховуючи отримані дані, ця методика не є такою чутливою, як методика «Дослідження рівня асертивності» (В. Каппоні, Т. Новак).

Таблиця 2.1

Описові статистики за методикою ТОКАС
О.П.Саннікової, О.І.Санніковата Н.М.Подольак

	Афективний компонент (ААс),	Когнітивно-смысловий компонент (КАс)	Поведінковий компонент (Пас)	Контрольно-регулятивний компонент (РАс)	Загальний показник асертивності (ЗАГАс)
Середнє	50,12	51,31	49,27	52,34	48,71
Стандартне відхилення	8,4	7,9	8,9	6,3	8,3

Спробуємо за допомогою кореляційного аналізу встановити наявність або відсутність взаємозв'язку між різними компонентами асертивності. За критерієм Ч.Спірмена (гіпотеза про нормальний розподіл не підтвердилася для усіх даних, тому було обрано непараметричний критерій) було виявлено статистично достовірний позитивний зв'язок між шкалою А (незалежність, автономність) та когнітивно-смысловим компонентом (0,33), контрольно-регулятивним (0,36) на рівні значимості $p \leq 0,05$, і поведінковим (0,42) й загальним показником асертивності ($p=0,4$) на рівні значимості $p \leq 0,01$ (Табл. 2.2).

Позитивний статистично достовірний кореляційний зв'язок має Шкала Б (упевненість, рішучість) з поведінковим показником (0,33) на рівні значимості $p \leq 0,05$, а також із загальним показником асертивності (0,42) на рівні значимості $p \leq 0,01$.

Шкала В (соціальна бажаність) має позитивний кореляційний зв'язок із поведінковим компонентом асертивності (0,32) та загальним її показником (0,37) на рівні значимості $p \leq 0,05$.

Таблиця 2.2

Кореляційна матриця взаємозв'язків різних показників асертивної поведінки в пізній юності за методиками «Дослідження рівня асертивності» і ТОКАС

Шкали опитувальника «Дослідження рівня асертивності» В.Каппоні,Т. Новак	Шкали опитувальника ТОКАС				
	Афективний компонент (ААс)	Когнітивно-смісловий компонент (КАс)	Поведінковий показник (ПАс)	Контрольно-регуляторний показник (РАс)	Загальний показник асертивності (ЗАГ Ас)
Шкала А (незалежність, автономність)	0,31	0,33*	0,42**	0,36*	0,4**
Шкала Б (упевненість, рішучість)	0,28	0,26	0,33*	0,28	0,42**
Шкала В (соціальна бажаність)	0,22	0,27	0,32*	0,25	0,37*

Примітка: * – рівень значущості $p \leq 0,05$; ** – рівень значимості $p \leq 0,01$

Таким чином, при зростанні показників (незалежності, автономності, упевненості, рішучості, соціальної бажаності) за шкалами В.Каппоні, Т.Новак буде зростати загальний показник асертивності (опитувальник ТОКАС), і навпаки, маючи нижчий рівень асертивності особистість буде мати нижчі показники автономності, упевненості, рішучості тощо.

Звернемося до аналізу достовірності взаємозв'язку між шкалами опитувальника В. Каппоні, Т. Новак та SACS С.Хобфолла. За критерієм Ч.Спірмена (гіпотеза про нормальний розподіл не підтвердилася для усіх даних, тому було обрано непараметричний критерій) було встановлено наявність статистично достовірного позитивного зв'язку на рівні значимості 0,05 між шкалою «Асертивні дії» та усіма шкалами методики «Дослідження рівня асертивності» (В. Каппоні, Т. Новак) (Табл.2.3).

Кореляційна матриця взаємозв'язків різних показників асертивної поведінки в
пізній юності за методиками «Дослідження рівня асертивності» і
опитувальником SACS С.Хобфолла

Шкали опитувальника «Дослідження рівня асертивності»	Шкали опитувальника С.Хобфолла								
	Асертивності	Вступ до соціального контакту	Пошук соціальної підтримки	Обережності	Імпульсивності	Маніпулятивності	Агресивні дії	Асоціальності	Уникання
Шкала А (незалежність, автономність)	0,324*	0,3	0,31	- 0,29	-0,19	-0,22	-0,11	-0,21	-0,13
Шкала Б (упевненість, рішучість)	0,34*	0,29	0,31	- 0,31	-0,27	-0,32*	-0,15	-0,24	-0,36*
Шкала В (соціальна бажаність)	0,323*	0,45**	0,49* *	- 0,27	-0,23	-0,26	-0,17	-0,19	0,29

Примітка: * – рівень значущості $p \leq 0,05$; ** – рівень значимості $p \leq 0,01$

Негативний статистично достовірний кореляційний зв'язок має Шкала Б (упевненість, рішучість) з шкалою «Уникання» (-0,36) та шкалою «Маніпулятивності» на рівні значимості $p \leq 0,05$. При зростанні показників за шкалою Б (упевненість, рішучість) будуть знижуватися спроби особистості діяти маніпулятивно, або уникаючи, а отже більш впевнені особистості менше схильні до уникання конфліктних ситуацій.

Шкала В (соціальна бажаність) має позитивний кореляційний зв'язок зі шкалою «Вступ до соціального контакту» (0,45) і шкалою «Пошук соціальної підтримки» (0,49) на рівні значимості $p \leq 0,01$.

Таким чином, при зростанні показників (незалежності, автономності, упевненості, рішучості, соціальної бажаності) за шкалами В.Капони,

Т. Новак буде зростати показник «Асертивні дії» за опитувальником С.Хобфолла, і навпаки, маючи нижчий рівень асертивності особистість буде мати нижчі показники автономності, упевненості, рішучості тощо.

