

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

КОЗЛОВСЬКА Віра Русланівна

**Асертивна поведінка як спосіб запобігання
міжособистісних конфліктів у студентському
довкіллі / Assertive behavior as a way to prevent
interpersonal conflicts in the student environment**

спеціальність: 231 - Соціальна робота
освітньо-професійна програма - Соціальна робота

Кваліфікаційна робота

Виконала студентка групи СР-41
В. Р. Козловська

Науковий керівник:
к.соц.н., доцент, В. С. Біскуп

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту:

«» 20р.

Завідувач кафедри
А.Н.Гірняк

ТЕРНОПІЛЬ -2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
 РОЗДІЛ 1	
ПОСТАННЯ АСЕРТИВНОСТІ ЯК МОТИВАЦІЙНОГО КОМПОНЕНТУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СТУДЕНТА	6
Висновки до розділу 1.....	16
 РОЗДІЛ 2	
ПРАКТИКА ДОСЛІДЖЕННЯ АСЕРТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ЯК ЗАСОБУ ПОДОЛАННЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ.....	17
2.1. Шляхи формування асертивних властивостей особистості студентів засобами інноваційної дидактики.....	17
2.2. Особливості вивчення ролі асертивності як компонента міжособистісних стосунків.....	23
Висновки до розділу 2.....	29
 РОЗДІЛ 3	
ВПРАВИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ІЗ ФОРМУВАННЯ АСЕРТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ.....	30
Висновки до розділу 3.....	33
 ВИСНОВКИ.....	 35
 СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	 37

АНОТАЦІЯ

Козловська В.Р. Асертивна поведінка як спосіб міжособистісних конфліктів у студентському довіллі. Рукопис.

Дослідження на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» за спеціальністю 231 Соціальна робота. Західноукраїнський національний університет, Тернопіль, 2025. 39 с.

У бакалаврській роботі проведено дослідження асертивної поведінки як способу міжособистісних конфліктів у студентському довіллі. Зокрема, вивчено постання асертивності як мотиваційного компоненту життєстійкості студента, намічено шляхи формування асертивних властивостей особистості студентів засобами інноваційної дидактики, показано особливості асертивності як компонента міжособистісних стосунків, дані рекомендації із формування асертивної поведінки студентів.

ANNOTATION

Kozlovska V.R. Assertive behavior as a way of dealing with interpersonal conflicts in the student environment. Manuscript.

Research on obtaining an educational degree «bachelor» in specialty 231 Social Work. West Ukrainian National University, Ternopil, 2025. 39 p.

The bachelor's thesis studies assertive behavior as a way of interpersonal conflicts in the student environment. In particular, the emergence of assertiveness as a motivational component of student resilience is studied, ways of forming assertive personality traits of students are outlined by means of innovative didactics, features of assertiveness as a component of interpersonal relationships are shown, and recommendations for the formation of assertive behavior of students are given.

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Нині студентське довкілля характеризується високою динамікою міжособистісної взаємодії, розмаїттям соціальних ролей та необхідністю адаптації до соціокультурних умов воєнного часу. За таких умов конфлікти стають поширеним явищем, що впливає як на психологічний комфорт особистості студента, так і на загальний клімат у навчальних колективах. Традиційні підходи до подолання конфліктів не завжди показують свою ефективність, адже часто базуються на униканні або поступливості, що може призводити до емоційного вигорання, пригнічення власних потреб та поглиблення внутрішнього напруження. Асертивна поведінка як здатність особистості відкрито та доброзичливо відстоювати свої права, при цьому не порушуючи прав інших, постає ефективним інструментом конструктивного вирішення міжособистісних суперечностей. Формування асертивності сприяє розвитку самоповаги, впевненості у власних діях і, водночас, підвищенню якості комунікативної взаємодії. У студентському віці, який є чутливим періодом для становлення особистості, розвиток асертивних якостей набуває особливої значущості. Таким чином, дослідження асертивної поведінки як способу подолання міжособистісних конфліктів у студентському довкіллі є своєчасним і значущим, що визначає актуальність обраної теми нашого бакалаврського кваліфікаційного дослідження «Асертивна поведінка як спосіб міжособистісних конфліктів у студентському довкіллі».

Стан наукової розробленості проблеми. Питання асертивної поведінки досліджувались у працях знаних українських та зарубіжних науковців, зокрема Г. Айзенка, Е. Берна, І. Беха, Л. Орбан, Т. Титаренко, М. Дудіної, А. Золотовської, І. Козич, Л. Марчук, Н. Подоляк, О. Щіпановської та ін. Асертивність розглядається ними як компонент емоційного інтелекту, складова соціальної компетентності та спосіб ефективної комунікації. Окремі аспекти міжособистісних конфліктів досліджувалися також у контексті соціальної,

вікової психології та психології особистості (див. [1-30]). Разом із тим, ці питання досі залишаються недостатньо розробленими, особливо в контексті студентського віку як періоду активного становлення і соціалізації особи, що відкриває можливості для нових наукових підходів і практичних рішень.

Об'єкт дослідження: міжособистісні відносини у студентському середовищі.

Предмет дослідження: асертивна поведінка як засіб подолання міжособистісних конфліктів серед студентів.

Мета дослідження: дослідити можливості асертивної поведінки як ефективного способу подолання міжособистісних конфліктів у студентському довкіллі.

Завдання дослідження:

- 1) вивчити етапи становлення асертивності як мотиваційного компоненту життєстійкості студента;
- 2) намітити шляхи формування асертивних властивостей особистості студентів засобами інноваційної дидактики;
- 3) показати особливості асертивності як компонента міжособистісних стосунків;
- 4) дати рекомендації із формування асертивної поведінки.

Методи дослідження. У дослідженні використовувалися теоретичні (аналіз, узагальнення, систематизація наукових джерел), емпіричні (анкетування, тестування, спостереження, експеримент), а також методи кількісного та якісного аналізу результатів із застосуванням математико-статистичних процедур.

Наукова новизна дослідження. Уточнено поняття асертивної поведінки в контексті подолання міжособистісних конфліктів у студентському середовищі. Вперше на емпіричному рівні виявлено взаємозв'язок між рівнем асертивності студентів та їхніми стратегіями поведінки в конфліктних

ситуаціях. Апробовано програму формування асертивної поведінки як засобу конструктивного вирішення міжособистісних суперечностей.

Теоретичне значення дослідження. Отримані результати доповнюють наукові уявлення про асертивність як компонент комунікативної компетентності особистості. Здійснено узагальнення сучасних підходів до проблеми міжособистісних конфліктів у студентському довіллі та їхньої профілактики засобами психологічного впливу.

Практичне значення дослідження. Адаптовано практичну програму розвитку асертивної поведінки студентів, яка може бути використана в роботі практичних психологів, кураторів академічних груп, викладачів та соціальних педагогів для профілактики та подолання міжособистісних конфліктів у закладах вищої освіти.

Структура кваліфікаційного дослідження. Бакалаврська робота складається з вступу, трьох розділів з висновками до кожного, загальних висновків, списку літературних джерел з 30 джерел. Загальний обсяг дослідження становить 39 сторінок, основний текст висвітлено на 36 сторінках. За результатами проведеного дослідження опубліковані авторські тези.

РОЗДІЛ 1

ПОСТАННЯ АСЕРТИВНОСТІ ЯК МОТИВАЦІЙНОГО КОМПОНЕНТУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СТУДЕНТА

Асертивність є важливою особистісною якістю, що необхідна для результативної діяльності молодого людини. Наявність цієї якості особистості особливо значуще в період глобальної економічної кризи та перманентних воєн, коли досягнення успіху в діяльності залежить від цілеспрямованості, ініціативності, наполегливості, активності, енергійності, працездатності, впевненості в собі молодого людини. У зв'язку з цим актуальним та значущим розвиток є інтегральної особистісної якості – асертивності студентів як як способу вирішення конфліктів. Розробка та впровадження в психолого-педагогічну практику системи розвитку асертивних якостей може стати новим науково-практичним напрямом у вирішенні проблеми підготовки до активної, ефективної соціально значущої діяльності в майбутньому. Вирішення такої задачі вимагає знань про психологічну сутність поняття асертивності.

