

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ  
ЦЕНТР ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ТА ДИСТАНЦІЙНОЇ ОСВІТИ  
Інститут управління, психології та безпеки

Кафедра теоретичної психології

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ АСЕРТИВНОСТІ В  
ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

**кваліфікаційна робота**  
здобувачки вищої освіти  
другого рівня  
2 курсу, заочної форми навчання  
спеціальності «Психологія» 053  
**Наталія СКОРНЯКОВА**

**Науковий керівник**  
завідувач кафедри теоретичної  
психології,  
доктор психологічних наук, професор  
**Зоряна КОВАЛЬЧУК**

**Рецензент**  
кандидат психологічних наук  
**Ольга ЗАВЕРУХА**

*Кваліфікаційна робота допущена до захисту*

\_\_\_\_\_ 2024 р., протокол № \_\_\_\_\_

завідувач кафедри теоретичної психології,  
доктор психологічних наук, професор

\_\_\_\_\_ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Львів 2024

## АНОТАЦІЯ

### **Скорнякова Н. Психологічні особливості розвитку асертивності в юнацькому віці.**

У кваліфікаційній роботі розкриваються психологічні особливості розвитку асертивності в юнацькому віці. У роботі отримано дані про особливості розвитку асертивності особистості впродовж раннього та зрілого юнацького віку. Зокрема, вікові (помірні показники позитивно-емоційного ставлення до власного Я (афективний компонент) та рівня усвідомлення свого внутрішнього світу (когнітивний компонент); вищі середнього рівня розвитку показники активної життєвої позиції (світоглядний) та суб'єктних характеристик (суб'єктний компонент); серед поведінкових стратегій (асертивні, конформні, пасивні, агресивні) асертивні є найуживанішими і мають наступну ієрархію: автономність, ситуативна впевненість, компроміс, реальне сприяння не на шкоду собі, співпраця; негативні тенденції в розвитку афективного компоненту асертивності. Розроблено тренінг особистісно-емпатійної регуляції розвитку асертивності особистості раннього юнацького віку. Доведено, що в основі розвитку феномену, його емпатійної детермінації лежить актуалізація специфічної взаємодії еквівалентних психологічних механізмів емпатії та складових асертивності, а також їх спільних індивідуально-психологічних корелятивів.

**Ключові слова:** асертивність, асертивна поведінка, юнацький вік, тренінг, поведінкові стратегії, особистість.

### **Skornyakova N. Psychological features of the development of assertiveness in youth.**

The qualification work reveals the psychological features of the development of assertiveness in youth. The work provides data on the peculiarities of the development of personality assertiveness during early and mature youth. In particular, age-related (moderate indicators of a positive-emotional attitude towards one's own self (affective component) and the level of awareness of one's inner world (cognitive component); indicators of an active life position (worldview) and subject characteristics (subject component) above the average level of development ; among the behavioral strategies (assertive, conforming, passive, aggressive), assertive ones are the most used and have the following hierarchy: autonomy, situational confidence, compromise, real assistance not to the detriment of oneself, cooperation; negative trends in the development of the affective component of assertiveness. Personal-empathetic training was developed regulation of the development of personality assertiveness in early youth. It has been proven that the basis of the development of the phenomenon, its empathic determination, is the actualization of the specific interaction of equivalent psychological mechanisms of empathy and components of assertiveness, as well as their common individual psychological correlates.

**Key words:** assertiveness, assertive behavior, youth, training, behavioral strategies, personality.

## ЗМІСТ

Вступ	4
Розділ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ АСЕРТИВНОСТІ ЮНАКІВ ТА ДІВЧАТ	8
1.1. Асертивність в науковій літературі	8
1.2. Психологічні детермінанти асертивної поведінки	12
1.3. Формування асертивності в юнацькому віці	17
Висновки до розділу 1	20
Розділ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ АСЕРТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	22
2.1. Організація дослідження, вибір та обґрунтування методик	22
2.2. Аналіз результатів дослідження	23
2.3. Тренінг розвитку асертивності особистості юнацького віку	36
Висновки до розділу 2	50
Висновки	53
Список використаної літератури	56
Додатки	

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** В останні десятиліття в Україні відбулися соціально-економічні та політичні зміни, які призвели до переосмислення значущості багатьох індивідуальних та суспільних цінностей, а також змін соціальних стереотипів та взаємодії між людьми. Нині, в умовах суспільства, що володіє значним арсеналом засобів тиску, маніпуляцій і підкорення волі індивіда, особливо важливою стає така особистісна властивість, як асертивність. Це проявляється в готовності особистості відстоювати свою позицію, навіть коли вона відрізняється від думки більшості. З цим урахуванням, здатність та вміння висловлювати власну точку зору та діяти незалежно від загальної думки можуть мати вирішальне значення як для окремої особистості, так і для суспільства в цілому. Таким чином, питання асертивної поведінки та асертивності стає особливо актуальним як у науковому, так і в соціальному контексті.