Негативний статистично значимий зв'язок ($p \leq 0,05$) виявлено між загальним показником асертивності за опитувальником ТОКАС і шкалами опитувальника SACS «Уникання» (-0,37), «Асоціальні дії» (-0,35), «Агресивні дії» (-0,39). Таким чином, особистість, яка має високі показники асертивності не схильна обирати стратегію дій в стресовій ситуації – уникання, асоціальні дії, агресивні дії, а значить вона більш ефективно може взаємодіяти з іншими.

Враховуючи отримані результати в ході констатувального експерименту вважаємо за необхідне розробити програму з розвитку асертивної поведінки в пізній юності.

Висновки до розділу II

На констатувальному етапі експерименту було встановлено, що більшість респондентів вибірки мали значні труднощі з визначенням поняття асертивної поведінки, з вказанням її проявів та визначенням своєї поведінки таких характеристик. При тому вони мають середні показники прояву асертивної поведінки, але значна частина досліджуваних демонструє низькі показники рівня вияву окремих компонентів асертивної поведінки, в результаті діагностовані можуть мати труднощі з відстоюванням власних кордонів у взаємодії з іншими, можуть часто потрапляти в ситуації, де їх права порушуються, а вони не вміють адекватно відстоювати їх відстоювати.

Виявлено, що респонденти з низькими показниками асертивної поведінки частіше обирають неефективні способи поведінки в стресових ситуаціях, наприклад, уникання, здійснюють агресивні, маніпулятивні чи асоціальні дії.

Отже, враховуючи результати кількісно-якісного аналізу даних, виникає необхідність у формуванні навичок асертивної поведінки в пізній юності.

РОЗДІЛ III. ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ АСЕРТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІЗНЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

3.1. Теоретико-методологічне обґрунтування психолого- педагогічних умов формування асертивної поведінки у пізній юності

Результати констатувального етапу дослідження свідчать про необхідність розробки програми з розвитку асертивної поведінки у пізній юності з врахуванням визначених умов її формування. Завданнями цього етапу дослідження є:

- вивчення теоретико-методологічних основ формування асертивної поведінки,
- розробка програми формування асертивної поведінки.

С. Шевченко, Г. Варіна наголошують на необхідності організації психологічних умов для формування асертивної поведінки і підкреслюють важливість комплексного підходу, в тому числі і включення до освітніх програм умов з формування когнітивного компоненту асертивної поведінки, - знання, розуміння понять «асертивності», «асертивної поведінки» та її проявів [54].

І. О. Нагаєвська пропонує враховувати зовнішні і внутрішні умови формування асертивної поведінки і наголошує на необхідності впроваджувати у навчально-виховний процес корекційно-розвивальні заходи із формування навичок асертивної поведінки організовувати мотивуюче середовище і сприятливий психологічний клімат в групі, проводити просвітницьку роботу щодо важливості асертивної поведінки для успішної соціалізації тощо [35].

При розробці програми формування асертивної поведінки миспирались на принципи побудови корекційно-розвивальних програм, визначених в психології:

- принцип системності корекційних, профілактичних і розвивальних завдань,
- принцип пріоритетності корекції каузального типу,
- діяльнісний принцип розвитку корекції,
- принцип врахування вікових та індивідуальних особливостей учасників,
- принцип комплексності методів психологічного впливу,
- принцип поєднання різних рівнів організації психічних процесів,
- принцип зростання складності тощо [39;45].

В науково-методичній літературі існують різні погляди на можливості формування асертивної поведінки в особистостей різних вікових періодів. При розробці даної розвивальної програми нами було використано ідеї когнітивно-поведінкового, раціонально-емоційного поведінкового та системного підходів. Когнітивно-поведінковий підхід підкреслює роль процесів мислення у впливові на поведінку, полягає в спільній роботі психолога і клієнта над критичним переосмисленням клієнтського сприйняття дійсності та поведінки [61]. Численні дослідження в галузі психології підтверджують його ефективність у розвитку асертивності, впевненості в собі та зменшенні тривожності, яка може заважати діяти асертивно.

А. Елліс - автор раціонально-емоційної поведінкової терапії (РЕПТ) - розглядав асертивну поведінку як здатність висловлювати свої думки та почуття без агресії та пасивності, він стверджував, що асертивність виникає з ірраціональних переконань особистості, тому необхідно виявляти та коригувати ці переконання. Тому особистість треба навчати розпізнавати свої ірраціональні думки, аналізувати їх та змінювати на більш раціональні. Після того як ірраціональні переконання виявлені, особистість може розвивати асертивні навички. З цією метою можна використовувати комунікативні вправи, рольові ігри тощо [66].

С. Бішоп пропонує реалізувати тренінг асертивності «як засіб корекції поведінки, набуття впевненості в собі, підвищення самооцінки і культивування щирого, надійного і ефективного спілкування» [63].

Вона пропонує розпочати з тлумачення для учасників поняття «асертивності» «асертивної поведінки», навчити їх відрізняти від пасивної чи агресивної поведінки. На думку С. Бішоп, значущим є самопізнання особистості, оскільки важливо розуміти свої емоції, думки та поведінку, щоб асертивно діяти. Крім того, важливим є застосування конкретних стратегій та технік для розвитку асертивної поведінки: формулювання щирих висловлювань, використання «Я-повідомлень», вміння говорити «ні» без почуття провини. Вчена пропонує аналізувати можливі перешкоди на шляху до асертивної поведінки і пропонує способи їх подолання, а також наголошує на використанні конструктивних відгуків, оскільки через взаємодію з іншими учасники тренінгу можуть вдосконалити свої поведінкові стратегії [63].

Вміння відмовляти є однією з основних асертивних навичок. Це допомагає уникати конфліктних ситуацій, зберігати свій внутрішній комфорт і відстоювати свої особисті кордони. У контексті асертивності, підхід ненасильницької комунікації М. Розенберга допомагає відмовляти таким чином, щоб і потреби свої виразити, і не порушувати кордонів інших. Відмовляючи, можна акцентувати увагу на своїх власних потребах і почуттях, висловлюючи їх у чіткій та ненасильницькій формі. Вчений пропонує враховувати декілька умов при потребі відмовити: особистість, яка відмовляє, може описати ситуацію іншої людини безоціночно, але виразити при цьому свої почуття, показати, що її цікавлять потреби іншої людини. Цей результат забезпечить можливість відкритого і чесного діалогу, замість конфліктів або непорозумінь.