Концепція асертивності оформилася наприкінці 50-х – початку 60-х років минулого століття у працях американського психолога А. Солтера, який вперше описав асертивність як якість, що властива психічно здоровій особистості [1; 7; 13; 18; 25; 29]. У вітчизняну літературу термін проник у середині 90-х років. Це було пов'язано з публікацією Р. Каппоні та Т. Новака «Асертивність – у життя». Більш детальне розуміння асертивності знайшло свій відбиток у роботах Ж. Леддлофа, А. Маслоу, Р. Оллпорта, Ф. Перлса, К. Роджерса, Е. Фромма, В. Франкла, Т. Гарріса, Р. Емерсона та ін. Незважаючи на те, що означені вчені не займалися головно вивченням питань асертивності, проте завдяки виробленим ними уявленням про здорову та зрілу особистість, ми можемо пояснити цей феномен. Дослідженням проблем асертивності займалися Д. Вольпе, К. Келлі, Е. Крістофф, А. Ланге. Узагальнивши їхні напрацювання,

під терміном «асертивність» слід розуміти стабільну особистісну характеристику, складну, багатокomпонентну якість, що поєднує емпатію, відповідальність за власне життя, здатність усвідомлювати свої сильні і слабкі сторони.

Термін «асеривність» прийшов до нас із англійської мови. У перекладі означає наполягати на своєму, відстоювати свої права. Під асертивністю розуміють особистісну рису, коли суб'єкт здатний самостійно регулювати власну поведінку автономно, незалежно від зовнішніх оцінок. Поняття «асертивність» є внутрішньою позицією людини, тобто силою, з якою людина стоїть на своєму, а також відстоює свої права. Асертивна поведінка проявляється в активності у досягненні мети, але при цьому людина не нехтує правами інших. Це поведінка, яка досягається шляхом балансу інтересів, а засоби, що застосовуються, сприяють прийняттю взаємовигідного рішення. Асертивність означають як стійку особистісну характеристику, яка включає такі структурні компоненти як: 1) поведінковий, 2) когнітивний, 3) особистісний і 4) емоційно-ціннісний. Поведінковий компонент асертивності проявляється у незалежності, наполегливості, відповідальності, готовності до ризику та конструктивної агресії. Когнітивний компонент показує силу переконаності особистості своєї ефективності, проявляється у соціальному та адекватному аналізі ситуації. А високий рівень самооцінки та самоповаги є особистісним компонентом. До емоційно-ціннісного компонента асертивності слід віднести впевненість у собі, здатність володіти своїми реакціями, прийняття іншого [1; 5; 9; 16; 30].

У структурі асертивності виділяють три компоненти (рис. 1.1). Асертивна поведінка сприяє розвитку впевненості та позитивної установки. Впевненість у собі – стабільна особистісна характеристика, що зумовлена такими якостями як мотивація досягнень, низькою тривожністю, самоконтролем та вольовою якістю [4; 11; 16; 22].



Рис. 1.1. Компоненти асертивності

Асертивність – це природність і незалежність від зовнішніх впливів і оцінок, зокрема, вміння особистості управляти своєю поведінкою і нести за нього відповідальність, відстоювати свої права, не обмежуючи при цьому прав інших. При цьому впевненість вважається однією з найважливіших базових властивостей особистості, яка формується ще в ранньому дитинстві, а в підлітковому віці набуває ще більш важливого значення для розкриття здібностей особистості та визначення її місця в житті [6; 14; 18; 21].

На етапі розвитку життя суспільства є передумови нестабільності різних ситуацій економічного, побутового й особистого характеру, які вимагають від суб'єкта прояву особистої життестійкості. Відсутність стабільності у житті порушує комфортне та гармонійне ставлення особистості до існування буття, як на рівні його особистого життя, так і професійного. Дане провокує розвиток почуття невпевненості в майбутньому, виявляються сумніви у важливості реалізації поставлених раніше цілей, зменшується прагнення до поліпшення самопрояву, з'являється девіантна поведінка, як реакція у відповідь внутрішнього протесту на тлі заниженої самооцінки, яка падає при зменшенні особистих досягнень та відсутності зовнішньої підтримки, що відбивається у порушенні стабільності та відсутності поліпшення якості життя. Так, складні кризові ситуації піддають психоемоційному стресу суб'єкт, який у часовому факторі тривалості посилюється, викликаючи дедалі більші відхилення у

психологічній сфері. І лише завдяки особистим властивостям, визначальним життєстійкістю, може справитися з цією ситуацією.

При детальному розгляді життєстійкість має ряд структурних компонентів, які включають залучення, контроль і прийняття ризику, що дозволить в рамкових межах поєднаної активізації внутрішньо опиратися стресової ситуації, що виникла, зберігаючи оптимізм і життєлюбність. Перший параметр – залученість, що передбачає збереження бажання активно жити, мріяти, планувати, ставити перед собою цілі та вчиняти дії, які дозволять їх практично зреалізувати. Залучення стає плідним лише за наявності внутрішньої сили суб'єкта, відсутності в нього емоційного вигорання, яке спустошує та знецінює все важливе для молодого людини. Слід зазначити, що почуття горя або сильна криза, що призводить до втрати та непоправних втрат, сприяє виникненню даного почуття. Також емоційне вигорання виникає за сильної втоми фізичної чи психологічної, що призводить до втрати резервних сил організму людини, виснажуючи і знесилюючи його. За такого стану рівень життєстійкості порушується через брак фізичних можливостей упоратися з життєвими проблемами. Залучення, активна життєва позиція, наявність внутрішніх сил без фізичного здоров'я не можуть бути зреалізовані без сторонньої допомоги, підтримки, сприятливих зовнішніх умов, які сутнісно і порушуються за кризи. У таких випадках сильна молода людина відчуває наростання внутрішньої сили, але фізична безпорадність може спричинити надлом її особистості, який негативно позначиться на здоров'ї та проявиться у порушенні її збереження поведінки. Це показує важливий взаємозв'язок цільної структури різних факторів у вирішенні проблеми.

Другий компонент – це контроль. Він забезпечуватиме збереження цілеспрямованості в інтегральному прояві, утримання сенсу та бажаних результатів на тлі послідовності діяльності. Впевненість у необхідності особистого контролю всіх етапів вирішення ситуації провокуватиме боротьбу за існування, виживання та посилить прагнення рухатися вперед навіть при

зовнішніх перешкодах, які привносять проблеми та складності у його життя. Контроль розвиває практичність у подоланні кризи. І під час його здійснення у суб'єкта спостерігається збільшення оптимізму за рахунок почуття наближення моменту вирішення поставленого завдання та віри, що все відбувається правильно. Одночасно збільшується ступінь впевненості та множитья віра в себе, посилюючи показники особистої асертивності.

Третій компонент, що полягає у прийнятті ризику, несе важливий сенс у прояві розумової діяльності та факторів здоров'язберігаючої поведінки. Сукупність аналітичної роботи для прогнозування різних результатів при розгляді всіх аспектів і параметрів складної ситуації з обранням траєкторії розв'язання проблеми в багатогранному баченні, дозволять студенту усвідомити ступінь можливого ризику кожної наявної в цьому складової безпеки і ступеня комфорту життя, що важливо для підтримки внутрішніх ресурсів молодой людини.

Вищеописане показує, що життєстійкість належить до соціально-психологічних властивостей особистості, і вона залежить від внутрішніх характеристик, якісних показників суб'єкта, що визначають за своєю сукупністю його внутрішні ресурси, як психологічні, і фізичні, що у рівні нейрофізіологічних аспектів мають пряму залежність, і навіть відбиваються у його соціальному самопрояві. Виділяється зв'язок життєстійкості із цільовими цінностями, які визначають сенс життя суб'єкта та прокладають шлях його основним орієнтирам та прагненням, що виявляються у поведінкових та самопрезентаційних елементах, що несе суть образу молодой людини. На цьому фоні ресурсні сили підкреслюватимуть особисті особливості, оскільки за рахунок їх сили суб'єкт відстоює свої позиції і впевнено її зреалізовує, навіть якщо вона має негативний вплив на рівень збереження добробуту соціуму. Адже саме від сенсовизначення життєдіяльності та ціннісних передумов поставлених завдань утворюватимуться результативні компоненти діяльності студента, що відбиваються на соціумі загалом, що означає на житті інших

індивідів. У цьому розгляді важливо визначати межі кризи, яка має бути зменшена, а не викликати ще більших труднощів вже в інших напрямках свого існування та негативного впливу на життя.

