

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Західноукраїнський національний університет
Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра психології та соціальної роботи

КАЗНОДІЙ Ірина Олегівна

**Психологічні детермінанти асертивності особистості/
Psychological determinants of personality assertiveness**
спеціальність 053 — Психологія
освітньо-професійна програма — Психологія
Кваліфікаційна робота

Виконала студентка групи ПС -41
І.О. Казнодій

Науковий керівник:
К. п. н., О.Я. Шаюк

Кваліфікаційну роботу

допущено до захисту:

« ____ » _____ 20__ р.

Завідувач Кафедри

_____ **А. Н. Гіряк**

Тернопіль 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНЕ ВИВЧЕННЯ АСЕРТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	6
1.1. Асертивність особистості як предмет психологічного пізнання.....	6
1.2. Сутнісні характеристики асертивності як комплексної властивості особистості	11
Висновки до розділу 1	15
РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДЕТЕРМІНАЦІЇ АСЕРТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ	17
2.1 Фактори та умови детермінації розвитку асертивності особистості.....	17
2.2. Мотиваційні та ціннісні спричинення асертивності особистості	20
2.3. Форми і методи розвитку асертивності	22
2.4. Програма розвитку асертивності особистості	25
Висновки до розділу 2.....	29
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ АСЕРТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ.....	31
3.1. Процедура та методи конкретно-тематичного дослідження асертивності	32
3.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження асертивності	37
Висновок до розділу 3	43
ВИСНОВКИ.....	44
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	48

ВСТУП

Актуальність дослідження. Асертивність є важливим аспектом життя людини, який відіграє ключову роль у встановленні ефективного спілкування та здорових міжособистісних відносин. Цей аспект допомагає людям висловлювати свої думки та почуття відкрито та чесно, не порушуючи прав інших людей. Однак, психологічні детермінанти асертивності можуть бути складними та багатогранними, оскільки вони включають такі фактори, як особистісні характеристики, соціальне оточення, виховання та життєвий досвід особистості. Вивчення цих детермінант може допомогти психологам краще розуміти, як формується асертивність, та розробляти ефективніші стратегії для підвищення асертивності у людей, які борються з низькою самооцінкою, страхом конфліктів або проблемами у взаємодії з іншими.

Дослідження психологічних детермінант асертивності особистості є важливим, оскільки воно може мати значний вплив на різні аспекти життя людини. Знання про психологічні детермінанти асертивності може бути корисним для вчителів та педагогів, які намагаються розвивати асертивні навички у своїх студентів. Психотерапевти та інші професіонали у галузі ментального здоров'я можуть використовувати ці знання для розробки стратегій лікування людей, які борються з проблемами, такими як низька самооцінка, тривога або депресія. Соціальні робітники, які працюють з уразливими групами, такими як діти-сироти або мігранти, можуть використовувати ці знання для підтримки своїх клієнтів у розвитку асертивності та впевненості. У бізнес-середовищі, де ефективна комунікація та вирішення конфліктів є ключовими, розуміння психологічних детермінант асертивності може допомогти керівникам та співробітникам покращити свої комунікативні навички.

Дану тему в своїх роботах розглядала велика кількість науковців, які склали теоретичну базу для їхніх досліджень: Тарас Гарасимів та Наталія Муринець з Навчально-наукового Інституту права та психології Національного університету

«Львівська політехніка» провели науково-теоретичний огляд вітчизняних і зарубіжних досліджень щодо проблеми формування агресії та девіацій поведінки у дитячому середовищі, Подоляк Н.М. розглянув ідивідуально-психологічні особливості асертивності особистості, Ільницька Л.А. та Оніщенко І.О. провели дослідження психологічних особливостей асертивності майбутніх психологів та визначили структуру асертивної поведінки, яка включає когнітивно-змістовий, афективний та поведінковий компоненти.

Предмет дослідження: психологічні детермінанти асертивності особистості.

Об'єкт дослідження: асертивність як властивість особистості.

Мета дослідження: вивчити засоби та умови детермінації асертивності особистості та розробити практичні рекомендації для її розвитку у соціумі.

Завдання:

1. Висвітлити теоретичні основи пізнання асертивності особистості.
2. Вивчити особливості структурно-змістових характеристик асертивності особистості.
3. Виявити ідивідуально-психологічні особливості, що сприяють розвитку асертивності, її мотиваційні та ціннісно-сміслові детермінанти.
4. Розробити програму розвитку асертивності у студентів та експериментально перевірити її ефективність.

Методи дослідження: *теоретичні* – включають вивчення, аналіз класифікація, порівняння, синтез, систематизація, узагальнення наукової літератури з питань *досліджуваної проблеми*; *емпіричні* – спостереження, *опитування*, анкетування, тестування.

Теоретичне значення роботи полягає в глибокому аналізі та дослідженні асертивності як важливого аспекту людської поведінки. Ця робота включає вивчення різних теорій асертивності, їх історичного розвитку, основних концепцій та методів вимірювання асертивності.

Практичне значення одержаних результатів дослідження полягає в тому, що вони можуть бути використані в різних сферах життєдіяльності і

професійної діяльності, особливо в галузі соціономічних професій. Розуміння асертивності та її впливу може допомогти особистості у саморозвитку. Результати дослідження можуть бути використані для покращення міжособистісних відносин, оскільки асертивність є ключовим елементом ефективного спілкування. У професійному контексті, асертивність може допомогти людям стати більш ефективними в комунікації, управлінні конфліктами та виконанні своїх обов'язків.

Структура роботи: вступ, основна частина, яка складається з 3 розділів, висновків до них, загального висновку та списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи – 51 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧЕ ВИВЧЕННЯ АСЕРТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Асертивність особистості як предмет психологічного пізнання

Асертивність є важливою якістю особистості, яка відіграє ключову роль у взаємодії з іншими. Це стосується здатності особистості висловлювати свої думки, почуття та потреби відкрито та чесно, водночас поважаючи права та почуття інших.

Особистість – це унікальна комбінація характеристик, які визначають поведінку, думки та почуття людини. Це включає в себе такі аспекти, як темперамент, інтелект, емоційність, мотивація, самосвідомість та соціальні навички. Особистість вивчається в контексті різних наукових дисциплін, включаючи психологію, соціологію, філософію та нейронауки. Різні теорії особистості намагаються пояснити, як формуються та розвиваються особистісні характеристики, а також як вони впливають на поведінку людини.

Асертивність вивчається в контексті різних наукових дисциплін, включаючи психологію, соціологію та комунікативні науки. Вона включає в себе різні аспекти, такі як самооцінка, самоповага, впевненість у собі та емоційний інтелект. Методологія дослідження асертивності включає в себе різні методи, такі як анкетування, інтерв'ю, спостереження та психологічне тестування. Ці методи допомагають визначити рівень асертивності особистості та вивчити, як вона впливає на взаємодію з іншими [4, с.96].

Асертивність – це комплексна характеристика людини, яка передбачає баланс між правами та відповідальністю; між повагою до себе, своїх бажань та особистих меж, а також аналогічною повагою до інших. А також, здатність конструктивно сприймати критику на свою адресу і впевнено відмовляти у проханнях чи вимогах, які суперечать вашим принципам та інтересам, незалежно від ситуації чи особи, яка це висуває. Асертивність допомагає бути гнучким у спілкуванні та поведінці, вміти знаходити альтернативні підходи, що

відповідають вашим цінностям. При огляді психологічних матеріалів можна помітити, що асертивність визначається як вміння впевнено і з повагою висловлювати свої потреби та думки, не порушуючи при цьому прав інших осіб. Таким чином, це є прямою, відкритою поведінкою, яка не має на меті завдати шкоди іншим. Психологи підкреслюють, що темпераменти та характери людей відрізняються. Тому цілком природно, якщо дехто за своєю природою не може терпимо слухати інших і помітно висловлює свою думку [9, с.16]. Для розвитку потрібних навичок спеціалісти створили відповідні методики. Вони, перш за все, спрямовані на розвиток впевненості в собі. Людині буде значно легше переконувати інших, якщо він впевнений у своїх поглядах. При цьому не має бути місця для криків, сварок або маніпуляцій. Наразі є теоретичні підходи до вказаної проблеми, які відносяться до психологічної сутності феномену асертивності. У деяких обставинах людина може проявляти асертивну, агресивну або пасивну поведінку.

Пасивна поведінка (неасертивна), проявляється коли людина дозволяє іншим приймати рішення за неї, погоджується з іншими лише вербально, хоча насправді має іншу думку та відчуття, намагається позбутися відповідальності, причиняє собі шкоду та незручності, щоб не створювати незручності для інших, уникає прямого контакту очима під час розмови, щоб не привертати до себе уваги. Постійно вважає себе слабшою та менш компетентною за інших. Неасертивна людина не може адекватно виразити свої реальні потреби та почуття, вона залежить від інших у розумінні своїх потреб, що перешкоджає їй досягти бажаного та веде до постійного розчарування. Це робить її взаємини з людьми напруженими та важкими.

Агресивність проявляється, коли людина намагається нав'язати свою точку зору іншим та приймати рішення за них. Особистість з агресивною поведінкою характеризується нав'язливим, егоїстичним ставленням до оточуючих. Вона схильна підвищувати голос, перебивати співрозмовників, маніпулювати фактами задля власної вигоди [1, с.2-6]. Така особа вважає себе розумнішою та сильнішою за інших, намагається домінувати і контролювати ситуацію, не зважаючи на

потреби та права інших людей. Агресивна поведінка використовується для досягнення особистих цілей, навіть якщо це завдає шкоди або незручностей оточенню [25, с.18].

Асертивність проявляється, коли особа надає іншим можливість спочатку висловитися, намагається зрозуміти їх потреби та почуття перед тим, як висловити свою думку, вміє відверто та чесно обговорювати проблеми та пропонувати рішення, які будуть прийнятні для всіх, вагає свої здібності та силу рівними до здібностей та сили інших, може брати на себе відповідальність, враховуючи свої можливості та права.

Е. Селтер розпочав дослідження асертивності та розробив програму для роботи з пацієнтами, які мали обмежений репертуар стереотипів поведінки та почувалися неповноцінними. Він виокремив основні характеристики асертивності, які допомагають розуміти психологічну структуру цієї якості особистості. До цих характеристик належать емоційність мовлення, виразність невербальної поведінки, здатність протистояти тиску та критиці, уникнення розпливчастих формулювань, відмова від самоприниження, гнучкість і готовність до імпровізації. Асертивна поведінка проявляється у вмінні будувати стосунки, звертатися з проханнями, відмовлятися від неприйнятних вимог, дотриманні самоповаги та впевненості у собі [34, с.19].