Р. Альберті і М. Еммонс розглядали асертивність як спосіб ефективною міжособистісної комунікації та самовираження, не порушуючи прав інших осіб. І тому особистість необхідно вчитися самоповазі, розвивати вміння

визнавати і відкрито виражати свої емоції та почуття, вчити навичкам активного слухання, а також використанню «Я-повідомлень» [57].

Д. Еймс, Е. Лі та Е. Вацлавек пропонують конкретні рекомендації, які передбачають дотримання певних умов для застосування асертивної поведінки. Наприклад, вони зазначають, що один із підходів до ефективного використання асертивної поведінки може полягати не лише в тому, щоб вислухати точку зору партнера, але й дозволити йому відчувати себе почутим. Активне слухання дає інформаційні переваги (наприклад, краще розуміння позиції співрозмовника і його способів переконування), так і переваги у стосунках (наприклад, люди більше люблять і довіряють тим, хто їх слухає, і, отже, їх легше можна переконати) [58].

К. Вард, та С. Голланд пропонують формувати асертивність в різних категоріях клієнтів під час групових занять, які мають певну структуру: вступна вправа, обговорення та обмін досвідом, інтерактивна лекція від фасилітатора та її обговорення, рольова гра, зворотній зв'язок і заключна вправа. На думку науковиць, саме рольова гра дозволяє формувати навички асертивної поведінки, випробовувати нові способи вирішення проблеми в безпечному середовищі. Крім того, вони наголошують на важливості зворотного зв'язку, який допомагає учасникам зустрічей ідентифікувати себе з іншими, зміцнює довіру до групи [72].

Н. Подоляк наголошує на необхідності працювати над формуванням ефективних копінг-стратегій поведінки, оскільки низький рівень асертивності особистості сприяє вибору переважно стратегії уникання і пристосування або суперництва, навіть якщо обставини цього потребують [38].

В.З. Лучків, пропонуючи формувати асертивну поведінку у юнацтві, спирається на ідеї емоційно-раціонального підходу. Він наголошує на ролі емпатії у формуванні асертивної поведінки. Його авторська програма містить лекційно-семінарські заняття та соціально-психологічний тренінг розвитку асертивності [23].

Крім того, при побудові розвивальної програми ми спиралися на визначену структуру асертивної поведінки - когнітивно-змістовий, афективний та поведінковий компоненти, які визначає як основні більшість вітчизняних дослідників [53]. Таким чином, і розроблена тематика занять, їх наповненість передбачають системну роботу над усіма структурними компонентами асертивної поведінки.

3.2. Розвивальна програма асертивної поведінки в пізній юності

На основі аналізу теоретико-методологічної та методичної літератури нами була розроблена розвивальна програма, спрямована на розвиток асертивної поведінки юнацтва. Саме використання подібної програми є однією з важливих психолого-педагогічної умов формування асертивної поведінки. Мета даної програми спрямована на реалізацію наступних складових:

3.2.1. розвиток уявлень про асертивну поведінку, усвідомлення власних прав, формування уявлень про себе та інших як рівноправних учасників спілкування;

3.2.2. розвиток вербальних та невербальних умінь і навичок впевненої поведінки, навчання розрізняти прояви асертивної та неасертивної поведінки;

3.2.3. формування стратегій зниження рівня тривожності в стресових ситуаціях, розвиток вміння асертивно відмовляти;

3.2.4. створення умов для осмислення учасниками програми переваг асертивних стратегій реагування у конфліктних ситуаціях, розвиток навичок застосування асертивних методів у комунікації;

3.2.5. розвиток мотивації використання активної, відповідальної та осмисленої позиції в стресових і конфліктних ситуаціях.

Програма "Розвиток асертивності в юнацькому віці" складається з 10 зустрічей, які рекомендовано проводити щотижня тривалістю по 2 години. На нашу думку, саме така частотність зустрічей є найбільш оптимальною,

щоб зодного боку не перевантажувати учасників, а з іншого забезпечувати їх високий рівень активності та залученості.

Крім того, рекомендовано раз на 2 тижні протягом наступних 2 місяців організувати 4 зустрічі групи підтримки за принципом "рівний-рівному" тривалістю 1,5 години. Їх мета полягає в заохочуванні взаємодії та взаємопідтримки учасниками одне одного, а також у забезпеченні можливості обміну досвідом.

Таким чином, загальна тривалість активної фази розвивальної програми складає – 26 годин.

Кожне заняття має наступну структуру і таймінг:

- 10хв: привітання, прояснення очікувань,
- 10 хвилин: обговорення домашнього завдання,
- 20хв: інтерактивна лекція/дискусія,
- 40хвилин: практичні вправи/рольові ігри,
- 30хвилин: групове обговорення/рефлексії,
- 10хвилин: завершення.

Виконання практичних вправ і застосування рольових ігор має створити умови для практичного відтворення і відпрацювання асертивних моделей поведінки в контрольованих умовах. Такі вправи й ігри допомагають учасникам опанувати необхідні навички певної поведінки. Домашні завдання дають можливість учасникам розвивальної програми практикувати навички, отримані під час занять, у реальних життєвих ситуаціях. Така послідовна і повторювана практика має важливе значення для закріплення нової поведінки і перетворення її на повсякденну. Крім того, виконання домашнього завдання заохочує учасників до рефлексії над своїм досвідом, думками та почуттями в різних ситуаціях? Що результаті має вирішальне значення для розвитку самосвідомості та розуміння, які є основою для зміни поведінки. Беручи на себе відповідальність за виконання домашніх завдань, учасники активно залучаються до процесу. Це сприяє розвитку почуття автономії та контролю і є значимим для підтримки

поведінкових змін і розвитку навичок асертивної поведінки. Домашні завдання дозволяють відстежувати прогрес і визначати які ще моменти потребують уваги.