Вивчаючи структурні компоненти життестійкості, на перший план для її формування та підтримки виходять властивості особистості, які важливі для мотивуючої складової, яка не дозволяє людині здатися і перестати боротися за своє життя. Дані якості саме і відображені в асертивності особистості. Глибоке розуміння цього терміну відкриває широту персональних якостей, що визначають комплексне розуміння гідності молодої людини. Асертивна поведінка, характерна для прояву життестійкості, властива інтелігентній людині. Інтелігентність поєднує у собі високу культуру, освіченість, розвинену розумову діяльність, мотивовано-ціннісні показники. Також інтелігентність відображає високий інтелект, який дозволить у складній ситуації проявити прагнення до активної особистої боротьби, на рівні аналізованого структурного компонента життестійкості, у впевненому, спокійному прояві, використовуючи внутрішню силу, і з гідністю обстоюючи важливі для себе засновки. Слід зазначити, що це відбувається за збереження шанобливого ставлення до опонентів, не порушуючи їхніх прав та почуттів власної гідності. Це свідчить, що інтелігентність є вершиною розвитку складових параметрів асертивності й у водночас робить асертивну поведінку якісним показником зрілості благополучно розвиненої особистості. Інтелігентна людина ніколи не прагне заподіяти шкоди, як навколишньому світу, так і іншим людям, і її поведінка має стратегію покращувати соціальне довкілля, облагороджуючи та роблячи творчими зовнішні умови життя, що підвищуватиме якість життєдіяльності інших суб'єктів у соціумі. Враховуючи, що інтелігентність у цьому випадку розглядається як характеристика, що узагальнює параметри асертивності, характерної для життєздатності, вона стає важливим компонентом саме для повноцінної життестійкості [4; 17; 23].

Спочатку життєстійкість – це прояв виживання, а життя зберігається тільки за позитивного впливу зовнішніх обставин і факторів на молоду людину у фізичному, психоемоційному та соціальному аспектах. І саме особистості з високим ступенем асертивності мають віру в себе та внутрішню впевненість, завжди проявляють себе на позитивному рівні у соціумі. Асертивна поведінка має на увазі мотивований параметр самопрояву — висловлювати свої думки та створювати цілі, які нестимуть творчі фактори на зовнішній світ. Асертивна особистість має ціннісні критерії у сенсовому розумінні світоустрою. Її цілі будуть благородні та побудовані таким чином, щоб принести користь суспільству. Асертивна поведінка відображає збережені поведінкові реакції та підтримує комфортні лінії життя, як свого особистого, так і оточуючих. Саме прагнення до підтримки добробуту життя, його гармонії на тлі психоемоційного комфорту та спокою визначають важливість асертивної поведінки.

В описаному криється і пояснення мотиваційного значення асертивності до прояву життєстійкості. Адже це містить у собі всі три структурні компоненти життєстійкості: 1) залучення, 2) контроль та 3) прийняття ризику. Залучення в цьому випадку проявляється в тому, що асертивний суб'єкт живе комфортно, має впевненість, віру у свої сили, які на практиці підтверджуються його можливостями за рахунок створення комфортних умов життя та своєчасного розв'язання життєвих завдань, що дозволяє свій рівень життя підтримувати на благополучному рівні. Контроль для асертивної особистості – це природний процес, оскільки він будує і планує своє життя, несучи за неї відповідальність, розуміючи суть причинно-наслідкового зв'язку результатів від особистих дій і обраної стратегії досягнення поставлених цілей. Прийняття ризику має подвійне значення. На рівні асертивності даний процес протікає в сукупності цілісного розгляду всіх компонентів життєстійкості і в комплексності параметрів властивостей когнітивного, мотиваційно-ціннісного, емоційного, що дозволяє суб'єкту мобілізуватися.

Велику роль асертивність відіграє для соціального благополуччя студента. Адже обстоюючи свої права, борючись за збереження рівня добробуту життя, що руйнується у кризових, складних ситуаціях, молода людина знаходить шляхи її відновлення. Суть вирішення проблеми полягає у факторах відновлення колишнього стану до ступеня, що передує погіршенню якості життя за всіх умов. Згодом можливе і поліпшення якості життя ще більше, якщо обраний шлях був вірним і ризик себе виправдав, що також підтвердить високий рівень розвитку когнітивного компонента у суб'єкта, чия віра в себе збільшилася завдяки розумінню, що контроль, який він здійснював, показав високу позитивну результативність. Так асертивність знову відобразила у собі три структурні компоненти життєстійкості, ставши її мотивуючим компонентом.

У той же час стверджуюча позиція за наявного негативного результативного показника відображає знижені оцінкові критерії когнітивного, мотиваційного, емоційного, ціннісного параметрів, що вказуватиме на відсутність або низький ступінь асертивності особистості, показуючи необхідність психоемоційної корекції молодого суб'єкта та створення умов для соціальної допомоги, яка сприятиме формуванню у нього асертивності та розвиватиме компоненти інтелігентності в цілісному розумінні. Зрілість особистості визначається реальністю сприйняття власних сил, можливістю і рівнем знань у сфері, у якій необхідно вирішувати створені завдання. Отриманий результат залежатиме від сформованого ступеня когнітивної властивості, емоційної зрілості, ціннісно-мотиваційних напрямів, що сукупно відбиватиме сформований рівень культури особистості та її готовності справлятися з проблемою конфліктності у студентському довіллі.

Низькі показники асертивності, які мають на увазі наявність низьких когнітивних властивостей індивіда, призведуть до порушень у самопроявах, що створить умови для погіршення кризи та обтяження важкої, нестабільної життєвої ситуації. Враховуючи, що будь-який суб'єкт є членом суспільства, це

призведе до негативного впливу на життя багатьох, тобто соціуму, що не прийнятно як з юридичної, так і з моральної сторони. Але будь-який студент, намагаючись вирішувати проблемні ситуації, прикладає свої сили, і якщо його самооцінка не відповідає реальним показникам, що може супроводжувати осіб з відхиленнями у психоемоційній сфері, то навіть отриманий негативний чи нейтральний результат буде його стимулом діяти далі, щоб довести насамперед собі, що він може це зробити. Даний аспект сприйняття ситуації, через якийсь час після усвідомлення неправильності обраного рішення чи розуміння неможливості подолати кризу особистості чи важких зовнішніх обставин, суб'єкт починає висловлювати свої почуття у негативному їх прояві, що може відбиватися в тому числі і в асоціальній поведінці, девіантних реакціях, у руйнуванні почуття самозбереження, появу устремлінь у завданні собі шкоди, а також агресії по відношенню до оточуючих, які змогли на тлі кризи або збереження свого благополучного життя впоратися із зовнішніми складнощами, що пов'язані із різними нестабільними ситуаціями, що негативно впливають на життя.

Несформована асертивність у студента не дозволяє йому проявляти себе на життєздатному рівні. Його життєстійкість дуже низька. Кожна людина хоче жити щасливо і благополучно, але формування образу гідного життя будується для суб'єкта за допомогою досвіду минулого, який повинен відповідати даним параметрам, а за їх відсутності наявність лише бажань у цьому не буде правильно формувати шляхи для реалізації та побудови благополучної складової на практиці [7; 11; 19; 30]. Насправді діяльність, яку індивід почне відтворювати минулий досвід, що він переніс у своєму житті, і результативність таких дій ілюструватиме схему соціальних зв'язків минулого досвіду, не дозволяючи суб'єкту досягти високого рівня благополуччя. Що з часом призведе до погіршення його особистого самопрояву за рахунок зниження віри в себе, зменшення мисленнєвої діяльності через відсутність мотивації до соціальної активності, творчого спілкування та втрати віри, надії у

досягненні початкових творчих цілей. На даному етапі студент потребує соціальної допомоги та зовнішньої підтримки, які спочатку йому забезпечать благополучний рівень життя, який поступово створюватиме позитивний досвід життєрадісності, оптимізму, благополуччя, психоемоційного комфорту, що поетапно формуватиме позитивний досвід його особистої життєдіяльності, і одночасно навчатиме грамотному культурному побутуванню. Це підвищить самооцінку, віру себе, відродить ціннісні мотивації, посилить когнітивний прояв, створить позитивний емоційний фон та сприятиме зростанню життєстійкості. Так виховання якостей, що характеризують асертивність, мотивуватимуть появу життєстійкості студента.