Перші концепції феномену асертивності та асертивної поведінки з'явилися в науковому просторі в середині минулого століття. Цьому послужили основні розробки в гуманістичній психології (Р. Мей, А. Маслоу, В. Фромм, К. Роджерс), неофрейдизму (К. Юнг, В. Райх), гештальт-терапії (Р. Перлз), соціально-когнітивного напрямку (А. Бандура), транзактного аналізу (Е. Берн), а також біхевіоральної школи (Р. Альберті, М. Еммонс, Дж. Вольпе, Е. Солтер, А. Лазарус) з'явилися поняття асертивності та асертивної поведінки, а також представлені щодо них.

У міжнародних дослідженнях більшою мірою розкрита асертивна поведінка (В. Каппоні, Ф. Зімбардо, М. Дж. Сміт, Т. Новак, Г. Фенстерхейм, Е. Солтер). Натомість українські дослідники більше цікавляться асертивністю як особистісною рисою. Спершу в соціально-психологічних дослідженнях феномен асертивності розглядався в межах схожих понять, таких як впевненість, самоствердження, нонконформізм, переконання, високий самоконтроль, адекватність і т. д. Пізніше її стали розглядати як якість особистості, представлену в різних аспектах: інтегративній (С. Медведєва, Л. Марчук,

Н. Подоляк, І. Нагаєвська), суб'єктній (І. Лебедева, Л. Алексєєва), системній ієрархічній особистісній властивості (Т. Ульянова), комплексній інтегральній характеристиці особистості (І. Нагаєвська, Л. Марчук), а також асоціюють її з окремими особистісними властивостями (Л. Курганська, В. Ромек, С. Степанов).

Асертивність та асертивна поведінка також вивчаються в контексті онтогенетичного розвитку, зокрема, розкриваються особливості її прояву у структурі міжособистісної взаємодії підлітків (І. Кан), досліджуються різноманітні аспекти її формування у них за різних умов соціалізації (Л. Ніколаєв), встановлюються кореляційні взаємозв'язки з різними психологічними та соціальними явищами на різних вікових етапах онтогенезу людини. Декілька досліджень присвячено розвитку асертивності та асертивної поведінки в рамках соціально-психологічного тренінгу (Дж. Вольпе, С. Бішоп, В. Ромек, А. Лазарус, Е. Солтер, М. Дж. Сміт,), зокрема з підлітками (Н. Калька) та старшокласниками (О. Тіунова).

Попри широке вивчення цієї проблеми в зарубіжній психології (М. Еммонс, Дж. Вольпе, Е. Солтер, А. Лазарус, Р. Альберті,) та зростання інтересу до неї в останні роки серед українських психологів (О. Саннікова, Л. Бутузова, Л. Марчук, Т. Дріга, Л. Ніколаєв, І. Нагаєвська, Н. Подоляк), існують питання, які залишаються недостатньо вивченими. Відзначається термінологічна неоднозначність самого поняття асертивності, відсутність консолідованого погляду на її структуру і зміст, а також на особливості її розвитку в юнацькому віці. Дослідження цих питань може відкрити нові горизонти щодо покращення формування особистості молодшої людини, її самоідентичності через спрямований вплив на розкриття асертивних характеристик і поведінки, враховуючи індивідуально-психологічні особистісні властивості. З цього погляду, соціальне значення та недостатньо розроблені теоретичні й практичні аспекти цієї проблеми обумовили вибір теми нашого дослідження.

**Мета дослідження:** розкриття психологічних особливостей

формування асертивності особистості юнацького віку.

**Завдання нашого дослідження:**

1. Вивчити наукову літературу з даної тематики, окреслити теоретичні підходи до питання асертивності, зокрема, в напрямку вікових та гендерних аспектів.
2. Емпірично виявити взаємозв'язок особистісних властивостей на формування асертивності як особистісної властивості.
3. Розробити та обґрунтувати психокорекційну програму розвитку асертивної поведінки у юнаків та дівчат.