Формування асертивної поведінки - це багатоаспектний процес, який включає розуміння своїх емоцій, потреб, прав, а також здатність ефективно спілкуватися з іншими.

Представимо тематику та мету зустрічей (Табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Програма розвитку асертивної поведінки в пізній юності

№	Назва заняття	Мета
1.	Вступ до асертивності	Прояснити поняття асертивності та навчити розрізняти асертивну, агресивну і пасивну поведінку
2.	Самоусвідомлення та саморефлексія	Сприяти самоусвідомленню та рефлексії для розуміння власних думок, емоцій та поведінки
3.	Розуміння та повага до кордонів	Навчити відстоювати власні кордони, а також у процесі спілкування поважати кордони інших
4.	Ефективна комунікація	Розвинути навички чіткої, лаконічної та шанобливої комунікації
5.	Вирішення конфліктів	Опанувати стратегії управління та вирішення конфліктів в асертивній формі
6.	Розвиток впевненості в собі	Розвинути впевненість у собі, навчитися впевнено висловлювати свої думки, погляди та потреби
7.	Асертивно говоримо "ні"	Навчити учасників конструктивно відмовляти іншим, говорити «ні» без почуття провини
8.	Управління стресом і тривогою	Навчити ефективним стратегіям зниження рівня тривожності в стресових ситуаціях
9.	Розвиток емпатії та розуміння	Навчити реагувати на емоції інших у спосіб, який є підтримуючим та неворожим, розвивати навички учасників розуміти та відчувати емоції інших, відчувати та розуміти власні потреби, такі потреби і бажання інших.
10.	Підбиття підсумків та планування майбутнього	Обговорити та проаналізувати отриманий досвід під час участі в програмі, визначити успіхи, досягнення та сфери для подальшого розвитку. Змотивувати учасників до постійного

		самовдосконалення, до саморефлексії та підтримання мотивації для подальшого навчання та розвитку.

Перше заняття «Вступ до асертивності» є вступним і визначає поняття «асертивної поведінки», її структуру, принципи та цінності асертивності. Воно створює фундамент для всього курсу.

Друге заняття «Самоусвідомлення та саморефлексія» створює умови для самоусвідомлення та рефлексії учасників, для розуміння власних думок, емоцій та поведінки. Передбачає виконання вправ на саморефлексію, наприклад, «Хто я?», а також обговорення в групі особистого досвіду та спостережень.

Після другої зустрічі видається доречним запропонувати учасникам перше домашнє завдання. Їх використання створює можливість практикувати навички, отримані під час занять, у реальних життєвих ситуаціях, дозволяє відстежувати прогрес, заохочує учасників до рефлексії над своїм досвідом, думками та почуттями.

Наприклад, можна запропонувати вести рефлексивний щоденник, де описувати власний досвід використання асертивної поведінки. Подібні записи бажано структурувати певним чином:

- *Опис конкретної ситуації.* Учасникам пропонується коротко описати ситуацію. Хто був присутнім? Де це відбулося? Що викликало необхідність взаємодії?
 - *Ваша перша реакція.* Як ви почували себе в той момент? Який перший варіант відповіді чи дії прийшов вам у голову?
 - *Вибір моделі поведінки.* Який спосіб взаємодії ви обрали? Чому саме такий вибір ви зробили? Який тип реакції ви використали: асертивну, пасивну, агресивну чи маніпулятивну модель поведінки?
 - *Результат.* Як завершилася ситуація? Які були наслідки вашого вибору для вас особисто та для інших учасників взаємодії?

- *Рефлексія над діями.* Що ви думаєте про свою реакцію зараз, коли у вас є час на роздуми? Чи задоволені ви своїм вибором? Що б ви зробили інакше?
- *Планування майбутніх дій.* Як би ви могли уникнути небажаної реакції в подібній ситуації в майбутньому?
- *Висновок.* Чому ви навчилися з цієї конкретної ситуації? Які кроки ви можете зробити, щоб покращити свою асертивність?

Регулярне ведення такого щоденника може допомогти стати більш усвідомленою особистістю щодо своєї поведінки, розпізнавати ситуації, де можна застосувати асертивну поведінку, і розвивати навички, необхідні для цього.

Заняття №3 «Розуміння та повага до кордонів» спрямоване на вироблення вмінь і навичок відстоювати власні кордони, а також в процесі спілкування поважати кордони інших. Нами запропоновані вправи «Мої кордони», «Термометр комфорту», а також дискусія «Асертивність та кордони» і рольова гра «Порушення кордонів».

Четверте заняття «Ефективна комунікація» спрямоване на розвиток умінь і навичок активного слухання та розуміння інших, вміння ясно і чітко виражати свої думки. Застосування вправ «Активне слухання», «Дерево думок», «Ефект дзеркала» сприяє розвитку різних аспектів комунікації: активного слухання, вербального та невербального вираження думок, а також навичок ефективної взаємодії в групі.

В ході п'ятої зустрічі «Вирішення конфліктів» учасники програми вчаться вирішувати конфлікти без насилля та агресії, шляхом пошуку компромісів та взаємовигідних рішень.

Наприклад використання рольової гри «Конфліктні ситуації», коли учасники отримують готові сценарії конфліктних ситуацій, сприятиме відпрацюванню умінь поводитися асертивно.

Тема шостої зустрічі «Розвиток впевненості в собі» є важливою, оскільки впевненість у собі дає змогу тактовно настояти на своєму, впевнено

висловлювати свої думки, погляди та потреби. Практичні вправи «Впевнений старт», «Скарбничка впевненості», «Галерея успіхів» сприятимуть досягненню мети заняття. Крім того, можливим є використання дискусії «Що означає бути впевненим?», під час якої учасники обговорюють своє розуміння впевненості, відрізняючи її від зверхності, самовпевненості або надмірної впертості.