Високий рівень асертивності дозволяє впоратися і з тривожністю. Відомо, що поява і посилення негативного стану особистості людини як тривожність проявляється від відсутності чіткого бачення вирішення існуючої проблеми. У свою чергу, знайти правильне вирішення можна на основі деталізації самої проблеми, що дозволить зрозуміти її зміст і основу, і саме цей когнітивний процес дозволить зберегти позитивний емоційний стан, який за рахунок посилення бажання досягти позитивного результату у вирішенні питання, що спричинив кризу, посилить емоційний компонент, що підтримується вірою в себе. Сформований механізм буде можливий при особистій асертивності, так як внутрішня сила дозволить не піддаватися зовнішнім факторам, що бентежать, і збереже чіткість розуміння правильності шляху для досягнення мети. Соціальна взаємодія на інтелігентному рівні передбачає поважне ставлення до приватного життя, відсутність зовнішнього грубого втручання в почуття інших суб'єктів, а допомога, що надається, завжди результативна і без зовнішньої емоційної активності, яка тільки підкреслить нездатність молодої людини самій впоратися з ситуацією, що викликала кризу чи конфлікт. Тому асертивна особистість тактовно робить дії, що дозволяють вирішити складну ситуацію і не дозволяє втручатися іншим людям у неї. Асертивна поведінка в даному випадку має рівень відсутності соціозалежності, що дозволить зберегти внутрішню лінію

заздалегідь продуманого та прийнятого рішення. Чужа думка при розвиненій асертивності не має великого значення для індивіда. Звичайно сильна людина вислухає її, але на рівні аналітичної діяльності, високої розумової роботи, при розвиненій когнітивній якості, він прийме рішення незалежно від думки оточуючих, а також чужа думка не порушить його внутрішню впевненість у своїх позитивних якостях, силі, наявності великих можливостей та віри у себе [6; 14; 18; 22].

Висновки до розділу 1

Асертивність властива індивідам з високою самооцінкою і почуттям внутрішньої гідності. Асертивна молода людина обирає ризик збереження максимального ступеня якості життя, зберігаючи психологічний комфорт та добробут. Для цього почасти потрібно протистояти складним, агресивним ситуаціям, які намагаються зруйнувати сприятливий хід життя і, залишившись гідною людиною, повернути добробут, що сприятиме збереженню і поліпшенню життєпрояву в студентському колективі, яке складається з життя кожного її члена – і тому і це враховується за наявності асертивності. Так асертивність підтримуватиме і зберігатиме позитивні основи самовияву студента під час міжособистісних конфліктів та створюватиме умови для створення життєстверджуючого стану, який при нестабільній, складній, кризовій ситуації проявиться з позиції особистої життєстійкості. Тож висновуємо про те, що асертивність – це багатокомпонентна якість особистості, за допомогою якої людина відстоює свою позицію, але при цьому не обмежує права інших. Це вміння брати та нести відповідальність за позитивні та негативні події тощо. Тому асертивність є найважливішим мотивуючим компонентом життєстійкості будь-якого студента, що позитивно відобразиться на вирішенні міжособистісних конфліктів.

РОЗДІЛ 2

ПРАКТИКА ДОСЛІДЖЕННЯ АСЕРТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ЯК ЗАСОБУ ПОДОЛАННЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ

2.1. Шляхи формування асертивних властивостей особистості студентів засобами інноваційної дидактики

Освоєння нової освітньої парадигми як реальний процес модернізації системи освіти характеризується подоланням традиції передачі знань, прищеплення цінностей викладачем засобами імперативної етики. Гуманістично зорієнтована парадигма на всіх щаблях навчання покликана сприяти розвитку самостійної, відповідальної творчої особистості. Актуальність аналізованої проблеми визначається і причинами практичного характеру. Однак у дослідженнях незначно представлений аспект розвитку властивостей асертивності та асертивної поведінки студентів як передумов подолання ворожості та деструктивності у суспільстві та в молодіжному середовищі, розуміння спільних інтересів та конкурентоспроможності, досягнення компромісу та консенсусу у комунікативній дії. Зреалізація психолого-педагогічного потенціалу освітнього простору ЗВО у цілеспрямованому використанні інноваційної дидактики на навчальних заняттях сприяє розвитку асертивних властивостей особистості студентів, формуванню готовності мати власну позицію та здатність активно її відстоювати на усвідомленій ціннісно-смисловій основі. Це важливо для студентів в особистому плані успішного розвитку, а також у плані становлення майбутнього професіонала, який уникає деструктивних методів впливу на інших. Загалом ми пов'язуємо цей аспект із формуванням загальнокультурних компетенцій (ЗК) та професійних компетенцій (ПК) як процесу та результату навчання у ЗВО.

Розвиток асертивних властивостей особистості студентів – звертає до концепції фасилітації К. Роджерса про значуще для людини учення. Він порівнює наставника із терапевтом, який зреалізовує п'ять умов, що екстрапольовані на освітній процес. По-перше, студент сприймає себе як людину, яка опинилася перед серйозною та важливою проблемою; по-друге, наставник у відносинах з учнями є конгруентною особистістю, може бути тим, яким він є; по-третє, він відчуває безумовне позитивне ставлення до наступників; по-четверте, здатний емпатійно проникати у внутрішній світ наступника; по-п'яте, відчуває конгруентність, прийняття та емпатію. Інтерпретуючи ці висновки стосовно університетського навчання, ми пов'язуємо результати із цілеспрямованим процесом розвитку властивостей асертивності, які не тільки допомагають пристосовуватися до умов сучасного непростого життя і майбутньої професійності, але продовжують удосконалюватися і надалі.

Досліджуючи досягнуті рівні розвитку асертивних властивостей, ми запропонували студентам першого року навчання Західноукраїнського національного університету (вибірка склала 42 особи, дослідження проведено у березні 2025 року) анкету, націлену на вивчення розвитку асертивності особистості, яка базується на десяти правилах особистості для попередження нейтралізації існуючих маніпулятивних упереджень (Тренінг упевненості у собі М. Сміта):

1. Право оцінювати власну поведінку, думки та емоції, відповідати за їх наслідки.
2. Право не вибачатися та не пояснювати свою поведінку.
3. Право не брати на себе відповідальність за чужі проблеми.
4. Право змінити свою думку.
5. Право помилятися та відповідати за свої помилки.
6. Право казати: «я не знаю».

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

8. Право приймати нелогічні рішення.

9. Право казати: «я тебе не розумію».

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

Приміром, правило третє. Я маю право самостійно обмірковувати, чи відповідаю я повністю чи певною мірою за вирішення проблем інших людей. Деструктивне упередження. У мене більше зобов'язань щодо деяких установ та людей, ніж до себе. Бажано пожертвувати моєю власною гідністю та пристосуватися. Іншій групі учасників опитування запропонували завдання без пояснень про існуючі деструктивні упередження. І в тому і в іншому випадку треба було з приводу кожного з десяти правил вибрати відповіді з чотирьох запропонованих – згоден повністю; згоден частково; заперечую, мені ближче стереотипне судження; свій варіант відповіді.

Загальна статистика дала наступні результати: всього відповідей із запропонованих питань, відповідно 251; 126; 30; 12 (тобто 60%, 30%, 7%, 3%). З них, які заповнювали анкету без пояснень до поставлених питань, відповідно 62%, 29%, 5%, 4%; з поясненням – відповідно 56%, 31%, 11%, 1%. З урахуванням гендерного принципу загальна кількість «чоловічих» відповідей була відповідно 58%, 31%, 9%, 2%; «жіночих» – 62%, 29%, 6%, 3%. «Чоловічі» відповіді без пояснень відповідно становили 58%, 31%, 9%, 2%; "жіночі" – 62%, 29%, 6%, 3%; з поясненнями: «чоловічі» відповіді – 62%, 29%, 5%, 4% відповідно; "жіночі" – 62%, 29%, 6%, 3%. З урахуванням вікового принципу: 23-річних – 53%, 37%, 9%, 1%; 24-річних – 62%, 28%, 8%, 3%; 25-річних – 76%, 18%, 4%, 2%; 26-річних – 58%, 26%, 6%, 10%; 27-річних – 60%, 35%, відсутні, 5%. Так було отримано емпіричний результат, який переконує необхідність цілеспрямованої роботи, яка допомагає студентам у розвитку асертивних властивостей, що сприятимуть подоланню міжособистісних конфліктів в студентському довіллі.

Характеризуючи сутність та зміст асертивності як властивості особистості, ми виділяємо компоненти (рис. 2.1), що становлять основу моделі її розвитку засобами інноваційної дидактики. У цій дидактиці ми бачимо величезний психолого-педагогічний потенціал, що успішно зреалізовується в сучасних інноваційних технологіях, систематичне використання яких послідовно сприяє розвитку асертивних властивостей особистості студентів.