Таким чином, головне завдання у визначенні сутності феномену асертивності полягає в виявленні його компонентного складу, що спонукало досліджувати асертивність особистості як системну якість з точки зору структурного підходу. Численні описи та визначення в якості сутнісних характеристик включають різні аспекти асертивності, наповнюючи саме поняття багатогранним змістом, пов'язуючи його з різними факторами та детермінантами. Така неоднозначність інтерпретації цього поняття, термінологічна неоднозначність ставлять нас перед необхідністю його.

У психології немає чітко встановленої універсально прийнятої структури асертивності. Проте більшість дослідників, що займаються цією проблемою, зазвичай виокремлюють когнітивну, емоційну та поведінкову складові

асертивності. Неспроста великою є цінність таких досліджень. Проте, варто звернути увагу на той напрямок, який вважає асертивність стійкою особливістю особистості (тенденцією до асертивності). Ця особливість проявляється через незмінні відносини між її елементами, визначену комбінацію цих елементів, і має незмінну структуру, яка відображає унікальні характеристики асертивності особистості.

Асертивність, як стабільна властивість особистості, відображає здатність людини адаптувати свою поведінку у спільній діяльності, спілкуванні та процесі пізнання в позитивному ключі. Це проявляється у внутрішній силі, вмінні виражати себе, емоційній стабільності, відчутті відповідальності за свої дії та прийняті рішення, позитивному ставленні до себе та інших. Асертивність виключає будь-які форми маніпуляцій і навчає спокійно, без агресії протистояти маніпуляторам, залишаючись при цьому достойним. Тобто асертивна поведінка відмовляється як від агресивності, так і від пасивності. Асертивність являє собою вміння домагатися бажаного з розрахунком на подальшу взаємодопомогу і співпрацю. Це відкрита, пряма поведінка, яка не має мети заподіяти шкоду іншим людям.

Ця організована структура дозволяє виявляти асертивність у всіх аспектах життя, незалежно від умов та обставин.

Асертивність, як і багато інших психологічних характеристик, може бути пояснена на біологічному рівні через взаємодію генетичних, нейрохімічних та гормональних факторів.

- Генетика: деякі дослідження вказують на те, що асертивність може мати генетичну складову. Однак, як і з більшістю психологічних характеристик, важливо пам'ятати, що генетика визначає лише потенціал, а не конкретну поведінку.

- Нейрохімія: асертивність також може бути пов'язана з рівнем різних нейротрансмітерів в мозку. Наприклад, серотонін, нейротрансмітер, який регулює настрій, агресію та імпульсивність, може відігравати роль у регулюванні асертивної поведінки.

- Гормони: гормони, такі як кортизол (гормон стресу) та тестостерон, також можуть впливати на асертивність. Наприклад, високий рівень кортизолу може призвести до зниження асертивності, тоді як високий рівень тестостерону може бути пов'язаний з більш асертивною поведінкою [8, с.13-18].

Ці біологічні фактори взаємодіють з довкіллям, формуючи індивідуальну поведінку. Тому асертивність не можна пояснити лише біологічними факторами. Важливо розуміти, що асертивність є результатом взаємодії біологічних, психологічних та соціальних факторів.

Щодо континуально-ієрархічного підходу як теоретико-методологічної основи для побудови моделі асертивності, то особистість розглядається як макросистема, що складається з підсистем різних рівнів, кожна з яких має свої специфічні характеристики. Виділяються наступні рівні:

- Формально-динамічний рівень включає в себе всі властивості, які відображають динаміку психічних процесів, а також конституційні характеристики індивіда. На другому рівні розглядаються особисті якості такі як цілеспрямованість, мотиваційні фактори, потреби та інтереси.

- Змістовно-особистісний рівень охоплює власне особистісні властивості: спрямованість, особливості мотиваційної сфери, потреби та інтереси.

- Соціально-імперативний рівень відображає уявлення людини про суспільство, мораль, норми, культуру та знання, а також її моральність. Важливо зазначити умовність меж між цими рівнями та наявність певної «проміжної» зони, яка поєднує властивості суміжних рівнів. Деякі якості не можна чітко віднести лише до одного рівня. Погранична зона між формально-динамічним і особистісним рівнем включає якісні характеристики темпераменту та рис характеру. Межа між соціально-імперативним та іншими рівнями представлена індивідуальним досвідом, який належить обом суміжним рівням. Функція цих пограничних зон полягає в підтримці цілісності всієї системи. Це означає, що якості особистості є безперервними структурами і можуть переходити від одного рівня до іншого, якісно змінюючись. Пограничні зони, з одного боку, нейтралізують небажані системні зміни, а з іншого – сприяють розгортанню

бажаних змін. Виділені рівні тісно пов'язані між собою і взаємопроникні, що пояснює розвиток деяких психічних властивостей від нижчих рівнів до вищих. Такий підхід дозволяє структурувати будь-яку складну багаторівневу властивість особистості, виділяючи її специфічні ознаки на кожному рівні структури особистості.

Важливо зазначити умовність меж між цими рівнями та наявність певної «проміжної» зони, яка поєднує властивості суміжних рівнів. Деякі якості не можна чітко віднести лише до одного рівня. Погранична зона між формально-динамічним і особистісним рівнем включає якісні характеристики темпераменту та рис характеру. Межа між соціально-імперативним та іншими рівнями представлена індивідуальним досвідом, який належить обом суміжним рівням. Функція цих пограничних зон полягає в підтримці цілісності всієї системи. Це означає, що якості особистості є безперервними структурами і можуть переходити від одного рівня до іншого, якісно змінюючись. Пограничні зони, з одного боку, нейтралізують небажані системні зміни, а з іншого – сприяють розгортанню бажаних змін. Виділені рівні тісно пов'язані між собою і взаємопроникні, що пояснює розвиток деяких психічних властивостей від нижчих рівнів до вищих. Такий підхід дозволяє структурувати будь-яку складну багаторівневу властивість особистості, виділяючи її специфічні ознаки на кожному рівні структури особистості.

У дорослому віці асертивність може розвиватися в ході професійної активності та соціальних взаємодій. Особа, яка працює над вдосконаленням своєї асертивності, може відчувати впевненість у собі та своїх здібностях, висловлювати свої ідеї та думки, бути ефективною у спілкуванні з колегами, партнерами та клієнтами [5, с.36].

1.2. Сутнісні характеристики асертивності як комплексної властивості особистості

Асертивність проявляється в її незалежності думок і дій, емоційній стійкості, здатності протистояти стресам, цілеспрямованості та орієнтації на

результат. Така людина є психологічно зрілою, гнучкою у поведінці, вміє контролювати себе та приймати відповідальність. Впевненість у собі та власній позиції стає ключовою рисою особистості в сучасному світі. Самостверджувальність виявляється у здатності відстоювати свою точку зору, не порушуючи при цьому моральних та етичних принципів інших. Таким людям притаманний високий рівень мотивації досягнень. У процесі формування особистості важливо усвідомлювати, наскільки її поведінка визначається власними нахилами та спонуканнями, а не нав'язаними ззовні установками. Це забезпечує відповідність досягнень особистості її цінностям та цілям.

Впевненість у собі є важливою рисою збалансованої особистості. Вона допомагає людині досягати поставлених цілей, незважаючи на зовнішні чинники та обставини. Впевнена в собі людина зберігає цілісність, забезпечуючи відповідність між своїми цінностями, особистою позицією та діями й поведінкою. Її вчинки не суперечать основним переконанням, а навпаки, дозволяють відстоювати свою думку, погляди та принципи. Така особистість здатна твердо відстоювати свою позицію та не піддаватися зовнішньому тиску.

Асертивність, як властивість зрілої особистості, відображає здатність людини позитивно змінювати свою поведінку в спільній діяльності, спілкуванні та пізнанні [18, с.25].

Отже, асертивна поведінка характеризується вмінням людини відстоювати власні інтереси, чітко висловлювати свої плани та цілі, при цьому поважаючи інтереси інших учасників взаємодії. Така манера дій зумовлена особистісними якостями, вплив яких залежить від системи мотивації та ціннісних орієнтирів індивіда. Людина з асертивною поведінкою здатна активно відстоювати свою позицію, зберігаючи повагу до оточуючих і враховуючи їхні інтереси. Її дії визначаються внутрішніми мотивами та цінностями, що формують упевнену та принципову манеру спілкування.

Асертивність – це важлива якість, що дозволяє особистості бути активним учасником життя, здатним самостійно обирати професійний шлях та життєві цілі

[6, с.1]. Розвиток асертивної поведінки ґрунтується на самоаналізі та проявляється в:

1. Прагненні до самопізнання.
2. Чіткому формулюванню власних цілей.
3. Бажанні посісти бажану позицію.
4. Самоаналізі особистих прагнень та здійснених виборів.
5. Усвідомленні сприйняття себе іншими людьми.
6. Здатності до самоспостереження, розумінні власних якостей, вчинків та потенційних перешкод.
7. Уміннях аналізувати свої дії, правильно оцінювати себе, свої нахили та здібності.
8. Визначенні реалістичних цілей та планів з урахуванням думок оточуючих.
9. Здатності контролювати свої думки, вчинки та дії, розуміючи їх вплив та успіх.
10. Почутті власної гідності, самоповазі та впевненості в собі.

Формування асертивності як особистісної характеристики включає процес особистісного усвідомлення того, наскільки її поведінка визначається її власними схильностями, бажаннями та мотивами, а наскільки – установками, нав'язаними ззовні. Якщо ми розглядаємо стилі поведінки в термінах трансактного аналізу, то асертивна поведінка – це відносини на рівні «Дорослий – Дорослий», тобто асертивна людина сприймає і веде себе як доросла, а також так само ставиться до об'єкта взаємодії [27, с.18]. Згідно з однією з концепцій, асертивність полягає в спонтанності поведінки. За словами авторів цієї концепції, прояв спонтанності визволяє людину від помилкових авторитетів, ритуалів та умовностей і дає можливість бути собою. Ця концепція виникла як альтернатива агресивній і пасивній поведінці, моделі яких є характерними для багатьох людей з порушеною самооцінкою. Ця концепція постулює, що існує баланс між пасивною та агресивною поведінкою, який називається асертивністю. Асертивність розглядається як здатність поводитися конструктивно, відстоювати свої інтереси

тактовно та ввічливо, приймати й надавати зворотний зв'язок, а також діяти переконливо для досягнення цілей [14, с.11].