**Об'єктом нашого дослідження** феномен асертивності як особистісна характеристика.

**Предметом нашого дослідження** є психологічні особливості формування асертивності у віці юнацтва.

**Теоретичну та методологічну основу** кваліфікаційної роботи склали постнеокласичні концепції, завдяки яким є можливість розглядати особистість як творця культури та власного життя й внутрішнього світу (В. Роменець, Н. Чепелева, Т. Титаренко), принципи генетичної психології (С. Максименко), концепції особистості як суб'єкта вільної та активної моральної дії й саморозвитку (І. Бех, В. Татенко, В. Чорнобровкіна), гуманістична психологія (Р. Мей, А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорт, М. Савчин), концепції генези асертивності (Дж. Вольпе, Н. Подоляк).

**Методами дослідження** нашої кваліфікаційної роботи є аналіз, синтез, порівняння, абстрагування, узагальнення, систематизація наукових праць, а також емпіричні методи психології: експеримент, спостереження, тестування й опитування; обробка даних здійснювалась методами математичної обробки даних, зокрема, кореляційного та факторного аналізу

Практичне значення нашої роботи полягає у тому, що її результати можна використовувати у психологічній практиці, а також у підготовці фахівців спеціальності 053 Психологія в рамках дисциплін «Загальна

психологія», «Психологія особистості», «Практикум з психології особистості», «Вікова психологія» та інші. Цікавими для психологічної практики можуть бути методичні рекомендації для педагогів і психологів, а також батьків щодо формування поведінкових асертивних стратегій.

**Структура кваліфікаційної роботи.** Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків та списку літератури.

## Розділ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ АСЕРТИВНОСТІ ЮНАКІВ ТА ДІВЧАТ

### 1.1. Асертивність в науковій літературі

Асертивність є одним із новітніх явищ в психології, аналіз якого сприяє розширенню та уточненню сучасних напрямків вітчизняної психологічної науки, таких як впевненість у собі, толерантність, екоцентризм і екологічна психологія. Виникає логічне питання про обґрунтованість введення та вивчення цього нового феномену, позаяк існує безліч аналогів, корелятивів і синонімів для терміну «асертивність»: самодостатність, нонконформізм, компроміс, упевненість у собі, соціальна компетентність і інші. В наукових розвідках цього феномену відображаються сучасні тенденції стану психологічної науки, що полягають у знищенні меж між окремими психологічними напрямами та формуванні інтегративних та еклектичних концепцій.

Асертивність як поняття у психології з'явилося в середині минулого століття серед біхевіористів. Термін «асертивність» англomовного походження й походить від понять стверджувати, захищати, доводити, відстоювати.

Американський вчений і практик Е. Солтер під час надання психотерапевтичних консультацій особам, які мали проблеми в міжособистісних контактах, прийшов до висновку, що їм можна посприяти, навчивши їх специфічним навичкам поведінки, якій він дав назву «асертивною». У своїй праці «Умовно-рефлекторна терапія» є спроба обґрунтувати біологічну основу асертивності, розглядаючи її як результат переважання в нервовій системі індивіда процесів гальмування над збудженням [58]. Він надав визначення асертивності як здатності особистості відстоювати конструктивно власні права, виявляючи позитивне ставлення щодо інших, разом з тим відповідати за свою поведінку [58]. Автор розглядає асертивність як найбільш оптимальний та конструктивний засіб міжособистісної взаємодії.

Висновки, які зробив Е. Солтер на основі свого психотерапевтичного досвіду, включають шість характеристик асертивної та здорової особистості.



Спочатку, це емоційність мовлення, яке виявляється у відкритому, спонтанному та природному висловлюванні усіх власних почуттів. Потім, – це конгруентність та експресивність мовлення і поведінки, які вказують на зрозумілість невербального вираження почуттів та відповідність між словами і невербальною поведінкою. Асертивна здорова особистість може відстоювати свою точку зору чесно і прямо, використовуючи такі засоби, як «Я-висловлювання» для демонстрації відсутності намагань приховатися за неясними формулюваннями. Крім того, вона вміє приймати компліменти як визнання відсутності власної меншовартості та недооцінки. Нарешті, асертивна особистість може імпровізувати, проявляючи спонтанні почуття і потреби в щоденному житті [58]. Відзначимо, що зміст цих позицій визначається біхевіористичним поглядом Е. Солтера, і кожна з них описує конкретний рівень регуляції поведінки особистості, не містячи в собі особистісних властивостей.