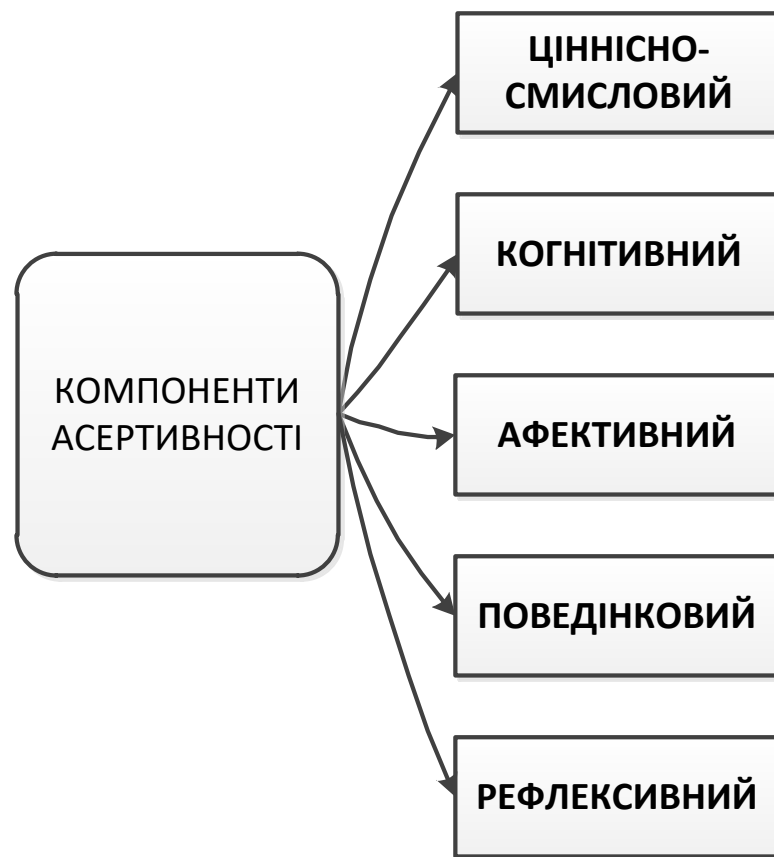


Рис. 2.1. Складові моделі розвитку асертивності

У традиційній дидактиці не стояла проблема розвитку асертивних властивостей особистості, а асертивна поведінка студентів, яка формувалася всупереч, а не завдяки навчанню, стихійно та індивідуально. Нині ми говоримо про масовість, не забуваючи найпривабливішого концепту – свобода освіти і освіта свободи. Нині відкритість освіти, доступність найрізноманітніших

джерел інформації робить затребуваною евристику з урахуванням проблемних питань, стимулюючих «мозковий штурм» (brain-storming), інверсію, створення авторських студентських проєктів, креативних завдань. Так, актуалізується діалог як універсальний дидактичний засіб для розуміння цінності знань у психолого-педагогічній концепції розвивального навчання, його принципів. Переконаність у цінності такого підходу підтверджується роботою зі студентами у процесі переходу від традицій до інновацій. Скажімо про ті інноваційні прийоми, які активно використовуються у практиці, при цьому зацентровується увага на потенціалі для розвитку асертивності у студентів.

Проєктна технологія як дидактична інновація створює умови у розвиток властивостей асертивності у співпраці, студентському співтоваристві дослідників, цим допомагає кожному уявити свій задум та її реальне втілення. Робота над проєктом сприяє формуванню дослідницьких умінь; розвиває комунікативні властивості особистості: вміння слухати інших, критично ставитись до своєї позиції. Головне полягає у створенні ситуація успіху у навчанні для кожного. Якісні результати показало використання технології SWOT-аналізу (виявлення сильних (Strengths) та слабких сторін (Weaknesses), можливостей (Opportunities) та загроз (Threats)). Не менш ефективним для розвитку асертивних властивостей студентів є використання кейс-технології (Case Study), концепція якої побудована на принципі «Все від життя та для життя». Зауважимо, що у закордонних ЗВО від 30 до 50% навчального часу студенти вирішують кейси. Застосування кейсів (а це не тільки складені викладачем або опубліковані, а й створювані самими студентами, що особливо цінне для розвитку асертивних властивостей особистості) має на меті сприяти оволодінню загальнокультурними (ЗК) та професійними компетенціями (ПК) на основі розвитку мотивації вчення шляхом вирішення життєво важливих проблем, стимулювання використання наявних знань та освоєння нових [4; 13; 19; 29].

Коротко зупинимося на компонентах асертивності. Так, ціннісно-смисловий компонент пов'язаний з пошуком сенсу життя і цінностей, сенсожиттєвих установок та орієнтацій. Сміслова сфера студентів зорієнтована на усвідомлення цілей у теперішньому та майбутньому, так чи інакше пов'язаних із освітою, навчальною діяльністю, її свідомістю та спрямованістю. Студенту важливо усвідомлювати свої плани на майбутнє. Для відстеження динаміки асертивності в даному компоненті продуктивно використовувати тест сенсожиттєвих орієнтацій. Цей тест дозволяє виявити за метою, процес та результативність життя студентів, задоволеність собою. Аналіз результатів тесту СЖО продуктивно порівняти з результатами, отриманими за методикою М. Рокіча «Ціннісні орієнтації». Встановлюючи кореляцію термінальних та інструментальних цінностей, виділимо у першій групі шукану для нашого дослідження термінальну цінність – впевненість у собі як цінність-мету, що співвідноситься із запитами особистості студента. Ціннісно-смисловий компонент асертивності взаємопов'язаний із когнітивним компонентом, що проявляється у знаннях, уявленнях і розумінні сутності аналізованих життєвих і професійних ситуацій, які вимагають аналізу та узагальнення для отримання адекватної оцінки в креативному і мобільному мисленні, що поєднує аналіз свого Я в навколишньому просторі і на навколишньому просторі.

Емотивний компонент асертивності, взаємопов'язаний із названими вище, проявляється в емоціях (не завжди усвідомлюваних) і почуттях (усвідомлюваних практично завжди), серед них любов і щастя, заздрість та ворожнеча. У властивостях асертивності, не відкидаючи емоції, говоримо про почуття, за якими стоїть стійке емоційне ставлення, вони завжди є предметними. Говорячи про методики аналізу динаміки емотивного компонента асертивності, назвемо тест Кеттелла, що дозволяє виявити адекватність і неадекватність самооцінки, «конформізм – нонконформізм», дотримання обраного шляху, перевагу власним рішенням.

Поведінковий компонент асертивності – це результат прояву впевненості в собі, відкритості в міжособистісних відносинах, здатності сміливо взаємодіяти в мінливому соціальному оточенні на основі подолання невпевненості та тривожності, боязкості. Поведінковий компонент асертивності дослідники пов'язують із конструктивною агресивністю.

Рефлексивний компонент асертивності, що тяжіє до адекватної оцінки студентом себе, як особистості, що розвивається в освітньому просторі ЗВО, що входить до нього як активний суб'єкт. Свої права асертивна особистість відстоює, не вдаючись до маніпуляції. У цілому нині така особистість спрямовано постійний розвиток задля досягнення стану «зрілої особистості».

Так, наполегливий прояв особистістю своєї впевненості, спрямованої на здійснення своїх прав та інтересів, та її підтримка в освіті дозволяють досягати поставленої мети, що можна назвати асертивною позицією, що зорієнтована на прийняття відповідального рішення, особливо в конфліктних ситуаціях.

2.2. Особливості вивчення ролі асертивності як компонента міжособистісних стосунків

Відповідно до класифікації Р. Альберті та М. Еммонса, існує три типи поведінки у спілкуванні, при якому люди відкрито впливають один на одного: 1) агресивність, 2) пасивність та 3) асертивність. Агресивність – тип поведінки, у якому людина прагне демонструвати свою перевагу у спілкуванні і здатна порушувати права іншого. Часто така поведінка проявляється через образу чи загрозу. Надмірна агресивність може призводити до конфліктів та напруги між співрозмовниками. Пасивною вважається поведінка, за якою людина не здатна надійно відстоювати свої межі, через що в подальшому можлива поява невирішених проблем або розчарування. Людина з пасивним типом поведінки не здатна висловлювати свої справжні думки, почуття та емоції. Вона схильна

уникати конфліктів і критики, тому воліє поступатися іншим і пригнічувати власні потреби та інтереси, аби не потрапляти в стресові ситуації. Асертивність виявляється у вмінні людиною викладати свої думки та емоції, зберігаючи при цьому повагу до себе та інших. Дотримуючись цієї поведінки, особа здатна відкрито і конструктивно доносити свої потреби і бажання, не порушуючи права інших. Асертивність допомагає людям у діалозі чути та враховувати думку опонента, прагнучи при цьому до порозуміння та вирішення проблем.

Існує безліч чинників, які впливають на вибір молодшої людини дотримуватися того чи іншого типу поведінки у спілкуванні. Так, стереотипи або цінності, яких дотримується особа, впливають на її асертивність. Такі навички, як уміння поважати, слухати інших людей і використовувати оптимальні способи правильно доносити свої почуття та думки, розвиваються з поповненням багажу досвіду спілкування.