Концепція виділяє низку «асертивних прав» та «маніпулятивних упереджень», які можуть блокувати ці права:

1. Право оцінювати власну поведінку, думки та емоції без звинувачень (упередження: лише авторитети можуть критикувати).
2. Право змінювати свої погляди та поведінку без вибачень (упередження: необхідність виправдовуватись перед іншими).
3. Право вирішувати, чи відповідати за проблеми інших (упередження: обов'язок жертвувати власними інтересами).
4. Право змінити думку (упередження: незмінність раз висловленої позиції).
5. Право помилятися без почуття провини (упередження: помилки є неприпустимими).
6. Право сказати «я не знаю» (упередження: необхідність мати відповідь на все).
7. Право бути незалежним від доброзичливості інших (упередження: потреба бути улюбленцем).
8. Право приймати нелогічні рішення (упередження: необхідність завжди бути раціональним).
9. Право сказати «я тебе не розумію» (упередження: обов'язок «читати думки»).
10. Право сказати «мене це не цікавить» (упередження: вимога емоційного ставлення до всього).

Порушення цього балансу призводить до пасивної (применшення власних прав) або агресивної (гіпертрофоване відстоювання прав) поведінки.

Асертивність базується на здоровій самооцінці та повазі до інших людей. Особи з низькою самооцінкою схильні недооцінювати інших. Тому асертивна поведінка вимагає впевненості у собі та позитивного налаштування.

Впевненість у собі включає такі аспекти:

- Стійкість уявлень про себе та свої якості (наполегливість).
- Прийняття себе як цінної особистості (самоповага).
- Відчуття здатності досягати поставлених цілей.
- Легкість чи складність зміни власного самосприйняття (кристалізація).

Асертивність передбачає збалансований погляд на себе та оточуючих, що сприяє конструктивній взаємодії та досягненню цілей.

Асертивність також проявляється у спонтанній поведінці, однак має певні принципи, які допомагають уникнути надмірного індивідуалізму та нехтування почуттями інших. Принципи асертивності – це певні емпіричні правила поведінки у суспільстві, спілкування з оточуючими. При цьому спілкування базується на гуманістичних принципах [16, с.29].

Основними принципами асертивної поведінки є:

- Взяття на себе відповідальності за власні вчинки і емоції, без звинувачення інших.
- Демонстрація самоповаги та поваги до інших людей.
- Ефективне спілкування, яке базується на чесності, відкритості та прямоті, без шкоди емоційному стану співрозмовника.
- Впевненість та позитивний настрій.
- Уважне слухання та розуміння точки зору інших.
- Вміння вести переговори та знаходити компроміси [7, с. 11-17].

Висновки до розділу 1

Асертивність є важливою характеристикою особистості, яка включає в себе самоповагу та повагу до інших людей. Це допомагає людині висловлювати свої думки та почуття відкрито та чесно, не порушуючи прав інших. Асертивність проявляється у спонтанності поведінки, дозволяючи людині відмовитися від обмежень та ритуалів, що накладаються суспільством, і бути собою.

Асертивна поведінка охоплює п'ять етапів: опис ситуації, висловлення власних почуттів, співпереживання, пропозиція альтернативного рішення, інформація про наслідки. Важливою складовою асертивності є впевненість в собі, яка включає в себе різні виміри, такі як наполегливість, самоповага, впевненість в собі та кристалізація.

Асертивність може бути блокована маніпулятивними упередженнями, які обмежують асертивні права особистості. Це може призвести до пасивної або агресивної поведінки.

Для розвитку асертивності важливо визнавати та відстоювати свої права, вміти слухати і розуміти інших, демонструвати впевненість та позитивну установку, вміти вести переговори та досягати компромісу.

Наукове вивчення асертивності важливе для розуміння механізмів соціальної взаємодії та розвитку ефективних стратегій спілкування.

РОЗДІЛ 2

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДЕТЕРМІНАЦІЇ АСЕРТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

2.1 Фактори та умови детермінації розвитку асертивності особистості

Розвиток асертивності особливо важливий в період юності, коли формуються життєві перспективи та нові погляди на стосунки між людьми. Закоханість перетворюється на кохання, а особистість стає суб'єктом власної життєдіяльності. У цьому контексті асертивність відіграє важливу роль. Це здатність висловлювати свої думки, відстоювати свої права та взаємодіяти з іншими, дотримуючись ввічливості та поваги. Дослідження факторів розвитку асертивності, зокрема врахування вікових та гендерних особливостей, є актуальним як у соціальному, так і в психологічному аспектах. Ключовими факторами психічного розвитку є генетична спадковість та соціальне середовище. Детермінація особистості відноситься до впливу різних факторів на розвиток і формування особистості. Це включає в себе взаємозв'язок та взаємовизначеність процесів та явищ, що впливають на психічний розвиток людини [28, с.38].

Безсумнівно, фактори, що визначають розвиток людини, тісно переплетені та знаходяться у нерозривному зв'язку. З одного боку, існують внутрішні умови, закладені в самій природі індивіда, такі як генетичний код, анатомічні та фізіологічні особливості будови тіла, структура нервової системи, стать, етапи та швидкість дозрівання, а також вроджені схильності та здібності до певних психічних рис. З іншого боку, значну роль відіграють зовнішні чинники, що походять від соціального оточення людини – культурна спадщина людства, існуючі в суспільстві інститути та їхні функції, структурні компоненти суспільства. Наявність цих двох визначальних аспектів розвитку особистості призвела до появи двох протилежних концепцій: біогенетичної та соціогенетичної [23, с.13]. Прихильники біогенетичного підходу стверджують, що особистість формується під впливом біологічних факторів, психічні якості закладені в самій

природі людини, а розумовий розвиток значною мірою обумовлений спадковістю. Натомість, соціогенетична концепція наголошує на вирішальній ролі соціального середовища у становленні індивіда. Фактори та умови, що визначають розвиток асертивності особистості, можуть включати наступні:

1. Активність: розвиток особистості, зокрема асертивності, неможливий без активності особистості. Основними факторами розвитку асертивності є діяльність і поведінка, спілкування, в тому числі внутрішні діалоги, а також пізнання і самопізнання [24, с.45].

2. Адаптаційний потенціал: провідним чинником асертивної особистості виступає адаптаційний потенціал. Це описує здатність особистості стояти за свої права та власну точку зору, не зашкоджуючи інтересам інших осіб.

3. Спілкування: ефективне спілкування є важливим фактором у розвитку асертивності. Це включає в себе, вміння висловлювати свої думки та почуття відкрито та чесно, не порушуючи прав інших.

4. Самопізнання та пізнання: асертивність у людини передбачає здатність слухати інших та розуміти їхню позицію. Це включає у себе розуміння власних емоцій та реакцій, а також здатність сприймати емоції та реакції інших людей.

5. Соціальні та культурні фактори: соціальні та культурні норми та цінності також можуть впливати на розвиток асертивності. Це може включати в себе вплив сім'ї, школи, роботи та інших соціальних груп.

Розвиток асертивності вимагає часу і практики [29, с. 47]. Це може включати в себе навчання нових навичок, таких як ефективне слухання, вираження власних потреб і почуттів, і навчання тому, як встановлювати і відстоювати особисті кордони. Асертивність у людини формується в соціумі, через взаємодію з іншими. Для створення моделі асертивної поведінки важливі такі фактори:

- позитивний соціально-психологічний клімат та гарні міжособистісні відносини в соціумі;
- високий рівень психологічної безпеки;

- допомога у дитинстві в самопізнанні, самоприйнятті, позитивному самовизначенні, самоствердженні і самореалізації [22, с.16].

Взаємодія з іншими людьми сприяє когнітивному, фізичному, мовленнєвому, соціальному та емоційному розвитку особистості. З раннього віку необхідно прищепити дитині вміння відстоювати власні інтереси, відкрито висловлювати свої наміри, водночас враховуючи інтереси інших людей. Важливо сприяти формуванню самостійності у прийнятті рішень. У дитинстві слід виховувати такий тип поведінки, який поєднує внутрішню силу та ввічливість у взаємодії з навколишнім світом. Потрібно навчити дитину коректно відстоювати свої переконання, позицію та лінію поведінки у ситуаціях зовнішнього тиску, не дозволяти іншим робити з нею все, що їм заманеться. Дитину слід навчити спокійно казати «ні», коли її щось не влаштовує, не почуватися при цьому винною та продовжувати наполягати на своїй позиції чи правах у ввічливій формі [15, с.52].

Розвиток асертивності може сприяти підвищенню самовпевненості, поліпшенню навичок спілкування та заміні агресивної поведінки більш спокійною та обгрунтованою взаємодією. Емпатія, зокрема, є одним з факторів, що впливають на розвиток асертивності. Вміння співчувати та розуміти інших може сприяти балансованій поведінці.

Інтегральна емпатія – це цілісне, ієрархічно структуроване, багатовимірне утворення. Ця здатність полягає в умінні відтворювати емоційний світ іншої особи та перетворювати ці емоції у свої власні. Цей процес може мати різну складність і відбуватися на різних рівнях: фізіологічному, психічному, соціально-психологічному та духовному.

Зокрема, асертивність – це вияв ввічливої наполегливості, яка поєднує в собі внутрішню силу та ввічливе ставлення до оточуючих. Це здатність висловлювати свої думки, відстоювати свої права та взаємодіяти з іншими, дотримуючись ввічливості та поваги. Враховуючи це, можна припустити, що інтегральна емпатія та її різновиди впливають на гендерні особливості у формуванні та вияві асертивності підлітків.

З наукової точки зору, гендерні різниці у розвитку емпатії проявляються у протилежних формах, таких як агресія і альтруїзм, індиферентність і реальна допомога без шкоди для себе [214, с.23]. Протягом підліткового віку частота виявів співпереживання, співчуття та підтримки не суттєво змінюється у представників обох статей. Однак є певні різниці:

1. Дівчата проявляють позитивні зміни у своїй асертивності та виявляють покращення та розвиток в цьому напрямку.

2. А у хлопців спостерігається негативна динаміка у розвитку асертивності.

Для дівчат індиферентність та співпереживання стають чинниками агресивної напористості, тоді як у хлопців – співчуття. Ці форми емпатії визначають ставлення до асертивної поведінки у вигляді компромісу, а також вказують на недосконалість останнього, обмежуючи лише часткове урахування інтересів інших і задоволення власних [10, с.15].