Опираючись на визначені критерії здорової особистості, Е. Солтер запропонував «тренінг асертивності» для роботи з пацієнтами, які мали проблеми в міжособистісних контактах. Він включав послідовність завдань, які слід було виконати в ході тренінгу:

- 1) навчання неприхованого вияву почуттів, зокрема тих, що пов'язані зі сферою міжособистісної взаємодії;
- 2) навчання внутрішньої узгодженості особистісного сприйняття емоцій і їх мімічного і пантомімічного вияву зовні;
- 3) відпрацювання нових патернів поведінки через отримання диференційованого інформаційного зв'язку від оточуючих;
- 4) відпрацювання застосування займенника «я» у висловленні власних побажань, що сприяє більшому прийняттю та усвідомленню своєї відповідальності;
- 5) тренінг підвищення здатності до гнучкості та спонтанності в поведінці як в реальному житті, так і у групі;
- 6) навчання застосовувати самопідкріплення через самопохвалу [58].

Розроблену та успішно апробовану «програму тренінгу асертивності» (іноді перекладають як «експресивний тренінг», «тренінг самоствердження», [58] значущо врахували та розповсюджували Дж. Вольпе та А. Лазарус.

Намагання віднайти найбільш гуманні та конструктивні методи взаємодії між людьми, де кожен учасник мав би можливість відкрито висловлювати та реалізовувати свої інтереси, не вступаючи в конфлікти з оточенням, посприяло розробці великої кількості досліджень асертивності за кордоном. Ці дослідження проводилися в теоретичній та експериментальній царині.

У цих дослідженнях надавалась переконлива обґрунтованість та важливість вивчення асертивності. Було підтверджено, що асертивність є фактором взаємодії на рівних (партнерських) засадах, де кожен учасник може висловлювати свої права та захищати їх, не завдаючи шкоди іншим. У тих же дослідженнях демонструвалися переваги асертивної поведінки порівняно з агресивною, маніпулятивною чи пасивною. Асертивне ставлення ефективніше для консолідації суспільства, успішної міжособистісної взаємодії, досягнення цілей, кар'єрного зростання та менеджменту. Також було визначено, що психологічно здорові особистості мають вищий рівень асертивності у порівнянні з тими, у кого виявлені психічні розлади (Е. Хілл), та сама асертивність впливає на психологічне здоров'я (Ф. Пурджалі, М. Зарнагхаш).

З цими висновками проводяться дослідження з оптимізації навчання асертивності, переважно в рамках поведінкової психотерапії (А. Лазарус, Дж. Вольпе, Р. Херсен, Дж. Флауерс, П. Міллер, Р. Айслер, С. Берн, Г. Левітес, Р. Сміт, Дж. Вайтлауф, М. Гупта, Д. Червон, Дж. Кумар, Р. Гуда). Автори цих праць показали, що після проходження тренінгу асертивності зменшується соціальний страх, тривожність, ворожнеча й агресивність, а впевненість у собі зростає, сприяючи позитивним змінам в Я-концепції. Досліджено, що тренінги асертивної поведінки покращують ефективність особистості в умовах нестабільних ситуацій і сприяють досягненню внутрішньої свободи. Їх також

успішно використовують як допоміжний інструмент для лікування депресивних розладів та залежності від тютюну.

У ході експериментальних досліджень психологи когнітивно-поведінкового напрямку встановили певний достовірний позитивний зв'язок між рівнем асертивності та емоційним інтелектом, соціальною компетентністю, академічною успішністю та адаптацією [38; 40; 52].

Враховуючи визначення асертивності в контексті поведінкового напрямку, представники інших психологічних шкіл намагалися внести своє визначення у цей феномен. Наприклад, в когнітивній психології та психотерапії асертивність охарактеризована як наявність позитивних конструктів та відсутність тривожних думок. З'явилося поняття «дискурсивної асертивності», яке визначено як один із структурних компонентів наукового мислення [53]. Досліджено вербальну (повідомлення) та невербальну (прояв, поведінкові реакції) асертивність. Вченими доведено, що асертивні фрази оточуючими оцінюються та сприймаються позитивніше, ніж висловлювання зі звинувачуваннями [31].