У нашому дослідженні вивчалася асертивність (чи інші переважаючі типи поведінки у спілкуванні) студентів-психологів та педагогів, а також технічного профілів навчання. Студенти психологічного та педагогічного профілю зазвичай мають розуміння психологічних процесів, мають схильність до прояву емпатії. Під час міжособистісної комунікації звертають увагу на аспекти прояву емоційної сторони взаємодії, схильні виявляти інтерес та повагу до іншої людини. Студенти технічних профілів навчання часто мають добре розвинене логічне мислення. Вони схильні до аналізу, систематизації інформації, висловлювання своїх ідей як логічних і послідовних аргументів. На відміну від деяких інших спеціалізацій, студенти технічного спрямування іноді мають труднощі у розвитку соціальних навичок. Вони можуть мати деякі труднощі у вираженні емоцій чи сприйнятті невербальних сигналів. Однак це не стосується всіх студентів цього напрямку, і багато з них можуть бути цілком соціально адаптовані. Тут важливо пам'ятати, кожен студент унікальний і може мати свої особливості психологічного портрета і розвиненості навичок комунікації. У

кожної людини, незалежно від спрямованості діяльності, проявляється у спілкуванні її переважний тип поведінки.

Для дослідження типу поведінки у спілкуванні студентів психологічного та технічного профілів навчання нами було використано методику «Тест на асертивність» С. Каппоні та Т.Новак, яка містить 24 твердження, на кожне з яких респонденту необхідно вибрати один із чотирьох варіантів відповіді: «абсолютно не про мене», «практично не стосується мене», «не завжди, але часто таке відбувається», «це про мене»:

1. Мене дратують помилки інших людей.
2. Я можу нагадати другу про борг.
3. Час від часу я кажу неправду.
4. Я в змозі подбати про себе сам.
5. Мені доводилося їздити «зайцем».
6. Суперництво краще від співробітництва.
7. Я часто мучу себе через дрібниці.
8. Я людина самостійна і досить рішуча.
9. Я люблю всіх, кого знаю.
10. Я вірю в себе. У мене вистачить сил, щоб впоратися з поточними проблемами.
11. Нічого не поробиш, людина завжди повинна бути наготові, щоб зуміти захистити свої інтереси.
12. Я ніколи не сміюся над непристойними жартами.
13. Я завжди визнаю авторитети і поважаю їх.
14. Я ніколи не дозволяю вити із себе мотузки і, коли це необхідно, заявляю протест.
15. Я підтримую будь-яке добре починання.
16. Я ніколи не обманюю.
17. Я практична людина.

18. Мене дуже пригнічує навіть думка про те, що мене може спіткати невдача.

19. Я згоден з висловом: «Руку допомоги шукай насамперед біля власного плеча».

20. Друзі мають на мене великий вплив.

21. Я завжди правий, навіть якщо інші вважають інакше.

22. Я згоден з тим, що важлива не перемога, а участь.

23. Перш ніж що-небудь зробити, гарненько подумаю, як це сприймуть інші.

24. Я ніколи нікому не заздрю.

Мета проведення методики – дослідження переважаючого типу поведінки у спілкуванні у студентів психологічного та технічного профілів навчання. Завдання емпіричного дослідження: 1) Визначити тип поведінки (пасивний, асертивний, агресивний) студентів психологічного та технічного профілів навчання на основі результатів тестування; 2) Порівняти розподіл типів поведінки між студентами психологічного та технічного профілів навчання; 3) Систематизувати рекомендації щодо розвитку асертивної поведінки у студентів для покращення їх комунікативних навичок.

Актуальність даного дослідження полягає в тому, що вивчення типів поведінки в спілкуванні може забезпечити більш ефективну взаємодію студентів як у навчальному довір'ї, так і в майбутній професійній діяльності. Розуміння власного стилю спілкування благополуччя і здатність ефективно вирішувати проблеми, що виникають.

Якщо за тестом на асертивність респондент набирає менше 45 балів, його тип поведінки можна охарактеризувати як пасивний, який характеризується надмірною поступливістю, страхом висловлювання своєї думки, що може сходиться з думкою оточуючих. При наборі 45-60 балів тип поведінки окреслюється як асертивний, у якому молода людина вважає значимими свою думку і думка іншу людину, прагне знаходження компромісів і грамотного

відстоювання особистих кордонів. Якщо респондент набирає більше 60 балів, це характеризує її тип поведінки у спілкуванні як агресивний – людина схильна придушувати іншу людину і прагнути перевагу над співрозмовником, у результаті можуть виникати конфлікти.

Вибірка склала 42 особи, дослідження проведено у березні 2025 року (22 студенти гуманітарного профілю, 20 – технічного).

В результаті проведення опитування отримані такі дані (рис. 2.2, 2.3).



Рис. 2.2. Переважні типи поведінки у студентів гуманітарного напрямку

Результати дослідження показують явну відмінність у переважних типах поведінки у спілкуванні серед студентів гуманітарного та технічного напрямків. У студентів гуманітарного профілю більше половини респондентів мають високий рівень асертивності, що вказує на здатність ефективно висловлювати свою думку та потреби без порушення прав інших людей. У той самий час третина студентів гуманітарного профілю мають агресивний тип поведінки у спілкуванні, і лише 2 студенти виявляють пасивний тип спілкування.

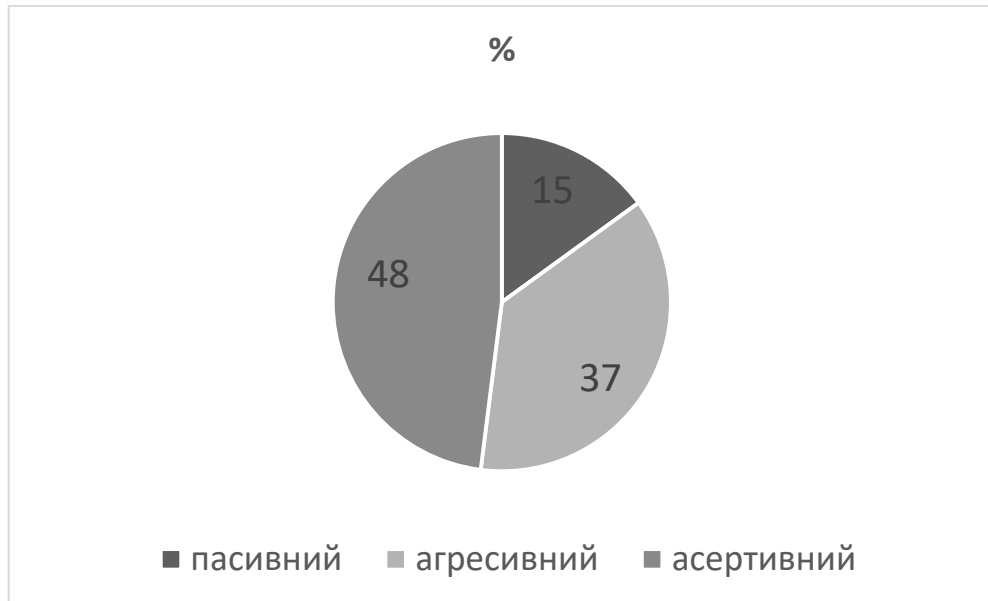


Рис. 2.2. Переважні типи поведінки у студентів технічного напрямку

Серед студентів технічного профілю виявились інші показники. У цій групі студентів спостерігається переважання агресивного типу спілкування, що може свідчити про необхідність розвитку асертивних навичок та роботи над управлінням емоціями. Четверта частина студентів виявляють асертивний тип поведінки та у 7 осіб зустрічається пасивний тип поведінки у спілкуванні. Крім цього, спостерігалася тенденція низького показника пасивного типу спілкування у студентів і гуманітарного, й технічного профілів, що говорить про відсутність страху перед конфліктами та вміння висловлювати свою думку та потреби іншим людям у більшості респондентів. Незважаючи на це, більшість студентів мають агресивний тип поведінки в спілкуванні. Це може виявлятися у негативному та конфліктному підході до спілкування, часто включаючи вираз гніву, домінування, погрози або порушення прав інших людей.