Гендерні відмінності у розвитку асертивності та емпатії проявляються в їх полярних формах. Дівчата демонструють позитивну динаміку асертивних стратегій поведінки, тоді як у хлопців спостерігаються негативні тенденції. Інтегральна емпатія є цілісним утворенням, яке базується на відображенні світу переживань іншої людини та їх трансформації у власні. Ці фактори впливають на розвиток та прояв асертивності в юнацькому віці.

2.2. Мотиваційні та ціннісні спричинення асертивності особистості

Асертивність – це комплексна характеристика людини, яка передбачає баланс між правами та відповідальністю, а також повагу до себе та інших [30, с.63].

1. Мотиваційні аспекти:

- Самореалізація: бажання виражати свої думки та потреби є важливим для особистісного розвитку.
- Самозадоволення: асертивність допомагає досягати внутрішнього задоволення, виражаючи себе без агресії.

- Самостійність: бажання відстоювати свою позицію та діяти незалежно від зовнішнього тиску.
2. Ціннісні аспекти:
- Повага до інших: асертивність передбачає повагу до думок, бажань та потреб інших людей.
 - Самоповага: відстоювання своїх прав та думок сприяє підвищенню самооцінки.
 - Етичні принципи: асертивність дозволяє виражати себе, не порушуючи моральних та етичних норм.

Під час формування особистості важливо, щоб людина усвідомлювала джерело своєї поведінки – чи це її власні прагнення та мотиви, чи це нав'язані ззовні установки. Це дозволить забезпечити відповідність особистісних досягнень її внутрішнім цінностям та цілям. Асертивність є ключовою ознакою гармонійної особистості [17, с.6]. Вона дає змогу людині досягати поставлених цілей, незважаючи на зовнішні чинники та обставини. Поведінка асертивної особи не суперечить її базовим цінностям, а навпаки, допомагає відстоювати свою позицію, зберігаючи цілісність завдяки єдності цінностей, особистісної позиції та дій. Бути асертивним означає:

- Виражати свої думки, бажання, потреби та емоції екологічним шляхом без страху осуду або нерозуміння.
- Поважати думки, бажання, потреби та емоції інших людей.
- Бути відкритим до спілкування з іншими людьми.
- Усвідомлювати, що ти несеш відповідальність, за свої дії та слова, але не несеш відповідальність за дії, слова та емоції інших людей.
- Використовувати активне слухання.
- Вміти толерувати свої помилки, а також помилки інших людей.
- Усвідомлювати свої особисті межі та право на відмову.
- Усвідомлювати чужі особисті межі та поважати право інших людей та відмову [35, с.33].

Впевненість в собі є ключовою умовою для конструктивної самоактуалізації особистості. Науковці вказують, що впевненість та невпевненість є змінними та ситуативно залежними характеристиками, які проявляються через страх бути знехтуваним, низьку самооцінку, нераціональні переконання, надмірне бажання «дотримуватися пристойності», відсутність навичок вираження почуттів. Упевненість у собі проявляється як загальне позитивне ставлення до власних здібностей, що має як розумовий, так і емоційний складники. Розумовий аспект упевненості тісно пов'язаний з концепцією віри у власну ефективність, тоді як емоційний бік можна охарактеризувати як сміливість та ініціативність у соціальних взаємодіях, протилежність сором'язливості. Таким чином, асертивність виступає як якість особистості, яка допомагає подолати труднощі у спільній діяльності і визначає подальші успішні кроки особистості [31, с.53]. Відомий нідерландський філософ Б. Спіноза мав інше трактування впевненості, вважаючи її формою прояву надії. За його розумінням, людина стає впевненою, коли вона має надію на реалізацію своїх життєвих планів і цілей. Навпаки, чим менше надії на досягнення наміченого, тим більше людина почуває себе невпевненою [33, с.96]. Відсутність впевненості в собі може призвести до того, що людина, яка приймає рішення, піддається зовнішньому психологічному тиску та впливу, і легко відмовляється від своїх принципів, ідеалів, ціннісних орієнтацій та поглядів. За думкою авторів, асертивність, як правило, супроводжує процес аналізу, осмислення та критичності, що в значній мірі вказує на когнітивний характер цього психологічного явища [32, с.16].

2.3. Форми і методи розвитку асертивності

Асертивність – це навичка, яку можна розвинути. Асертивна людина має чітко визначену мету, вміє керувати своїми емоціями, не піддається швидким маніпуляціям та емоційному тиску з боку інших. Це вміння досягати встановлених цілей, незважаючи на негативний тиск оточення, при цьому раціонально дбаючи про власні інтереси і враховуючи інтереси інших. Розвиток асертивності відбувається у взаємодії з оточенням та іншими людьми у

суспільстві. Участь особистості у різних сферах соціалізації дозволяє їй сформулювати власний спосіб взаємодії [2, с.42].

Для поліпшення навичок асертивності людині важливо зосередитися на своєму стилі спілкування, визначивши, чи схильна вона до агресивності чи пасивності.

1. Оцінка стилю спілкування: спостереження за поведінкою, визначаючи, чи є вона агресивною або пасивною. Визнання областей для удосконалення допоможе визначити, з чого почати практикувати асертивність.

2. Практика: написання важливих повідомлення заздалегідь і тренування з соціумом, щоб переконатися, що людина висловлює свої думки з повагою. Застосування зворотнього зв'язку, щоб покращити спілкування.

3. Відкритість: спілкування відкрито. Відкрито висловлювати свої думки та ідеї, щоб активно брати участь у дискусіях.

4. Контроль емоцій: навчитися дихати рівно і тримати голос спокійним. Зберігання спокою під час конфліктів і використання методики управління стресом, такі як регулярні тренування, медитація або ведення щоденника.

5. Практика емоційного інтелекту: існують ситуації, коли асертивне спілкування може бути недоречним. Наприклад, якщо людина має справу з чутливим колегою, якого потрібно вислухати [19, с.36].

Асертивність виступає ключовим атрибутом гармонійної особистості, дозволяючи їй досягати своїх цілей, незалежно від зовнішніх обставин. Вона надає особистості можливість підтримувати свою інтегральність, забезпечуючи відповідність між цінностями, особистісною позицією, діями та поведінкою. Асертивність можна розвивати за допомогою різних методів. Ось декілька з них:

1. Ефективна комунікація: включає в себе спілкування з людьми на основі щирості, чесності і прямоти. Демонстрація особистістю позитивного наміру. Неволікування в конфлікт і прояви агресії з боку інших.

2. Навички асертивності: включають комунікативні стратегії, які передають ідеї відкрито та прямо, зберігаючи повагу до співрозмовника. Це дозволяє спокійно, але рішуче висловлювати свої погляди та відстоювати свої права.

3. Вербальні та невербальні прояви асертивності включають активне слухання, твердий, спокійний голос, прямий контакт очей, а також відкриту позицію тіла і відповідну гучність голосу, відповідну конкретній ситуації.

4. Самоконтроль грає важливу роль у збереженні асертивності, дозволяючи виражати свої ідеї без агресії та з шанобливістю до інших.

5. Відповідальність в асертивному підході означає відстоювання своїх прав і увага до прав інших, а також прийняття відповідальності за свої вчинки і слова.

Люди, які впевнені (асертивні) в собі, підходять до аналізу ситуацій творчо [20, с.13]. Асертивність може бути представлена через концепт «самоефективності», який був введений в науковий обіг А. Бандурою. Самоефективність особистості проявляється в здатностях і навичках розв'язувати проблеми, що дозволяють:

- керувати своєю поведінкою, здатність до потрібних змін у рішеннях та цілях;
- передбачати можливі наслідки своїх дій;
- усвідомлювати і розуміти суть проблеми;
- створювати альтернативні сценарії [26, с.18].

Прагнення до розширення горизонтів, вдосконалення себе, розвитку та досягнення зрілості є характерною рисою асертивної позиції. Така позиція допомагає людині творчо підходити до життя, виявляючи психологічну свободу та впевненість у собі. Асертивність передбачає здатність виходити за межі власного «Я», адаптуватися до соціальних та особистісних умов, знаходити позитивні моменти навіть у несприятливих ситуаціях. Асертивність сприяє досягненню успіху в діяльності, якщо людина є ерудованою, раціональною, розумною, мислячою та розвинутою в різних сферах діяльності. Більше того,

асертивність – це навичка, яку можна розвинути. Асертивна людина має чітко визначену мету дії та вміє контролювати свої емоції, не піддаючись швидким маніпуляціям та емоційному тиску інших людей [3, с.10]. Це вміння реалізовувати визначені цілі, незважаючи на негативний вплив оточення, раціонально дбаючи про власні інтереси, але при цьому враховуючи інтереси інших людей. Асертивність розвивається саме у соціумі, у контакті з оточенням та іншими людьми.

2.4. Програма розвитку асертивності особистості

Соціально-психологічний тренінг може бути корисним для розвитку асертивної поведінки. Це може включати вправи на розвиток навичок активного слухання, вираження власних думок та почуттів, відстоювання власних прав та інтересів. Програма може включати вправи та активності, спрямовані на розвиток навичок взаємодії з оточуючими. Це може включати вправи на активне слухання, вираження власних думок та почуттів, відстоювання власних прав та інтересів. Програма може включати вправи та стратегії для розвитку позитивної самооцінки та самовпевненості. Це може включати вправи на саморефлексію, визначення власних сильних сторін, розвиток позитивного ставлення до себе. Програма може включати вправи та стратегії для розвитку адаптивних стратегій, які допомагають особистості ефективно впоратися з викликами та стресами, з якими вона може зіткнутися. В основі особистісного розвитку лежить процес адаптації людини до нового соціального середовища. При сприятливих обставинах, розвиток особистості проходить через три етапи:

1. Адаптація: на цьому етапі людина ознайомлюється з цінностями та правилами, що діють у середовищі, вступає в соціальну групу та стає схожою на її учасників.

2. Індивідуалізація: на цьому етапі у людини виникають суперечності між встановленими нормами та бажанням виявити свою індивідуальність. Індивід не хоче «бути як всі», він прагне виділитися з маси. Тому людина шукає способи проявити свою індивідуальність.

3. Інтеграція: на цьому етапі людина прагне проявити свої індивідуальні якості, при цьому очікує, що вони будуть прийняті та схвалені іншими членами соціальної групи.

Розвиток людини відбувається в процесі навчання, самопізнання, соціальної взаємодії та набуття досвіду протягом усього життя. Розвиток особистості – це поступовий процес, який починається з моменту народження. Професійний розвиток і онтогенетичний розвиток особистості тісно пов'язані, а також їх професійне самовизначення. Особистісний розвиток тісно пов'язаний з професійним зростанням, однак обидва обґрунтовуються на принципі саморозвитку. Це здатність людини перетворювати власну життєдіяльність на практичну реалізацію, що веде до вищої форми життєтворчості та творчої самореалізації. З точки зору часового підходу, професійне становлення фактично збігається з онтогенезом людини, тобто її життям від народження до старості. Тому є всі підстави оцінити професійне становлення процесу, який пронизує все життя людини [13, с.32].