Опираючись на опис та зміст асертивності, можна підсумувати, що теорії асертивності сформульовані як біхевіоральні під впливом основ соціально-когнітивного напрямку [23], інтерактивної психології (трансактний аналіз) [9], гуманістичної психології [1], гештальт-терапії [29]. Звісно, що феноменологічні характеристики асертивності найбільше визначені положеннями гуманістичної психології, такими як існування потреба в самореалізації, конструктивної сутності людського «Я», протистояння маніпулятивним технологіям, самореалізації та самоактуалізації, довіра та відкритість до світу, визнання самоцінності кожної особистості (Г. Олпорт, К. Роджерс, Г. Мюррей, Е. Шостром, А. Маслоу). Також значний вплив справляють основні принципи гештальт-терапії, такі як акцент на актуальності (принцип «тут і тепер»), прагнення до психологічного зростання, прийняття відповідальності за все, що відбувається у власному житті, розширення зони самоусвідомлення. Це демонструє так звана «молитва гештальтиста»: «Я роблю свою справу, а ти –

свою. Я в цьому світі не для того, щоб відповідати на твої очікування, і ти – не для того, щоб відповідати на мої. Ти – це ти, і я – це я. Якщо нам вдасться знайти один одного – це велике щастя. Якщо ні – цьому не подолати» (Ф. Перлз, Р. Хеферлайн, П. Гудман). Розвиток особистості в психологічному контексті передбачає здатність адекватного розуміння власних станів, збалансованого виявлення самоконтролю і бажань, емоцій, а також установлення відкритої та щирої взаємодії з іншими людьми, перехід до самореалізації від маніпуляцій [28].

Базова основа асертивності – це ідеї неофрейдизму, зокрема, «індивідуація» та характерологічний «панцир». Індивідуація означає природний процес розвитку, який включає самостановлення особистості та розкриття її унікальних особливостей [23]. «Захисний характерологічний панцир» виникає як захисний механізм через деструктивні ставлення до оточення, подібно захисту від незадоволення, та перешкоджає розвитку особистості. Соціальні відносини можуть сприяти формуванню «захисного панциря», який блокує емоції та переживання, тим самим обмежуючи рухи індивіда. З метою конструктивного особистісного розвитку слід усвідомити свої психологічні захисти на фізичному та когнітивному рівнях, намагатись позбутися цих лещат. Це можливо за допомогою спеціальних тілесно-орієнтованих терапевтичних методів, таких як глибоке дихання, відпрацювання правильних рухів, жестів, поз та ін. [29].

## **1.2. Психологічні детермінанти асертивної поведінки**

Феномен асертивності, так само, як і будь-яке психологічне явище, знаходиться під впливом принципу детермінізму і має свої чинники й умови розвитку. Досліджуються як біологічні, соціальні (зовнішні), так і психологічні, суб'єктивні (внутрішні) детермінанти асертивної поведінки й асертивності загалом. Аналізуються як такі чинники, що стримують розвиток асертивності, так і такі, що сприяють їй. Зовнішні умови формування асертивності – це особливості шкільного та сімейного виховання, особистий соціальний досвід,

вплив референтних груп тощо. Внутрішні умови формування – це базові потреби, формування визначених індивідуально-психологічних властивостей особистості, деякі особливості мотивації, цінності та установки [31].

Закордонні науковці більше вивчають чинники асертивної поведінки [ ], тоді як українські – формують передумови та детермінанти асертивності як особистісної властивості. Наприклад, українські дослідники [16; 23; 29] при вивченні асертивності в контексті самоактуалізації особистості вказують на те, що сформованість відповідальності та автономії (незалежності) – це ключові передумови щодо розвитку асертивності. Вченими доведено експериментально на вибірці здобувачів-психологів [31], що соціально-психологічними факторами асертивної поведінки у студентській групі є соціометричний особистісний статус, професійна ідентичність, соціально-психологічний клімат. За результатами вивчення факторів асертивності були виокремлено структурні компоненти розвитку асертивної поведінки студентів-психологів, а також їх показники: ціннісно-мотиваційний, когнітивний, рефлексивно-оцінний, регулятивний.

Серія досліджень присвячена розгляду окремих факторів, які впливають на асертивність. Наприклад, у своєму дисертаційному дослідженні О. Федосенко [41] провів детермінаційний аналіз в сфері суб'єктності особистості і довів, що ключовим фактором для збільшення впевненості у собі є розвиток власної системи управління, яка представляє вищу форму саморегуляції. Різноманітні особистісні властивості розглядаються як визначальні чинники асертивності. П. Зімбардо вважає адекватну самооцінку таким чинником, О. Хохлова виділяє конструктивну агресію, а А. Бандура вказує на усвідомлюваність високої ефективності себе, що ґрунтується на мотивації до успіху. Н. Харламенкова визначає установку людини на утвердження власного Я.