Вміння відмовляти не відчуваючи провини - ключовий момент асертивної поведінки. Тому особливо важливою є тема сьомої зустрічі - «Асертивно говоримо «ні», участь в якій сприятиме виробленню компетенцій учасників відмовляти іншим, говорити «ні» без почуття провини. Цьому сприятимуть обговорення в групі викликів і стратегій, пов'язаних з тим, як сказати "ні", виконання рольових вправ і розв'язування конкретних кейсів.

Заняття №8 «Управління стресом і тривогою» є важливим в контексті формування асертивної поведінки, оскільки рівень тривожності і неефективні стратегії в стресовій ситуації - перешкоди для асертивної поведінки. Якщо особистість не може ефективно діяти в стресовій ситуації, то вдаватиметься до пасивної або агресивної поведінки. Ознайомлення з техніками управління стресом, використання вправ на глибоке дихання та релаксацію, обмін стратегіями допомагає учасникам розширити свій арсенал методів подолання стресу та знаходити більш конструктивні способи реагування на виклики сьогодення, особливо в умовах невизначеності.

Тема дев'ятої зустрічі - «Розвиток емпатії та розуміння» спрямована на створення умов для вироблення навичок реагування на емоції інших людей, який є підтримуючим та неагресивним, розуміння та відчуття емоційного стану інших. Досягненню цієї мети сприятимуть використання вправ практичного характеру «Історія за фотографією», ведення «Емоційного журналу», обговорення кінофрагментів, рольової гри «Демонстрація емпатичних реакцій» тощо.

Останнє заняття програми «Підбиття підсумків та планування майбутнього» спрямоване на обговорення отриманого досвіду під час участі

програмі, його аналіз, визначення невдач і акцентування на успіхах. Важливим є створення такого мотиваційного середовища, яке сприятиме активізації в учасників прагнень до постійного самовдосконалення, до саморефлексії.

На жаль, через безпекову ситуацію у нас не було можливості апробувати дану програму, та оскільки при її розробці ми спиралися на доказові методи інтервенцій, зокрема, на когнітивно-поведінковий підхід, емоційно-раціональний підхід, то вважаємо що дана програма має всі необхідні умови для того, щоб вважати її ефективною і використовувати в освітньому процесі навчальних закладів різного типу з представниками даного вікового періоду. Апробація ефективності розробленої програми буде метою подальших наукових розвідок.

Висновки до розділу III

В ході теоретичного аналізу проблеми нами було виявлено, що важливою психолого-педагогічною умовою формування асертивної поведінки є впровадження у психолого-педагогічну практику програми з розвитку асертивності юнацтва.

При розробці програми ми спиралися на ідею про системність роботи над усіма структурними компонентами асертивної поведінки - когнітивно-змістовим, афективним та поведінковим, які визначає як основні більшість вітчизняних дослідників.

Було використано доказові методи впливів, зокрема, когнітивно-поведінковий підхід, емоційно-раціональний підхід, теорію ненасильницького спілкування, системний підхід.

Загальна тривалість активної фази розробленої розвивальної програми - 26 годин протягом 4,5 місяців, що включає не лише безпосередні зустрічі в ході реалізації самої програми формування асертивної поведінки, а і функціонування групи підтримки за принципом "рівний-рівному" з метою

збереження мотивації до змін, віддзеркалення власних дій та почуттів, розвитку почуття приналежності тощо.

ВИСНОВКИ

Відповідно до предмету і мети роботи нами було проведене дослідження проблеми формування асертивної поведінки у пізньому юнацькому віці. В результаті теоретичного аналізу було з'ясовано, що асертивна поведінка розглядається як системна, генералізована властивість особистості, що відображає її гуманістичну спрямованість та визначає конструктивні форми взаємодії з іншими. Це складна інтегративна система, що характеризується структурними особливостями (когнітивний, афективний, конативний компоненти); динамічними властивостями (рівнева організація), виявляє залежність із індивідуальними характеристиками людини.

Асертивна поведінка є динамічним утворенням і вирізняється віковими особливостями. В пізньому юнацькому віці вона обумовлюється закономірностями онтогенезу; виявляє залежності із віковою кризою, провідною діяльністю; визначається специфікою соціальної ситуації розвитку та новоутвореннями віку. Формування асертивних якостей особистості в пізньому юнацькому віці розглядається як процес переходу асертивних структур на більш складний, усвідомлений рівень; відбувається за рахунок ускладнення форм взаємодії та вдосконалення змісту образу «Я».

В ході емпіричного дослідження виявлено, що значна частина учасників дослідження має проблеми з розумінням асертивної поведінки, її проявів та визначенням таких характеристик у власній поведінці. Таким чином, у них недостатньо розвинений когнітивний компонент асертивної поведінки.

Встановлено, що більшість досліджуваних демонструють середній рівень асертивності, при тому що значна кількість респондентів має недостатній рівень розвиненості окремих аспектів асертивної поведінки, що сприятиме обранню неконструктивних стратегій взаємодії з іншими, проблемам у відстоюванні особистісних кордонів в соціальних взаємодіях, потраплянням в ситуації з порушенням прав. Низький рівень вияву проявів

асертивної поведінки за показниками незалежності, автономності, упевненості та рішучості наближається до третини в досліджуваній вибірці.

Доведено існування статистично достовірного позитивного зв'язку між різними компонентами асертивної поведінки за різними методиками. При зростанні показників незалежності, автономності упевненості, рішучості, соціальної бажаності буде зростати і загальний показник асертивності.

Виявлено, що досліджувані з низькими показниками різних компонентів асертивної поведінки схильні до вибору неефективних неадекватних стратегій реагування в стресових ситуаціях, таких як уникання, агресивні, маніпулятивні чи асоціальні дії.

Доведено необхідність створення розвивальної програми формування асертивної поведінки пізній юності.