Інший сучасний психологічний напрямок – акмеологія – розглядає процеси професійного та особистісного розвитку в єдності та вказує шляхи досягнення професійної майстерності через реалізацію творчого потенціалу особистості.

Науковці наголошують на визначальній ролі власної активності у процесі професійного становлення особистості. Це прогресивний процес змін під впливом соціальних чинників, професійної діяльності та власної активності, спрямований на самовдосконалення та самореалізацію. Це продуктивний процес розвитку і саморозвитку людини, закріплення та самопроекування професійно-орієнтованих видів діяльності, визначення свого місця у світовій професії, реалізація себе в професії та самоактуалізація власного потенціалу для досягнення вершин професіоналізму.

Професійне становлення тісно пов'язане з основними рисами особистості, включаючи особливості професійного самовизначення. Коли людина активно бере участь у формуванні власного життєвого шляху, процес професійного зростання доцільно розглядати як розвиток професійного самовизначення, що

відображає рівень зрілості особистості. У початковій стадії професійного розвитку важливу роль відіграють зовнішні фактори. Однак з часом, внутрішні чинники та особисті зусилля стають вирішальними.

Усвідомлення людиною себе як творця власного життя підкреслює важливість суб'єктивних передумов для самореалізації. Мотиваційна структура особистості виникає відповідності з мотиваційною сферою фахівців певної галузі. Програма розвитку асертивності особистості може включати різні елементи, залежно від конкретних цілей та потреб особистості:

1. Соціально-психологічний тренінг: на основі результатів констатувального експерименту може бути розроблено й апробовано програму соціально-психологічного тренінгу. Метою такого тренінгу є формування асертивної поведінки, розвиток умінь прийняття рішень, усвідомлення власних емоційних станів і розвиток емпатії.

2. Розвиток навичок взаємодії: програма може включати вправи та активності, спрямовані на розвиток навичок взаємодії з оточуючими. Це може включати вправи на активне слухання, вираження власних думок та почуттів, відстоювання власних прав та інтересів.

3. Розвиток самооцінки та самовпевненості: програма може включати вправи та стратегії для розвитку позитивної самооцінки та самовпевненості. Це може включати вправи на саморефлексію, визначення власних сильних сторін, розвиток позитивного ставлення до себе.

4. Розвиток адаптивних стратегій: програма може включати вправи та стратегії для розвитку адаптивних стратегій, які допомагають особистості ефективно впоратися з викликами та стресами, з якими вона може зіткнутися [12, с.23].

Стихійний розвиток: це природний процес, в якому особистість розвивається через взаємодію з навколишнім середовищем без спеціального навчання або втручання.

Цілеспрямований розвиток: це процес, в якому особистість розвивається через спеціальне навчання або виховання. Це може включати формальне освіту, професійне навчання, або інші форми навчання.

Саморозвиток і самоформування: це процес, в якому особистість сама відповідає за свій розвиток. Це може включати самоосвіту, самовдосконалення, або саморефлексію.

Психологічний тренінг: це метод, який використовується для розвитку певних психологічних навичок або якостей. Це може включати тренінги з асертивності, стрес-менеджменту, навичок комунікації та інших.

Медитація та міндфулнес: ці практики можуть допомогти в розвитку особистості, покращуючи увагу, самосвідомість та емоційний інтелект.

Терапія та консультування: робота з психологом або терапевтом може бути корисною для розвитку особистості, особливо якщо ви стикаєтеся з певними викликами або проблемами.

Аналіз психологічних та педагогічних джерел, а також широкої освітньої практики, підтверджує, що ефективність розвитку асертивності у контексті формування успішної особистості в сучасних установах збільшується за допомогою підходів, орієнтованих на особистість, акмеологічних, аксіологічних, компетентнісних, середовищних та системних.

Особистично-орієнтований підхід зосереджується на створених сприятливих умовах для вільного розвитку людини, враховуючи її індивідуальні особливості. Застосування цього підходу до розвитку асертивності допоможе людині самостійно орієнтуватися у невизначених ситуаціях, планувати свої дії та досягати успіху.

Акмеологічний підхід розглядає успішність людини як процес її саморозвитку, самореалізації, саморегуляції та самовдосконалення. У контексті розвитку асертивності він спрямований на максимальну реалізацію особистісного потенціалу, підвищення мотивації до ефективної соціалізації, самоконтролю, самокорекції, та саморефлексії.

Аксіологічний підхід наголошує на необхідності системи формування цінностей для досягнення успіху. Розвиток асертивності в умовах воєнного стану та післявоєнної реальності сприятиме утвердженню гуманістичних загальнолюдських цінностей.

Компетентнісний підхід орієнтує на розвиток життєвих компетентностей людини та формування конструктивної життєвої стратегії. Згідно з ним, одним із головних завдань є становлення людини як творця власного життя, здатного досягти успіху за рахунок асертивності.

Середовищний підхід, розглядає середовище як інструмент виховання та метод керування процесом формування успішної особистості особи через середовище. В рамках цього дослідження, основу середовищного підходу складає спеціально організована діяльність в загальноосвітньому закладі як система виховних впливів та умов для розвитку асертивності. Потенціал для забезпечення ефективного розвитку асертивності людей полягає в створенні безпечного, дружнього для всіх учасників середовища, основні принципи якого включають гуманізм, партнерство, співробітництво, мобільність, ініціативність та відповідальність.

Системний підхід, є універсальним і розглядає досягнення успіху як результат взаємодії різних факторів у мікросистемі (якість мотивації та наявність необхідних навичок) та макросистемі (вплив соціального середовища). Згідно з цим підходом, формування успішної особистості розглядається як цілісна система, яка включає в себе різні компоненти, такі як мету, зміст, методи та результати дослідження. Саме системний підхід сприяє моделюванню, зокрема, створенню практично-орієнтованої моделі формування успішної особистості, причому одним з ключових елементів є розвиток асертивності.

Висновки до розділу 2

Асертивність як якість особистості виявляється у здатності конструктивно відстоювати свої права, проявляти позитивне та шанобливе ставлення до інших, вільно висловлювати свої почуття та емоції, досягати своїх цілей, при цьому не

ушкоджуючи прав інших осіб. Асертивність є ключовою якістю, яка допомагає особистості впевнено відстоювати свої права та інтереси, не порушуючи при цьому прав інших. Розвиток асертивності сприяє покращенню міжособистісних відносин, самооцінки та самоповаги. Розвиток асертивності – це тривалий процес, який вимагає часу та практики. Він може включати роботу над пов'язаними питаннями, такими як самооцінка, стрес та вміння вирішувати конфлікти. Кожна особистість є унікальною, тому програма розвитку асертивності повинна бути гнучкою та адаптованою до індивідуальних потреб та особливостей кожної особистості.

Регулярна оцінка та моніторинг прогресу є важливими для забезпечення ефективності програми розвитку асертивності. Вони допомагають виявляти сильні сторони, визначати області для покращення та робити необхідні корективи в програмі. Мотивація є ключовим елементом в розвитку асертивності. Мотиви, які спонукають особистість до асертивної поведінки, можуть бути різними: бажання захистити свої права, потреба в самовираженні, стремління до самореалізації, бажання покращити міжособистісні відносини тощо. Цінності відіграють важливу роль у формуванні асертивної поведінки. Особистість, яка цінує справедливість, рівність, взаємоповагу, самостійність, має більше шансів розвинути асертивність. Мотивація та цінності часто взаємопов'язані. Цінності можуть формувати мотиви особистості, а мотиви, в свою чергу, можуть впливати на ціннісні орієнтації. Наприклад, особистість, яка цінує справедливість, може бути мотивована до асертивної поведінки, щоб захистити свої права. Освіта та виховання можуть значно вплинути на мотиваційні та ціннісні спричинення асертивності. Через освітній процес особистість може навчитися розуміти та цінувати важливість асертивності, формувати мотивацію до асертивної поведінки. Важливо враховувати індивідуальні особливості особистості при роботі над розвитком асертивності. Кожна особистість має свої унікальні мотиви та цінності, які можуть впливати на її асертивну поведінку. Розвиток конкретних навичок, таких як вміння висловлювати свої думки та почуття відкрито та чесно, при цьому поважаючи права інших людей. Саморефлексія включає в себе процес

самоаналізу та самооцінки. Це може допомогти особам краще розуміти свої емоції, почуття та поведінку, а також ідентифікувати області, які потребують покращення.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ АСЕРТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ

У третьому розділі описано процедуру та організацію емпіричного дослідження, що відповідає поставленим меті та завданням. Обґрунтовано вибір психодіагностичних методик, які належним чином відображають суть

дослідження. Також надана характеристика обраній вибірці та викладені результати емпіричного дослідження, проведений аналіз якісних та кількісних аспектів розвитку детермінант асертивності у студентів.

3.1. Процедура та методи конкретно-тематичного дослідження асертивності

Початок процедури дослідження включав в себе аналіз різноманітних джерел літератури для більш глибокого розуміння теми дослідження – психологічних детермінант асертивності серед студентів, а також підбору відповідних психодіагностичних методів для дослідження.

Наступним етапом стала розробка моделі дослідження, в процесі якої обиралися психодіагностичні методи та критерії для обробки отриманих даних. Під час емпіричного етапу дослідження були проведені діагностичні процедури з метою визначення рівня асертивності та дослідження її детермінант серед обстежуваного контингенту студентів. Нами було обрано такі методики:

1. Опитувальник В. Каппоні і Т. Новак "Діагностика рівня асертивності"
2. Опитувальник РСК (рівня суб'єктивного контролю) Дж. Роттера
3. Методика ціннісноорієнтації М. Рокича (RVS)
4. Опитувальник соціального інтелекту Тромсе
5. Діагностика емоційного інтелекту за Н. Холлом

Вибір даних психодіагностичних методик пов'язаний із тим, що шкали структури опитувальника В. Каппоні і Т. Новак охоплюють широкий спектр визначальних факторів асертивності, таких, як соціальна прийнятність, незалежність та самостійність особистості, впевненість, тощо.