Висновки до розділу 2

Провівши емпіричне дослідження ми дійшли висновку, що студенти гуманітарного профілю здебільшого виявляють асертивний тип поведінки, тоді як студенти технічного профілю частіше характеризуються агресивним стилем спілкування. У зв'язку з переважанням агресивного типу поведінки у студентів технічного профілю, існує потреба у розвитку асертивних навичок та управлінні емоціями для покращення якості та ефективності їхньої комунікативної взаємодії. Але все ж таки серед студентів як гуманітарного, так і технічного напрямів зустрічаються всі три типи поведінки у спілкуванні. Ці результати наголошують на важливості навчіння асертивному спілкуванню, що сприятиме ефективній комунікації та вирішенню конфліктів у навчальному та професійному довіллі. Наполегливе і впевнене відстоювання молоді особистістю своїх прав, інтересів та переконань, особливо за умови підтримки в освітньому середовищі, сприяє досягненню поставлених цілей. Така поведінка є прикладом асертивної позиції, яка передбачає здатність ухвалювати виважені та відповідальні рішення, зокрема в умовах конфлікту. Асертивність дозволяє студентів залишатися відкритою до діалогу, не порушуючи прав інших, але водночас захищаючи власні кордони та інтереси.

РОЗДІЛ 3

ВПРАВИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ

ІЗ ФОРМУВАННЯ АСЕРТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ

Асертивність відіграє значну роль вибудовуванні конструктивних діалогів. Розвиток асертивності має такі значимі аспекти у тих міжособистісного спілкування:

1. Асертивність допомагає встановлювати особисті межі. Це дозволяє захищати себе від маніпуляцій та недоречного втручання у спілкуванні.

2. Відкрите вираження своїх думок та емоцій здатне не лише покращувати взаєморозуміння, а й знівльовувати конфлікти. Асертивність дозволяє успішно вирішувати проблеми та знаходити компроміси.

3. Впевнена поведінка, яка не зрушується у пасивність чи агресивність, сприяє розвитку здорової самооцінки.

4. Асертивний стиль поведінки у спілкуванні може сприяти підвищенню ефективності роботи у групі.

Так розвиток асертивності стає важливим чинником покращення взаємодії з іншими, якості міжособистісного спілкування, досягнення професійних та особистих цілей.

Існує багато способів та вправ для розвитку асертивності. Спочатку важливо звернути увагу на свій поточний тип поведінки у спілкуванні. Для цього можна використовувати тест В. Каппоні та Т. Новак. У результаті виконання методики можна визначити переважний тип поведінки у спілкуванні: агресивний, пасивний чи асертивний. Виходячи з цього, можна усвідомити свої сильні або слабкі сторони у спілкуванні та почати змінювати поведінку ближче до асертивної у разі, якщо результат тесту показав схильність поводитися пасивно чи агресивно.

Для розвитку асертивності потрібен комплексний підхід, що спрямований на опрацювання та внутрішніх висловлювань, які виникають у моменти суперечливих ситуацій, та спрямований на роботу з діями, які людина здійснює, перебуваючи у міжособистісному контакті. Для цього слід спостерігати за поведінкою в тій чи іншій ситуації і регулярно ставити запитання «Чому я вчинив саме так у тій ситуації?», «Як би мені було вчинити тоді, щоб уникнути конфлікту?». Завдяки регулярній рефлексії своїх дій і думок з'явиться можливість виявити вразливі ситуації, в яких слід поводитися інакше для досягнення цілей. Після цього можна поступово долучати у повсякденне життя асертивні навички.

Запропонуємо декілька вправ, спрямованих на послідовне впровадження асертивної поведінки.

«Постановка особистих кордонів». Особисті межі – це розуміння свого власного Я як окремої особистості від оточуючих, або вам складно сказати «ні», запишіть цю подію або ситуацію, позначаючи, що конкретно перевищено у вашій сфері межових кордонів. Перебувайте в такій же ситуації і відображаєте будь-які спроби порушення ваших кордонів. Повторюйте цю вправу регулярно, додаючи нові ситуації та реакції у свій блокнот.

Вправа «Повідомлення від себе». Важливо вміти говорити про свої потреби, не переходячи на особистості з іншою людиною. людину у ваш бік двома способами: «Ти постійно неприємно жартуєш щодо мене. Більше не буду спілкуватися з тобою! Вступити в конфронтацію, продовжити поводитися агресивно. У другому випадку ми даємо співрозмовнику свою оцінку ситуації з можливістю вибору для співрозмовника: продовжувати поводитися так само, але при цьому не добиватися свого результату (бо ви просто припините діалог в такому випадку) або змінити свою поведінку, припинивши. Важливо дотримуватись наступної послідовності побудови речень у формі «Я-висловлювань»: 1) позначити почуття, які ви відчуваєте; 2) вказати на факти, які викликають у вас ці почуття; 3) пояснити, чому в даній ситуації ви відчуваєте ці

емоції; 4) висловити свої бажання та пропозиції вирішення цієї ситуації, щоб у подальшому не виникало конфліктів. Спробуйте вигадати повідомлення для співрозмовника у форматі «Я-висловлювань» для наступних пропозицій: «Ти вічно не допомагаєш мені зі справами по дому!»; «Ти ніколи не приділяєш мені достатньо уваги. Ти ніби іноді взагалі забуваєш, що я існую»; «Ти знову не зробив те, що я тебе просила? Це відбувається вже не вперше!»; «Ти постійно спізнюєшся!». Якщо у висловлюванні співрозмовнику ви заходите з «ти», це звучить як напад і звинувачення, тому людина відразу стає агресивно налаштованою і готується захищатися у відповідь. А якщо ви чесно і спокійно говорите від свого обличчя, співрозмовник стає схильний до розмови.

Регулярне виконання вправ на розвиток асертивності та проведення рефлексії взаємодій з іншими людьми допоможе розвинути навичку впевненої поведінки у спілкуванні. Усе вищезазначене дало нам змогу сформулювати наступні рекомендації щодо формування асертивної поведінки у студентів, яка сприятиме ефективному подоланню конфліктів.

Розвиток емоційного інтелекту. Сприяти формуванню вміння розпізнавати, усвідомлювати та регулювати власні емоції, а також розуміти емоційний стан інших. Це створює передумови для адекватного реагування у конфліктних ситуаціях.

Формування навичок ефективної комунікації. Залучати студентів до тренінгів, де вони навчаються чітко та аргументовано висловлювати свої думки, використовуючи «Я-висловлювання», а не звинувачення, що дозволяє знижувати напруження у спілкуванні.

Підвищення самооцінки та впевненості в собі. Зреалізовувати програми психолого-педагогічної підтримки, які спрямовані на усвідомлення студентами своїх сильних сторін, прав та можливостей, що є основою асертивної поведінки.

Розвиток навичок прийняття рішень і відповідальності за них. Стимулювати участь студентів у ситуаціях вибору (дискусії, рольові ігри,

дебати), що розвиває здатність брати відповідальність за свої дії й рішення, навіть у складних чи конфліктних обставинах.

Проведення тренінгів з розвитку асертивності. Впроваджувати спеціалізовані тренінгові програми, спрямовані на розвиток навичок самоповаги, захисту особистих меж та конструктивного вирішення конфліктів без агресії чи пасивності.

Інтеграція теми асертивності у навчальні курси. Включити елементи формування асертивної поведінки у навчальні дисципліни (психологія, педагогіка, етика), з акцентом на практичне застосування в міжособистісній взаємодії.

Формування культури зворотного зв'язку. Заохочувати студентів давати і приймати конструктивний зворотний зв'язок, що сприяє розвитку відкритої, толерантної і впевненої поведінки.

Висновки до розділу 3

За сучасних умов підвищення вимог до професіоналізму та конкурентоспроможності особистості зростає значимість проблеми формування таких поведінкових навичок, які сприяють досягненню успіху, активності, емоційної стійкості при зустрічі з різними труднощами та проблемами, знаходження оптимальних рішень для їх подолання. Крім того, актуальна необхідність розвитку особистості, яка вміє створювати сприятливий психологічний клімат у колективі, здатна проявляти аналітичне мислення, вміє слухати і вибудовувати ефективну взаємодію, відповідати за свої вчинки і бути впевненою в собі, проявляти стійкість і твердість у важких неоднозначних ситуаціях і, таким чином, демонструвати асертивне людям. Ця актуальність визначається специфічними особливостями особистості, до якої сучасне суспільство пред'являє такі вимоги, як здатність ставити стратегічні цілі,

мотивувати колег, самостійно приймати рішення, гнучкість мислення, вміння аналізувати проблеми, самоконтроль, врівноваженість, конструктивну взаємодію та урахування думки опонента, соціальна спрямованість, уважність. Себто формування асертивності сприяє розвитку самоповаги, впевненості у власних діях і, водночас, підвищенню якості комунікативної взаємодії в студентському колективі.