Розроблено програму формування асертивної поведінки в пізній юності, яка спирається на ідеї когнітивно-поведінкового, раціонально-емоційного поведінкового та системного підходів, теорію ненасильницького спілкування, а також передбачає роботу над усіма структурними компонентами асертивної поведінки: афективний когнітивний та поведінковий.

Розроблена програма передбачає безпосередні зустрічі учасників протягом 2,5 місяців та функціонування після завершення основної частини програми групи підтримки за принципом «рівний рівному», спрямованої на підтримання мотивації до змін, рефлексії власних дій та емоцій, а також стимулювання відчуття співприналежності.

Здійснене дослідження не охоплює всіх аспектів проблеми психолого-педагогічних умов формування асертивної поведінки в пізній юності. Подальшими перспективними напрямками дослідження є перевірка ефективності розробленої програми.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Асертивна поведінка вчителя як засіб забезпечення конструктивної взаємодії з учнями: посіб. [2 – ге вид. доповіперероб]/ укл. Л. П. Вишинська та ін. Кременчук, 2018. 68 с.
2. Бех І. Д. Духовна енергія. *Освіта і управління*. 2005 №1. С. 51–58
3. Битько А. А. Асертивність: зрозуміти іншого, досягти свого. *Управление персоналом*. 2007. № 7. С. 24 – 28.
4. Білоущенко В. В. Асертивність як особистісна риса. Актуальні проблеми сучасної психології: перспективи та пріоритетні напрями наукових досліджень молодих науковців: мат. І міжнар. наук.- практ. конф. Кам'янець-Подільський : ПП Медобори, 2015. Вип. 1. С. 18 – 20.
5. Білоущенко В. В. Теоретичний аналіз поняття «асертивність» в працях вітчизняних та зарубіжних науковців. *Інсайт*. 2016. Вип. 13. С. 51 – 54.
6. Блинова О. Є., Мойсеєнко В. В. Асертивність як чинник комунікативної компетентності студентів. *Scientific Journal Virtus*. Issue № 40. January, 2020. С. 36 – 39.
7. Бохонкова Ю. А. Соціально – психологічна адаптація студентства в умовах в навчального закладу. Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені В. Даля. 2004. № 2 (7). С. 138 – 150.
8. Брюховецька О. В. Асертивність як складова професійної толерантності керівників закладів загальної середньої освіти. *Вісник післядипломної освіти. Сер.: Соціальні та поведінкові науки*. Випуск 8(37). 2019. С. 36 – 49.
9. Бутузова Л. П. Асертивність особистості як основа становлення безпечної поведінки в підлітковому віці. *Проблеми психологічної безпеки*. 2010. С. 33–40.
10. Генеза здійснення особистості / за ред. С. Макименка Київ : КММ, 2006. 255 с. .

11. Герасіна С. В. Асертивна поведінка як передумова формування почуття власної гідності та самоповаги студентської молоді. *Проблеми сучасної психології*. 2010. Вип. 10. С. 139–149.
12. 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.
13. Глушко Л. О. Чинники формування впевненості в собі у школярів підліткового віку. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2012. Вип. 14. С. 103–112.
14. Дріга Т. Г. Асертивність як чинник оптимізації соціально-психологічної оптимізації адаптації студентської молоді. *Актуальні проблеми психології*. 2013. Том 1. Вип. 39. С. 100–105.
15. Єфіменко С. М. Психологічні особливості студентського віку. *Наукові записки. Сер.: Педагогічні науки*. 2012. Вип. 103. С. 140 – 149.
16. Завацька Н. Є. Психологічні умови формування адаптивних можливостей студентів вищих навчальних закладів гуманітарного профілю: монографія. Сєверодонецьк : Освіта , 2017. 175 с.
17. Ковальчук З. Я. Вплив соціально-психологічних чинників на самореалізацію особистості в освітньому середовищі закладу вищої освіти. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2019. №3(50). С. 143 – 152
18. Когут О.О. Психологія стресостійкості особистості: дис...док. псих.наук.19.00.01/ Переяслав :УніверситетГригорія Сковороди, 2021. 518с.
19. Козич І. В. Асертивна поведінка – як новоутворення процесу формування конфліктологічної компетентності майбутнього педагога вищої школи. *Вісник Запорізького національного університету: збірник наукових праць*. 2014. С. 135-143.
20. Кондратюк С. М. Впевненість у собі як один з аспектів життєвого успіху студентської молоді. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Сер.: Психологічні науки*. 2014. Вип. 2(1). С. 76 – 80.

21. Конфліктологія: Конспект лекцій. Для підготовки магістрів усіх форм навчання /В.Я.Галаган, В.Ф.Орлов, О.М.Отіч.Київ: ДЕТУТ, 2008. 293 с.
22. Луцишин Г. І. Конфліктологія та теорія переговорів : навчальний посібник.Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2015. 197 с.
23. Лучків В. З. Психологічні особливості розвитку асертивності в юнацькому віці: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд.. псих. наук. Київ, 2017. 23 с.
24. Малихіна О. А. Обґрунтування психологічних умов формування самоповаги у студентському віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Сер. Психологічні науки*. 2015. Вип. 5. С. 106 –110.
25. Малихіна О.А. Психологічні характеристики самоповаги особистості. *Проблеми сучасної психології*. Запоріжжя, 2015. №2(8). С.154–160.
26. Марчук Л. М. Асертивність як комплексна інтегральна характеристика особистості. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України* 2012. Вип. 5. URL: http://www.nbu.gov.ua/e-journals/Vnadps/2012_5/12mlmiho.pdf (дата звернення 04.04.23)
27. Марчук Л. М. Особливості розвитку когнітивного компоненту асертивної поведінки у студентів – психологів. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2016. Вип.6. Т. 2. С.145 – 149
28. Марчук Л. М. Соціально – психологічні особливості формування асертивної поведінки у професійному становленні майбутніх психологів: дис...канд..псих.наук. 19.00.07. Київ,2016. 225с.
29. Медведєва С. А. Асертивність майбутніх практичних психологів: досвід вивчення. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики* : міжвузівський зб. наук. пр. Одеса : Астропринт, 2008. Вип. 39–40. С. 234–240.
30. Медведєва С. А. Розвиток асертивності майбутніх практичних психологів у процесі їх професійного становлення : дис. ... канд. психол. наук. 19.00.07 Київ,2010.247 с.