Також було використано опитувальник РСК (рівня суб'єктивного контролю) Дж. Роттера, що досліджує здатність індивіда до контролю своєї поведінки, здатності брати відповідальність за свої вчинки. Вибір даного опитувальника обґрунтований тим, що самоконтроль є однією із важливих складових такого поняття, як асертивність. Емоційний та соціальний інтелект також мають визначальний вплив на формування асертивності, їх дозволяють

дослідити опитувальник соціального інтелекту Тромсе та діагностика емоційного інтелекту за Н. Холлом. Система ж ціннісних орієнтацій є основою ставлення особистості до навколишнього світу, оточуючих і самого себе, життєвої позиції та поглядів, що має значний вплив на асертивність. Окрім цього, на вибір методики ціннісної орієнтації М. Рокича вплинула також і простота виконання даного тесту. Аналітичний підхід включав теоретичні методи аналізу, синтезу, інтерпретації та узагальнення, а також емпіричні методи, такі як тестування та математична статистика. На рис. 3.1. відображена отримана модель дослідження.



Рис. 3.1. Модель емпіричного дослідження детермінант асертивності

На даному етапі наукового дослідження було розроблено емпіричну модель розвитку асертивності, що враховує різні аспекти особистості. Сюди входять такі компоненти, як:

- 1) Ціннісний (уявлення про важливість різноманітних цінностей та їхнє визнання);
- 2) Когнітивний (здатність адекватно оцінювати ситуацію, ефективно розв'язувати проблеми, гнучко мислити, планувати свій особистісний розвиток і розуміти своє місце у світі);
- 3) Афективний (поведінковий вимір);

4) Конативний (досягнення цілей та незалежність, відповідальність, наполегливість, прагнення до ризику й конструктивна агресія для особистісного зростання).

Наступним етапом стала організація та проведення дослідження на практиці. Респонденти отримали інструкції та заповнили бланки психодіагностичних опитувальників, які були зашифровані методом псевдонімізації для забезпечення конфіденційності учасників.

Після збору даних була проведена їх первинна обробка сирих даних, систематизація матеріалу та внесення у таблиці та графіки. Кінцевим етапом став аналіз отриманих результатів та їх інтерпретація.

До вибірки дослідження було залучено 30 студентів 4 курсу, які навчаються за спеціальністю «Психологія» в Західноукраїнському національному університеті, віком від 20 до 26 років, 15 дівчат і 15 хлопців.

Дослідження було проведене в три етапи:

1. Дослідження рівня асертивності студентів за опитувальником В. Каппоні і Т. Новак "Діагностика рівня асертивності";
2. Дослідження детермінант асертивності шляхом використання опитувальника РСК Дж. Роттера, методики ціннісної орієнтації М. Рокича (RVS), опитувальника соціального інтелекту Тромсе та діагностики емоційного інтелекту за Н. Холлом;
3. Інтерпретація, обробка та систематизація результатів.

Опис психодіагностичних методик

1. Опитувальник В. Каппоні та Т. Новак «Діагностика рівня асертивності»

Опитувальник має 24 запитання, яке має два варіанти відповіді – позитивну чи негативну. Структура опитувальника включає в себе три шкали:

- 1) Шкала соціальної прийнятності
- 2) Шкала незалежності та автономності
- 3) Шкала впевненості, рішучості та підтримки власних сил.

Результати дозволяють визначити рівень асертивності

2. Опитувальник РСК (рівня суб'єктивного контролю) Дж. Роттера

Опитувальник базується на ідеї внутрішнього та зовнішнього локусу контролю. Локус контролю визначає, чи вважає людина, що події в її житті залежать від її власної поведінки та особливостей (внутрішній локус контролю) або від зовнішніх обставин та випадку (зовнішній локус контролю).

Сам опитувальник складається із 44 запитань про різні аспекти життя та ставлення до них. Згоду або незгода з твердженнями оцінюється за 6-бальною шкалою від -3 до +3, де -3 – повністю незгоден, а +3 – повністю згоден. Учасники оцінюють свої відповіді за шкалою, яка зазвичай інтерпретується як показник внутрішнього або зовнішнього контролю.

Аналізуючи результати опитування, можна визначити, якою мірою люди орієнтуються на внутрішні чи зовнішні чинники, пояснюючи своє життя, успіх чи невдачу. Позичії внутрішнього контролю часто асоціюються зі здоров'ям, кар'єрним успіхом і самореалізацією, тоді як позиції зовнішнього контролю можуть бути пов'язані зі стресом, депресією і відчуттям безсилля.

3. Методика ціннісної орієнтації М. Рокича (RVS)

Методика RVS використовується для вивчення структури особистих цінностей, їхньої ієрархії та динаміки. Цінності – це стійкі переконання людей про те, що є бажаним і важливим у житті. Тест складається з двох частин – списку цінностей, коли учасникам пропонують список з 18 цінностей, які вони повинні ранжувати за ступенем важливості для них, а також шкали переконань із 40 тверджень, які потрібно оцінити за ступенем згоди із ними за шкалою від 1 ("абсолютно не згоден") до 6 ("абсолютно згоден").

Результати дозволяють визначити термінальні цінності, до яких прагне людина в житті, інструментальні цінності, завдяки яким цілі досягаються та ціннісну ієрархію.

4. Опитувальник соціального інтелекту Тромсе

Учасникам дослідження роздаються бланки, що містять 21 висловлювання. Кожному висловлюванню необхідно поставити оцінку від 1 до 7, де 7 означає найвищу оцінку, а 1 – найнижчу.

Тест соціального інтелекту Тромсе складається з трьох шкал:

- 1) "Аналіз соціальної інформації" - здатність розуміти та передбачати поведінку та емоції інших людей.
- 2) "Соціальні навички" - здатність адаптуватися до нових соціальних ситуацій та успішно взаємодіяти з іншими людьми.
- 3) "Соціальна самосвідомість" - здатність відрізнити свою особистість від інших, визнавати власну цінність, підтримувати внутрішню комунікацію, розуміти свої почуття та мотивації, ставити та досягати особистих цілей.

5. Діагностика емоційного інтелекту за Н. Холлом

Методика вимірювання емоційного інтелекту Н. Холла базується на ідеї, що емоційний інтелект включає в себе здатність розпізнавати, розуміти та керувати власними та чужими емоціями. Тест складається із 30 питань які стосуються різних аспектів емоційного життя, що можуть включати ситуації, пов'язані з управлінням емоціями, розпізнаванням власних та інших емоцій, емпатією, вирішенням конфліктів, толерантністю тощо.

Даний інструмент дозволяє оцінити рівень емоційного інтелекту через ряд шкал:

- 1) Емоційна свідомість - здатність розпізнавати та розуміти власні емоції.
- 2) Управління власними емоціями - здатність контролювати власні емоції та реакції.
- 3) Самомотивація - здатність мотивувати себе та досягати поставлених цілей.
- 4) Емпатія - здатність сприймати та розуміти емоції інших людей.
- 5) Управління емоціями інших - здатність впливати на емоційний стан інших осіб.
- 6) Інтегрований рівень емоційного інтелекту - загальна оцінка рівня розвиненості емоційного інтелекту, враховуючи всі попередні шкали.

3.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження асертивності

Оцінка асертивності серед підлітків за допомогою методики "Діагностика рівня асертивності" В. Каппоні та Т. Новака виявила можливість розподілу досліджуваних на три групи. Перша група включала учасників з високими балами за результатами діагностики, що вказували на високий рівень асертивності. Друга група складалася з учасників з середнім рівнем асертивності, а третя - з тих, у кого спостерігався низький рівень асертивності. Основними критеріями на цьому етапі були незалежність та автономність, рішучість, впевненість та самопідтримка. Результати наведено у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Кількісні показники рівня асертивності студентства спеціальності «Психологія»(за методикою "Діагностика рівня асертивності" В. Каппоні та Т. Новак)

Рівні асертивності	Показники асертивності				Загальне значення асертивності	
	Автономність та незалежність		Впевненість та рішучість			
	Абсолютний показник, ос.	Відносний показник, %	Абсолютний показник, ос.	Відносний показник, %	Абсолютний показник, ос.	Відносний показник, %
Високий	6	20	11	36	8	26
Середній	13	43	12	40	13	43
Низький	11	37	7	24	9	31
Σ	30	-	-	-	-	-

Отримані результати показують, що вісім осіб мають високий рівень асертивності, що становить 26% від усіх учасників дослідження. За шкалою незалежності та автономії 20% (шість студентів) мають високий рівень. Ці студенти часто бувають занадто незалежними, не зважають на думку інших і проявляють агресивність у своїх спробах діяти напористо. Результати за показниками впевненості, рішучості та самопідтримки виявилися дещо вищими (36%, 11 студентів).

Друга група складається з 13 студентів (43%) із середнім рівнем асертивності. Ця група досить незалежна, але дуже уважна до думки інших. Вони досить самостійні і досягають своїх цілей, не завдаючи шкоди іншим. Вони реалістично оцінюють себе, але швидка зміна обставин може знизити їхню впевненість у собі.

Нарешті, третя група – це найменш асертивні підлітки (9 осіб, що складають 31%). Їх поведінка характеризується залежністю від інших, відсутністю самостійності, нездатністю самостійно вирішувати проблеми і нездатністю брати на себе відповідальність за власні вчинки.

Дані результати свідчать про те, що значна частка студентів мають високий та середній рівень асертивності, що свідчить про здатність висловлювати свої думки, почуття та потреби відверто, без агресії або пасивності, зберігаючи при цьому повагу до інших, а також впевнено виступати за себе, відстоювати свої права і межі. Такий рівень асертивності може також свідчити про здатність до конструктивного спілкування, вирішення конфліктів і досягнення взаємопорозуміння, що вкрай важливо як у процесі навчання, так і в подальшому дорослому житті.

Опитувальник РСК Дж. Роттера був використаний для вивчення відношення студентів до контролю та його впливу на їх поведінку та психологічне ставлення. Він може бути корисним для розуміння, як люди сприймають свою роль у власному житті та як це впливає на їхні дії і рішення.

Результати дисперсійного аналізу отриманих даних наведено у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Узагальнення результатів однофакторного дисперсійного аналізу (у %)

Шкала	РСК					
	Низький	%	середній	%	високий	%
Загальна інтернальність	3,4	32	4,3	23	7,4	22
Інтернальність в сфері досягнень	2,7	25	5,1	26	9	31
Інтернальність в області невдач	1,3	13	4,0	35	5,3	41

Інтернальність в сфері міжособистісних стосунків	3,2	15	4,7	20	5,5	21
Інтернальність в ставленні до здоров'я та хвороб	2,1	17	3,2	11	4,4	14
Σ	15	100	13,9	100	38,2	100

Аналіз результатів даного аналізу свідчить про значущість інтернальності в галузі досягнень. У сучасний час, з урахуванням різноманітних зовнішніх та внутрішніх факторів, що впливають на особистісний розвиток, існують затримки у формуванні особистості (багато сучасних авторів зазначають інфантилізм, психологічну незрілість та безвідповідальність, характерні для сучасних підлітків, і, в подальшому студентів. Дається взнаки відсутність можливості активного розвитку свідомості та самосвідомості через соціально-економічні причини, такі як відсутність належної батьківської підтримки та негативні зміни в системі загальної освіти.