ВИСНОВКИ

1. Комплексне теоретико-емпіричне дослідження асертивної поведінки як способу подолання міжособистісних конфліктів у студентському довіллі дозволило всебічно розкрити взаємозв'язок між рівнем асертивності та характером соціальної взаємодії в умовах конфліктогенних ситуацій. Аналіз актуального стану проблеми у вітчизняній та зарубіжній психології засвідчив зростання наукового інтересу до асертивності як феномену особистісного функціонування, що інтегрує здатність до самоповаги, емоційного самоконтролю, соціальної відповідальності та ефективної комунікації. Було з'ясовано, що асертивна поведінка постає не лише як стиль спілкування, але й як важливий ресурс саморегуляції та стабілізації соціально-психологічного клімату в міжособистісному просторі. Вона формує умови для збереження особистісної цілісності в ситуаціях тиску, напруги, суперечностей, що є особливо важливим у період студентського віку, коли відбувається активне становлення ціннісних орієнтацій, формування самосвідомості та розвиток соціальних ролей.

2. Вивчення конфліктної поведінки студентів показало, що у більшості з них домінують неадаптивні стратегії реагування на міжособистісні ускладнення, зокрема уникання, поступливість або агресивність. Такі стратегії часто зумовлюються як ситуативними чинниками, так і особистісними установками, зокрема заниженою самооцінкою, страхом відторгнення, нездатністю до відкритого самовираження або переживанням внутрішньої тривожності. У результаті зростає частота непорозумінь, знижується якість міжособистісної взаємодії, посилюються прояви психологічного напруження. Дослідження дало змогу дозволило встановити, що більшість респондентів мають середній або низький рівень сформованості асертивних навичок, що свідчить про недостатній рівень психологічної підготовленості до конструктивної поведінки в конфліктних ситуаціях. Також було виявлено

наявність статистично достовірного зв'язку між рівнем асертивності та переважаючою стратегією вирішення конфлікту: особи з високою асертивністю схильні до співпраці, компромісу та аргументованого відстоювання власної позиції, уникаючи при цьому деструктивних форм агресії чи пасивності.

3. Зреалізована програма розвитку асертивної поведінки показала свою ефективність. Після її впровадження було зафіксовано підвищення рівня самоприйняття, соціальної впевненості, відкритості у вираженні емоцій та думок, а також зниження емоційної напруги під час конфліктної взаємодії. Програма базувалася на інтеграції когнітивно-поведінкових технік, елементів тренінгу соціальних навичок та практик емоційної саморегуляції, що дозволило впливати як на поведінкові, так і на внутрішньоособистісні детермінанти конфліктної поведінки.

4. Отримані емпіричні результати свідчать про наукову та практичну доцільність включення розвитку асертивних навичок до системи психопрофілактичної роботи зі студентською молоддю. Урахування асертивної поведінки як конструктивного стилю спілкування в освітньому довіллі може сприяти не лише гармонізації міжособистісних відносин, а й покращенню академічної успішності, зниженню рівня тривожності, деперсоналізації та стресових розладів. Загалом результати дослідження поглиблюють теоретичне розуміння психологічних ресурсів особистості у процесі соціальної взаємодії та конфліктної комунікації. Вони також створюють основу для подальших наукових пошукувань у сфері психології стресостійкості, комунікативної культури, а також професійного самовизначення студентської молоді, з огляду на актуальні виклики сучасного освітнього простору нашої держави в часи військового лихоліття та повоєнного відродження України.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеева Л. Асертивність як основна властивість суб'єкта в психології. *Вісник практичної психології освіти*. 2009. Т.6 №1(18), 42 с.
2. Бутузова Л.П. Асертивність особистості як основа становлення безпечної поведінки в підлітковому віці. *Проблеми психологічної безпеки: особистість, суспільство, держава*: матер. конф. 2010. С. 33-40.
3. Васьківська С. В. Основи психологічного консультування: навч. посібник. К.: Четверта хвиля, 2004. 256 с.
4. Вірна Ж. П. Мотиваційно-сміслова регуляція у професіоналізації психолога: монографія. Луцьк: Вежа, 2003. 320 с.
5. Говорун Т В. Гендерна психологія . К: Академія, 2004. 308 с.
6. Гордієнко В. І. Розвиток особистості в процесі професіоналізації : професіогенез особистості. Психологія праці та професійної підготовки особистості: навч. посібн. Хмельницький: ТУП, 2001. С. 48-67.
7. Дудіна М.М. Асертивна поведінка в етико-педагогічному дискурсі. *Проблеми освіти, науки та культури*. 2014. № 4. С. 163-172.
8. Журавська Л.М. Соціально-психологічний тренінг: розвиток якостей особистості працівників сфери туризму: навч. посібник для студ. ВНЗ. К.: Видавничий Дім «Слово», 2006. 312 с.
9. Завіниченко Н. Б. Особливості розвитку комунікативної компетентності майбутнього практичного психолога системи освіти : автореф. дис. канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» К., 2003. 19 с.
10. Золотовська А.А. Асертивність як чинник розвитку особистості. *Психолог у системі освіти*. 2008. №9. С. 38-43.
11. Казанцева Є. В. Асертивність як важлива професійна та особистісна якість сучасного студента. *Психологія сьогодні*. 2005. №2. С. 59-63.
12. Козич І. В. Асертивна поведінка як новоутворення процесу

формування конфліктологічної компетентності майбутнього педагога вищої школи. *Вісник Запорізького національного університету*. 2014. №1 (22). С. 143-147.

13. Кокун О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: монографія. К.: ДП «Інф.-аналіт. агенство», 2012. 200 с.

14. Лучків В. З. Вікові особливості тендерних відмінностей емпатійної детермінації асертивності. *Наука і освіта*. № 5. 2016. С. 205-211.

15. Лучків В.З. Емпатія як чинник асертивності в юнацькому віці. *Науковий часопис національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія Психологічні науки*. 2016. №48. С. 203-210.

16. Марценюк М.О. Особливості професійної та особистісної готовності психолога до професійної діяльності. *Міжнародний науковий вісник: збірник наукових праць*. Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», 2014. №36. С. 366-382.

17. Марчук Л. Асертивна поведінка як ресурс соціалізації особистості майбутнього фахівця та конкурентоздатності його на ринку праці. *Zbornik recenzovanych vedeckych prac s medzinarodnouhcast'ou*. Kosice: Technicka univerzita v Kosiciach, 2014. № 5. 181 с.

18. Марчук Л.М. Вікові особливості прояву асертивної поведінки студентів психологічних спеціальностей. *Наука і освіта*. 2011. № 9. С. 152-155.

19. Марчук Л.М. Комунікативний аспект асертивної поведінки особистості студента-психолога. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. пр. Східноукраїнського нац. ун-ту імені Володимира Даля*. Луганськ. 2014. № 2. С. 170-176.

20. Марчук Л.М. Формування асертивної поведінки як професійно важливої якості особистості студентів вищої школи. *Педагогічні інновації у фаховій освіті: зб. наук. праць*. Ужгород: ЗакДУ, 2011. Вип. 2. С. 117-123.

21. Медведева С.А. Асертивність майбутніх практичних психологів: досвід вивчення. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики*. Одеса. 2008. С. 234-240.

22. Мельничук С.К. Асертивність як детермінанта розвитку психологічного потенціалу студентів. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*. 2012. №8. С. 407-413.
23. Ніколаєв Л. Генезис поняття «асертивність». *Освіта регіону: політологія, психологія, комунікації*. 2010. №1 С. 132-135.
24. Подоляк Н.М. Психологічні особливості асертивності. *Наука і освіта*. 2010. № 9. С. 108-111.
25. Подоляк Н.М. Факторна структура асертивних і неасертивних осіб. *Наука і освіта*. 2013. № 7. С. 255-258.
26. Приходько Ю.О. Практична психологія: вступ до професії : навч. посібник. Київ: Каравела, 2010. 232 с.
27. Саннікова О.П. Діагностика асертивності: результати апробації методики «ТОКАС». *Наука і освіта*. 2013. № 3. С. 140-144.
28. Ульянова Т.Ю. Асертивні тенденції конфліктності. *Наука і освіта*. 2015. №10. С. 200-206.
29. Чепелева Н.В. Теоретичне обґрунтування моделі особистості практичного психолога. *Психологія: збірник наукових праць*. 1998. №3. С. 35-41.
30. Щіпановська О.Р. Асертивність особистості як основа успішної міжособистісної взаємодії у діяльності майбутніх фахівців. *Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти* : зб. наук. праць. Харків. 2012. №32. С. 269-275.