31. Мельничук С. К. Асертивність як детермінанта розвитку психологічного потенціалу студентів. *Вісник Одеського національного університету імені І.І. Мечникова. Сер. Психологія*. 2012. Т. 17. Вип. 8. С. 407–413.
32. Мойсеєнко В.В. Аналіз наукових підходів до дослідження поняття «асертивність». *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2017. Том 1. Вип. 5. С. 170–174.
33. Мойсеєнко В. В. Особливості формування асертивної поведінки: науково-теоретичний аналіз питання. Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості : колективна монографія./ за ред. О.Є. Блинової та ін. Херсон : Видавничий дім Гельветика, 2018. С. 55–80.
34. Москаленко В. В. Соціальна психологія: підручник. Вид. 2-ге, переробл і допов. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 688 с.
35. Нагаєвська І. О. Психологічні умови розвитку асертивної поведінки в учнів професійно – технічних навчальних закладів: дис. ... канд. психол. наук. 19. 00. 07. Київ, 2017. 215 с.
36. Ніколаєв Л.О. Розвиток асертивності підлітків у різних умовах соціалізації: дис. канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2016. 264 с.
37. Олійник Г. І. Особливості агресивності у осіб із різним рівнем асертивності. Львів: НУЛП, 2020. 155 с.
38. Подоляк Н. М. Індивідуально-психологічні особливості асертивності особистості : дис. ... канд. психол. наук. 19.00.01. Південноукраїнський національний педагогічний університет ім. К.Д. Ушинського. Одеса, 2014. 200 с.
39. Поліщук В. М. Вікова та педагогічна психологія. Суми : Університетська книга, 2019. 352 с.
40. Психологічний словник / авт.-уклад. В.В.Синявський та ін.; за ред. Н.А.Побірченко, Київ : Науковий світ, 2004, 336с.
41. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія. [3 – те вид, допов, перероб.] Київ : Академія, 2017. 366с.

42. Саннікова О. П., Санніков О. І., Подоляк Н. М. Діагностика асертивності: результати апробації методики «ТОКАС». *Наука і освіта*. 2013. №3. С. 140 – 144.
43. Свєртілова Н. В. Особливості асертивності в осіб схильних до переживання образи. *Scienceand Educationa New Dimension*. 2018. IV (42). Issue 87. P. 80–85
44. Семиченко В. А. Психологія особистості. Київ.: Видавець Ешке О.М., 2001.427 с.
45. Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П. Вікова психологія: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 376 с
46. Сердюк Н. М. Асертивна поведінка і почуття впевненості в собі в структурі міжособистісних стосунків підлітків. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/3139/1/Serdyuk.pdf> (дата звернення 01.02.23)
47. Синоруб Г. П. Асертивність як необхідна якість толерантної поведінки журналіста. *Вчені записки Таврічеського національного університету ім. В. І. Вернадського. Сер. Психологія* 2012. Т. 25 (64). № 4. Ч. 1. С. 131–134.
48. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості. Київ: Каравела, 2013. 312с.
49. Тіунова О. В. Соціально-психологічний тренінг як засіб формування навичок асертивної поведінки у старшокласників. *Практична психологія та соціальна робота*. 2007. № 1. С. 39–51.
50. Токарева Н. М., Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Київ: видавництво НУБіП, 2017. 548 с.
51. Фальова О. Є. Асертивність як фактор самореалізації особистості жінки. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Сер. Психологія*. 2015. Вип. 50. С. 258–267.
52. Харцій О. М., Чередник О. М. Взаємозв'язок асертивності особистості з відчуттям суб'єктивного благополуччя та задоволеністю життям серед

- молоді під час війни. *Габітус. Психологія особистості*. Вип. 37. 2022. С. 143–148.
53. Чулкова К. О. Аналіз досліджень проблеми асертивної поведінки особистості. *Психологічний часопис*. 2018. Т. 1. Вип. 11. С. 38–45.
54. Шевченко С., Варіна Г. Формування асертивної поведінки здобувачів як предиктор інтеграції в Європейський освітній простір. *Вісник Львівського університету. Сер.Психологічні науки*. 2022. С. 137–143.
55. Шинкар М.І. Проблема асертивності в сучасному суспільстві. *Вісник Національного університету оборони України. Сер.Психологія*. 2020. Т. 1. Вип. 54. С. 210–213.
56. Щіпановська О.Р. Асертивність особистості як основа успішної міжособистісної взаємодії у діяльності майбутніх фахівців. Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти : зб. наук. пр.; заред. Л.Л. Тovaжнянського Харків : НТУ , 2012. Вип. 32-33. С. 269– 275.
57. Alberti R., Emmons M. *Your Perfect Right: A Guide to Assertive Behavior*. San Luis Obispo, California: Impact Publishers, 2018. 308p.
58. Ames D. R., Flynn F. J. What breaks a leader: The curvilinear relation between assertiveness and leadership. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2018. No. 92. P. 307–324.
59. Andersen M. R., Abullarade J., Urban N. Assertiveness with Physicians Is Related to Women's Perceived Roles in the Medical Encounter. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2019. Vol. 42P. 15–33.
60. Bandura A. Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*. 1982, No. 37, P. 122–147.
61. Beck J. S. *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press. 2011.
62. Benton D. Assertiveness, power and influence. *Psychological Reports*. 2019. No. 13. P. 48–52.