Отже, ці фактори частково пояснюють отримані результати. Відмінності в інтернальності в галузі досягнень відповідають високому рівню внутрішнього контролю над позитивними емоціями та ситуаціями. Такі особи вважають, що вони самі заслуговують на все позитивне у своєму житті і здатні досягати успіху у майбутньому. Особи з високим рівнем інтернальності в галузі досягнень виявляють внутрішній контроль над своїми емоціями та ситуаціями. Вони переконані в тому, що самі заслуговують на позитивні результати та успіх у житті. Це може позитивно вплинути на їхню асертивність, оскільки вони будуть впевненіше виражати свої думки та потреби, ставити межі в спілкуванні з іншими та відстоювати свої права. На відміну від тих, хто має низький рівень інтернальності, студенти з високим рівнем цієї характеристики можуть більш ефективно керувати своїм життям і досягати бажаних результатів. Таким чином, ці результати свідчать про те, що інтернальність в галузі досягнень може бути важливим фактором у формуванні асертивності у студентів.

Методика ціннісної орієнтації М. Рокича базується на психологічних принципах та концепціях, які визначають цінності людини та її поведінку. На

графічній інтерпретації (рис. 3.1) відображено цінності, що були найбільш домінуючими серед опитуваних студентів.

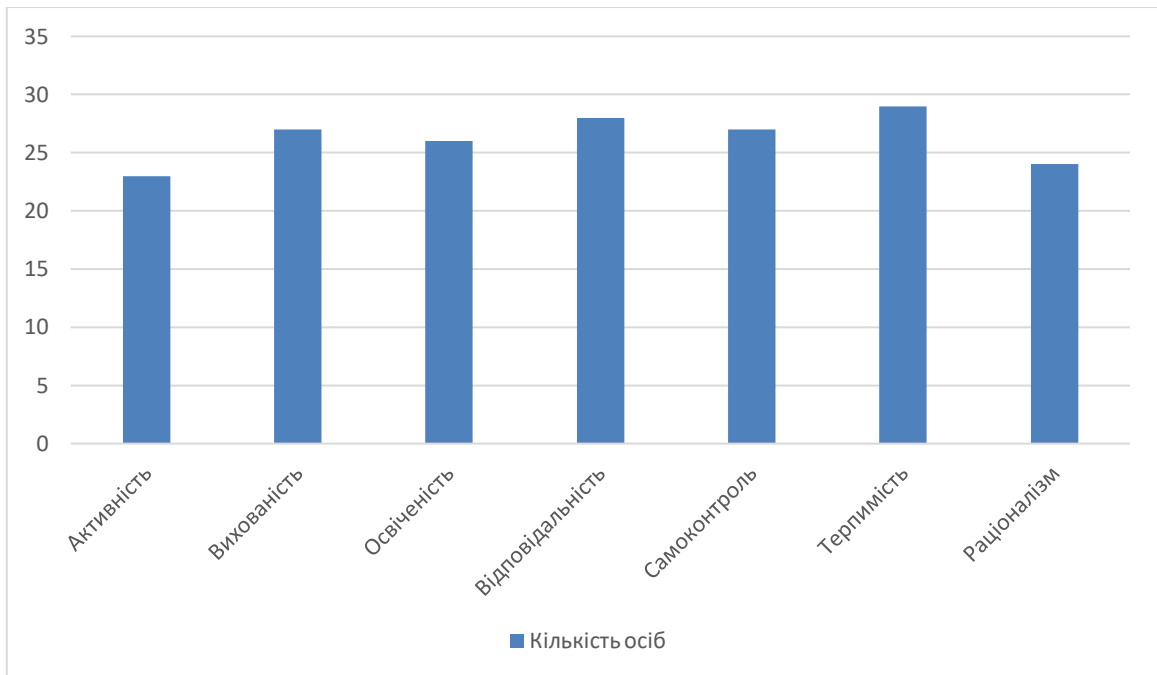


Рис. 3.1. Графічна інтерпретація результатів методики ціннісної орієнтації

Як бачимо, серед опитуваних переважають цінності, пов'язані з морально-етичними аспектами (терпимість, відповідальність, самоконтроль, вихованість) та саморозвитком (освіченість). Домінування даних цінностей серед досліджуваних може свідчити прагнення до гармонійних стосунків з іншими людьми, поважає їхні думки та почуття, й тому може бути схильна до пасивної асертивності або взагалі уникати конфліктів. Саморозвиток сприяє впевненості у собі, що підвищує асертивність особистості.

Цінність активності обрала менша кількість студентів, що може свідчити про прагнення до балансу та гармонії, а не до ризику та змін. У цей же час, раціоналізм має найнижчий бал, що може свідчити про більшу вагу емоцій та інтуїції в прийнятті рішень. За низької асертивності це може стати ознакою маніпулятивної поведінки, проте з іншого боку сприяти розвитку емпатії та емоційного інтелекту, що сприяє формуванню стійкої асертивної поведінки.

У таблиці наведено середнє арифметичне показників, отриманих за опитувальником Тромсе. У таблиці 3.4. наведено середнє арифметичне показників та статистичний аналіз за такими показниками, як обробка соціальної інформації, соціальні навички, соціальне усвідомлення та соціальний інтелект.

Таблиця 3.4

Результати обробки досліджуваних показників та загальні значення соціального інтелекту за методикою Тромсе, (у балах)

	Обробка соціальної інформації	Соціальні навички	Соціальне усвідомлення	Соціальний інтелект
Середнє	31,35	25,63	21,67	28,92
Стандартна похибка	0,87	0,51	0,81	0,39
Медіана	31	29	22	24
Мода	26	27	19	31,0
Стандартне відхилення	6,79	4,98	6,52	3,51
Коефіцієнт варіації	21	17	25	11

Із даних таблиці можемо зробити висновок про те, що досліджувані студенти мають високий рівень розвитку здатності сприймати, розуміти та обробляти соціальну інформацію (середнє значення 31,35 бала). Рівень розвитку соціальних навичок (вміння спілкуватися, налагоджувати стосунки, вирішувати конфлікти) трохи нижчий, ніж попередній показник, але все ще знаходиться на високому рівні (середнє значення 25,63 бала). Здатність розуміти емоції, мотиви та поведінку інших людей також має високий рівень розвитку. Середнє значення загального показника соціального інтелекту складає 28,92 бала, що свідчить про високий рівень розвитку цієї здатності у досліджуваних студентів.

Середні значення обробки соціальної інформації та соціальних навичок вищі, ніж соціального усвідомлення. Це може вказувати на те, що студенти мають більшу здатність розуміти і передбачати поведінку та почуття інших, ніж здатність входити в нові соціальні ситуації або знання про різні соціальні ситуації. Медіана та мода для кожного показника досить близькі до середнього значення, що свідчить про нормальний розподіл даних. Також у нашому випадку соціальний інтелект має найменший коефіцієнт варіації, що може вказувати на меншу варіативність цього показника серед студентів.

Із даних результатів можна зробити висновок про те, що більшість студентів із досліджуваної групи володіють високою або середньою асертивністю.

Дослідження емоційного інтелекту за Н. Холлом включало в себе збір результатів за такими шкалами, як емоційна обізнаність, управління своїми емоціями, самомотивація, емпатія та розуміння емоцій інших. У табл. 3.5. представлені середні значення показників для досліджуваної групи студентів, мода та медіана вибірки, а також рівень статистичної значущості результатів.

Таблиця 3.5

Статистична обробка даних дослідження емоційного інтелекту за Н.Холлом

Шкала	Середнє значення досліджуваної групи	Мода	Медіана
Емоційна обізнаність	8,27	8,1	8,3
Управління своїми емоціями	-3,01	-2,0	-3,1
Самомотивація	1,18	1,2	1,1
Емпатія	6,27	6,2	6,1
Розуміння емоцій інших	2,82	3,1	3,0
Загальний рівень	12,45	10,6	15,4

Із даних таблиці можемо зробити висновок про те, що середнє значення (8,27) та мода (8,1) свідчать про досить високий рівень емоційної обізнаності у досліджуваній групі. У цей час значення медіани становить 8,3, що трохи вище за середнє значення та може свідчити про незначну асиметрію даних вправо.

Значення управління своїми емоціями низькі, що свідчить про низький рівень вміння управляти своїми емоціями у досліджуваній групі. Рівень самомотивації у групі середній. У цей же час, значення емпатії досить високі - 6,27, що свідчить про досить високий рівень емпатії серед досліджуваних студентів. З іншого боку, рівень розуміння емоцій інших нижче середнього.

В цілому, високе значення загального рівня емоційного інтелекту (12,45) свідчить про досить високий загальний рівень асертивності у досліджуваній групі, проте наявне значне розходження між медіаною (15,4) та модою (10,6), що

свідчить про високу асиметрію даних, та вказує на різний рівень асертивності у досліджуваних студентів.

Висновок до розділу 3

У процесі дослідження психологічних детермінант асертивності серед студентів було проведено аналіз різноманітних джерел літератури та вибрано відповідні психодіагностичні методи. Застосування таких методик, як опитувальники, що враховують соціальний, емоційний, та ціннісний інтелект, дозволило розробити комплексну модель дослідження, яка враховує різні аспекти особистості студентів. Етапи проведеного дослідження включали організацію та проведення емпіричного дослідження на практиці зі збору та первинної обробки даних, їх аналіз та інтерпретацію.

Узагальнюючи результати дослідження, можна зазначити, що оцінка рівня асертивності серед студентів, проведена за допомогою різноманітних психодіагностичних методик, показала наявність трьох основних груп: студенти з високим, середнім і низьким рівнем асертивності. Виявлено, що значна частка студентів мають високий і середній рівень асертивності (69%), що свідчить про їхню здатність висловлювати свої думки та потреби відверто, зберігаючи при цьому повагу до інших і впевнено виступати за себе. Такий рівень асертивності може стимулювати конструктивне спілкування та вирішення конфліктів, що має важливе значення в освітній та професійній діяльності.