63. Bishop, S. *Develop Your Assertiveness* (3rd ed.). (2013). Kogan Page. Retrieved from <https://www.perlego.com/book/1589729/develop-your-assertiveness-pdf>
64. Bower, S. A. *Assertiveness power: it's very effective at alleviating stress*. Bottom Line. 2019. 176 p.
65. Deutsch, M. *The Handbook of Conflict Resolution: Theory and Practice*. (2nd ed.). San Francisco, CA: Jossey-Bass, 2017. 208 p.
66. Ellis, A. *Overcoming Destructive Beliefs, Feelings, and Behaviors: New Directions for Rational Emotive Behavior Therapy*; Prometheus Books. 2001
67. Lazarus, A. A. *The practice of multimodal therapy*. New York : McGraw-Hill. 1981. 257 p.
68. Matthews, G., Roberts, Zeidner, M. Seven myths about emotional intelligence. *Psychological Inquiry*, 2020. P. 179-196.
69. Rosenberg, M. *Nonviolent Communication: A Language of Life: Life-Changing Tools for Healthy Relationships*. PuddleDancer Press., 2015. 264 p.
70. Salter, A. *Conditioned reflex therapy*. New York : Capricorn. 2017. P. 186– 197.
71. Steven, J. Stein, Howard E. *Emotional Intelligence and Your Success*. Stoddart Publishing Co. Ltd., 2021. 276 p.
72. Ward, C., & Holland, S. (2018). *Assertiveness* (1st ed.). Taylor and Francis. Retrieved from <https://www.perlego.com/book/1510923/assertiveness-a-practical-approach-pdf>

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест-опитувальник компонентів асертивності (ТОКАС) О. П. Саннікової, О. І.

Саннікова та Н. М. Подоляк

Інструкція. Оцініть, наскільки вам відповідає кожне із запропонованих тверджень, згідно з такою шкалою:

за відповідь “так” — 4 бали,

за відповідь “швидше так” — 3 бали, за

відповідь “швидше ні” — 1 бал,

за відповідь “ні” — 0 балів.

Текст методики

Шкала I

1. Я завжди позитивно ставлюся до себе.
2. Останнім часом я часто переживаю розчарування.
3. Мені подобається почуття приниження.
4. Деякі люди викликають у мене презирство.
5. Я почуваю себе внаслідок внутрішнього сили.
6. Фрази "Я хочу", "Я не хочу" не для мене.
7. Я боюся розчарувати (не виправдати очікування) близьких мені людей.
8. Я боюся конфліктів, прагну їх уникати, або сховати, а не загострювати.
9. Мені важко виявити негативні емоції (гніву, презирства) до людей.
10. Я не прощаю образ.
11. У розмові значальство я відчуваю незручність і скутість.
12. Для мене важливі хороше ставлення інших людей до мене.
13. Мені подобається, коли інші люди ставляться до мене дуже сердечно.
14. Я засмучуюся, коли до моєї думки не прислухаються.
15. Коли говорю "Ні", то почуваю себе винним.

Шкала II

1. Я рідко сумніваюся у своєму виборі.

2. Я розумію, що мені прав менше, ніж у інших.
3. Я завжди відкрито висловлюю свою думку.
4. Думаю, що думку інших людей стосовно моїх вчинків слід враховувати.
5. Коли часто дістаю відмову, то починаю думати, що зі мною не все гаразд.
6. Думаю, що мої потреби мають перевагу над потребами інших.
7. Іноді я ловлю себе на думці, що часто вибачаюся недоречно.
8. Я згідний з думкою, що перевага досягається шляхом приниження інших.
9. Думаю, що хороший професіонал не має справлятися з помилкою.
10. Я вважаю, що людина залежить від зовнішніх обставин.
11. Я завжди піклуюся про збереження почуття власної гідності.
12. Я вважаю себе сором'язливою людиною.
13. Зазвичай я дотримуюся логіки, розуму, раціональності і прагну обґрунтувати усе, що я роблю.
14. Я завжди можу правильно оцінити будь-яку емоційно генну (таку, яканесе емоційне навантаження) ситуацію.
15. Мені завжди легше погодитися з критикою, аніж доводити свою правоту.

Шкала III

1. Я здатний управляти своїм життям.
2. Я легко починаю, підтримую і закінчую розмову.
3. На групових фотоя завжди знаходжусь задуа бозбоку.
4. Мені важко сказати "Ні".
5. Я легко вказую на помилки іншої людини.
6. Відкрито виявляти свої почуття не для мене.
7. Мені часто доводиться підлаштовуватися під інших людей.

8. Мої думки менш важливі, ніж думки інших людей.
9. Я завжди захищаю свої особисті права, навіть якщо це неприйнятно для іншої людини.
10. Коли мені погрожують, я атакую.
11. Я люблю сидіти в останніх рядах.
12. Я легко висловлюю свої бажання.
13. Прагну здійснювати сильний вплив на діяльність інших.
14. Коли мені докоряють, я захищаюся.
15. Я завжди виконую свої обіцянки.

Шкала IV

1. Мені неможливо назвати людину відповідальною за свої вчинки.
2. Надаю можливість іншим вирішувати, що необхідно зробити.
3. Мені рідко випадає можливість бути самим собою.
4. Я завжди формулюю і обстоюю свою думку, навіть якщо це пов'язано з якимись труднощами.
5. Іноді я почуваю себе безпорадним і безправним.
6. Я не маю можливості діяти самостійно.
7. Буває так, що я дозволяю іншим приймати за мене рішення, навіть якщо знаю, що жалітиму про це.
8. Я не дозволяю нікому використовувати мене.
9. Я легко можу піти на компроміс.
10. Іноді мені не вистачає наполегливості в обстоюванні своєї думки.
11. Дозволяю іншим судити про те, що я роблю.
12. Допускаю, щоб інші здійснювали сильний вплив на мою діяльність.
13. Зазвичай прагну контролювати події, які відбуваються навколо мене.
14. Я легко підкоряюся іншим.
15. Я завжди наполегливо захищаю свої права.