Аналіз даних також показав, що інтернальність в галузі досягнень може впливати на рівень асертивності студентів. Особи з високим рівнем інтернальності виявляли вищий рівень асертивності, що свідчить про їхню здатність до ефективного керування власним життям та досягнення бажаних результатів. Натомість студенти з низьким рівнем інтернальності проявляли меншу незалежність та більшу залежність від інших, що впливає на їхню асертивність.

Студентів переважають цінності, пов'язані з морально-етичними аспектами та саморозвитком, що може сприяти гармонійним стосункам та впевненості у собі.

Однак, інші цінності, такі як активність та раціоналізм, мають меншу вагу, що може вказувати на певні аспекти маніпулятивної поведінки та більшу схильність до емоційного реагування.

Щодо асертивності, більшість студентів виявили високий або середній рівень, що свідчить про їхню здатність виражати свої думки та потреби.

З психометричних даних випливає, що студенти мають високий рівень соціального інтелекту, розуміння та сприйняття соціальної інформації, але їхня здатність входити в нові соціальні ситуації або знання про них можуть бути менш розвинені.

Статистичний аналіз результатів дослідження емоційного інтелекту за Н. Холлом вказує на те, що емоційна обізнаність у досліджуваній групі є досить високою, оскільки середнє значення (8,27) та мода (8,1) свідчать про це. Медіана (8,3) трохи вища за середнє значення, вказуючи на незначну асиметрію даних вправо.

Значення управління своїми емоціями виявилися низькими, що свідчить про низький рівень вміння управляти своїми емоціями у досліджуваній групі. Рівень самомотивації у групі є середнім. Значення емпатії досить високі (6,27), що свідчить про досить високий рівень емпатії серед досліджуваних студентів. Рівень розуміння емоцій інших виявився нижче середнього, однак загальний рівень емоційного інтелекту високий (12,45), що свідчить про досить високий загальний рівень асертивності у досліджуваній групі. Проте наявне значне розходження між медіаною (15,4) та модою (10,6), що свідчить про високу асиметрію даних та різний рівень асертивності у досліджуваних студентів.

ВИСНОВКИ

1. Асертивність - це складна, багатокомпонентна якість, детермінована індивідуально-психологічними рисами особистості та її мотиваційно-ціннісною сферою, які перебувають в особливому специфічному взаємозв'язку між собою, що дозволяє особистості бути незалежною, сміливою, врівноваженою, товариською, відкритою, емоційно стійкою, з високим рівнем самоконтролю, і водночас виявляти, з одного боку, чутливість, емпатію, з іншого боку, бути агресивною, домінантною. Вона є важливою характеристикою особистості, яка включає в себе самоповагу та повагу до інших людей і допомагає людині висловлювати свої думки та почуття відкрито та чесно, не порушуючи прав інших. Асертивність проявляється у спонтанності поведінки, дозволяючи людині відмовитися від обмежень та ритуалів, що накладаються суспільством, і бути собою.

2. Структурними компонентами асертивності є: особистісний, когнітивний, емоційно-ціннісний та поведінковий.

Особистісний компонент визначає сформованість таких індивідуально-особистісних рис, як упевненість у собі, самостійність, незалежність, наполегливість, напористість, рішучість, сміливість, цілеспрямованість, самоконтроль, відповідальність, суб'єктність, самоефективність.

Когнітивний компонент визначає здатність до конструктивного підходу у розв'язання проблем, правильне уявлення про соціальні норми, здатність за допомогою цих знань аналізувати свою поведінку та поведінку інших людей, адекватність самооцінки, здатність до рефлексії своєї та чужої поведінки, здатність до раціонального мислення, реалістичність, готовність ухвалювати рішення в ситуаціях невизначеності.

Емоційно-ціннісний компонент визначає сформованість емоційної та ціннісно-сислової сфер особистості: сили, стійкості та глибини чуттєвих переживань, емоційної стабільності, здатності до співпереживання, емпатії,

активної життєвої позиції, самоповаги та творчого ставлення до життя, позитивних мотиваційних настанов і смисложиттєвих орієнтацій.

Поведінковий критерій визначає здатність вільно спілкуватися з людьми та висловлювати свої думки й почуття, послідовно обстоювати свої інтереси, відкрито заявляти про свої цілі та наміри, поважаючи при цьому інтереси оточуючих, прагнення зробити щось швидко й добре, уміння доводити розпочату справу до кінця. Водночас психологічними факторами, що сприяють розвитку асертивності,

3. Певне поєднання індивідуально-психологічних якостей (впевненість у собі, адекватна самооцінка, здатність до співпраці, самоповага й повага до інших людей, взяття на себе відповідальності за власні дії, адекватна самооцінка, здатність до співпраці, самоповага і повага до інших людей, прийняття на себе відповідальності за власні), мотиваційних характеристик і смисложиттєвих цінностей є внутрішніми психологічними чинниками, що детермінують асертивність. А умови навколишнього середовища, що охоплює виховання (сімейне і шкільне тощо), а також спеціальне навчання, зокрема, у формі соціально-психологічного тренінгу, є зовнішніми чинниками, що сприяють розвитку асертивності.

4. Базовими компонентами структури асертивності особистості є впевненість у собі, відповідальність за свої справи і вчинки, відкритість, незалежність, наполегливість у досягненні мети, домінантність, чутливість. Ці параметри, маючи численні зв'язки з іншими властивостями особистості, найбільшим чином впливають на особистість і детермінують розвиток асертивності.

5. Мотиваційними та ціннісно-смісловими детермінантами асертивності особистості є мотивація досягнення успіху, ступінь осмисленості життя, цінності, пов'язані зі світосприйняттям і життєвою позицією, спрямованою на порозуміння, співчуття, милосердя та опір насильству. Сформована ціннісно-смістова сфера особистості, що визначає позитивне сприйняття навколишнього життя,

відповідальність і нормативність поведінки, інтернальність, сприяють прояву якостей, що характеризують асертивність.

6. Ефективний розвиток асертивності особистості можливий за умови впливу на особистість системи відповідних психологічних засобів, що сприяють позитивним змінам у когнітивній, емоційній та поведінковій сферах особистості. Психологічний супровід за спеціальною програмою розвитку асертивності, що включає соціально-психологічний тренінг, сприяє розвитку в людини особливої системи індивідуально-психологічних властивостей, цінностей, мотиваційних характеристик, які в сукупності утворюють феномен асертивності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабчук О.Г. Особливості толерантності осіб з різними типами емоційності. Одеса, 2018. 245 с.
2. Балашов Е. М. Саморегульоване навчання і психологічне благополуччя здобувачів вищої освіти. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної конференції, 18 жовтня 2019 р. Львів, 2019. С. 6–10.
3. Бикова С.В. Індивідуально-типологічні особливості схильності до ризику. Одеса, 2019. 235 с.
4. Герасіна С. В. Асертивна поведінка як передумова формування почуття власної гідності та самоповаги студентської молоді. Проблеми сучасної психології. 2019. 345 с.
5. Гук О. Асертивність як складова культури демократичного врядування. 2017. ВИП. 9 74 с.
6. Копець Л. В. Психологія особистості: навчальний посібник для студентів вищій навчальних закладів. 2017, 167 с.
7. Корнев М. Н. Соціальна психологія: підручник. 2015. 301 с.
8. Лосієвська О. Г. Формування асертивності у процесі самоактуалізації особистості. Київ, 2021. 161 с.
9. Медведєва С. О. Асертивність майбутніх практичних психологів. Міжвузький збірник наукових праць. 2018. 240 с.
10. Ніколаєв Л. О. Генезис поняття «асертивність». 2018. 345 с.
11. Подоляк Н. М. Асертивність у просторі споріднених понять. Спецвипуск «Психологія особистості». Одеса, 2018. 125 с.
12. Подоляк Н. М. Асертивність як необхідна умова ефективної діяльності педагога. 2018. 183 с.
13. Подоляк Н. М. Асертивність як професійна значуща риса особистості вчителя. 2019. 261 с.
14. Подоляк Н. М. Відповідальність та асертивність: співвідношення понять. Одеса, 2019. 162 с.

15. Подоляк Н.М. Особливості локусу контролю у асертивних і неасертивних осіб. Одеса, 2019. 162 с.
16. Подоляк Н. М. Особливості локусу контролю у осіб з різним рівнем асертивності. Запоріжжя, 2020. 187 с.
17. Подоляк Н. М. Психологічні особливості асертивності. 2021. 321 с.
18. Подоляк Н. М. Схильність до співробітництва як складова асертивної поведінки. Одеса, 2019. 213 с.
19. Приходько Ю. О. Психологічний словник-довідник: навчальний посібник. 2017. 328 с.
20. Рибалка В. В. Концепції особистості у вітчизняній психології. Психолог, 2016. 283 с.
21. Романець В. А. Вчинок і постання канонічної психології. Філософсько-психологічні студії. 2016. 216 с.
22. Савчук О.М. Об'єктивізація впливу тренінгу асертивності на психологічний стан жінок, які зазнали насильства. 2018. 163 с.
23. Саннікова О. П. Особливості переживання сценічних бар'єрів. 2019. 147 с.
24. Саннікова О. П. Асертивність як психологічна характеристика особистості. Одеса, 2017. 272 с.
25. Семиченко В. А. Психологія особистості. 2018. 317 с.
26. Сохань Л. В. Життєва компетентність особистості в технологіях життєтворчості. Життєва компетентність особистості. 2019. 192 с.
27. Соціально-психологічний словник. 2020. 250 с.
28. Український юридичний термінологічний словник. 2021. 300 с.
29. Франкл В. Людина у пошуках сенсу. 2017. 352 с.
30. Царькова О., Работа Т., Гончарова Ю. Збереження психологічного здоров'я здобувачської молоді за допомогою методів емоційно-вольової саморегуляції. Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Серія «Педагогіка». 2014. № 2 (13). С. 209–212.

31. Шевченко А. М. Теоретичні аспекти дослідження психологічного здоров'я особистості. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2018. № 1 (12). С. 108–115.
32. Шемелюк І. М. Психологічні особливості самоактуалізації осіб, хворих на невротичну депресію. 2017. 17с.
33. Alberti R.E. & Emmons M.E. *Your perfect Right: A Guide to Assertive Living* (6th ed.). San Luis Obispo, CA: Impact Publishers. 2020. 373 p.
34. Antonovsky A. The Sense of Coherence. *Israeli Journal Psychiatry and Related Sciences*. 1985. Vol. 22. № 4. P. 273–280.
35. Carponi V., Novák T. *Asertivně do života*. 3rd ed. Praha : Grada, 2012. 168 p.