При вивченні детермінації асертивності широко застосовується виявлення та аналіз психологічних корелятів цього феномену та його окремих компонентів [39]. Наприклад, результати емпіричного дослідження індивідуально-

психологічних властивостей асертивності свідчать про кореляційні лінійні зв'язки між показниками самоставлення та асертивністю [43]. Також виявлено позитивні статистично значущі зв'язки між загальним показником асертивності, її поведінковою та емоційною складовими і аутосимпатією, самоповагою, самоінтересом, самоприйняттям, а також визначено негативні статистично значущі зв'язки з самозвинуваченням і самовпевненістю. Дослідження також встановило позитивні зв'язки між показниками власної асертивності, такими як впевненість у собі та самоактуалізація.

На основі кореляційного, якісного та факторного аналізів Н. Подоляк [40] описала асертивну особистість як індивіда, що володіє самоконтролем, є холоднокривним, має високий рівень розвитку самоконтролю, відчуває власну гідність, залишається спокійним у ситуаціях і має впевненість у собі. Ці результати підтверджують дослідження в рамках біхевіористичної школи. У них підкреслено, що асертивні особи можуть встановлювати контакти з іншими та досягати результатів без застосування маніпуляцій та агресії. Їм характерні відсутність сором'язливості, невротичності та відсутність схильності до роздратованих та депресивних станів. Також обґрунтовано специфіку взаємодії між асертивністю та розвитком емоційно-ціннісної сфери серед юнаків та дівчат.

Ще одна група досліджень приділяє увагу вивченню взаємозв'язків між психологічним здоров'ям та асертивністю особистості [45; 52]. Дослідження підтверджує, що асертивність має значущий позитивний зв'язок з психологічним здоров'ям, є пов'язаною із психологічною зрілістю, адекватною самооцінкою, самоповагою та почуттям власної гідності, але має негативно корелює з депресією та емоційним вигоранням.

Традиційно вивчаються зв'язки між асертивністю та рівнем агресивності особистості, позаяк асертивна поведінка включає в себе репрезентацію наполегливості, конструктивної агресивності та активної впевненості [43]. У межах дослідження конструктивної агресивності експериментально досліджено взаємозв'язки між показниками ворожості та агресивності у структурі

асертивності людини. Виявлено, що асертивні особистості мають високий рівень агресивності та нормативну ворожість [40]. Досліджено, що показники асертивності індивідів мають негативний зв'язок із їх вразливістю до маніпуляцій [34].

Також проводяться окремі дослідження факторів асертивності та асертивної поведінки в контексті онтогенезу. Наприклад, аналізуються фактори розвитку цієї властивості у віці підлітка [33]. Досліджено, що на цей розвиток впливають суб'єктивні й об'єктивні чинники, такі як умови особливості виховання та навчання в освітніх закладах, сімейного виховання, а також стан психічного розвитку, мотивація, успішність, індивідуальний досвід асертивної поведінки та особливості міжособистісних взаємин з однолітками й дорослими.

Наукові дослідження, проведені з молодшими підлітками, виявили значний позитивний кореляційний зв'язок поміж самооцінкою та рівнем асертивності, а також успішністю міжособистісної взаємодії [1; 13; 16; 52]. Вказано, що формування асертивності у дітей старшого дошкільного віку сприяє ефективному підвищенню їх соцадаптації [47].

У зарубіжних та вітчизняних дослідженнях асертивності під час дорослішання акцентується на важливості розвитку асертивності як якості особистості та асертивних навичок, умінь та компетенцій як представників асертивної поведінки. Вивчаються особливості взаємозв'язку асертивності з різними психо-соціальними явищами не тільки на окремих вікових точках, але й дається у порівнянні на різних етапах онтогенезу [42]. Експериментальне дослідження феномену в дорослому віці (на прикладі викладачів) та в ранньому юнацькому віці (на прикладі учнів) показало, що взаємозв'язок самооцінки з особистісною асертивністю за віком має свої особливості. У викладачів цей зв'язок відсутній, не вказуючи на жодні підшкали тесту самооцінки особистості, тоді як в учнів він позитивно пов'язаний із самооцінкою таких якостей, як ввічливість, терпимість, щирість, вимогливість, відповідальність тощо [16].

До чинників, які не сприяють формуванню асертивності, належать ряд інших психологічних характеристик, таких як страх, невпевненість у собі, агресивність, неврівноваженість, висока тривожність, неадекватна самооцінка і напруженість, а також мотивація на уникнення невдач і низька мотивація на успіх [7]. Загалом можна визнати, що невпевненість у собі, страх, напруженість та висока тривожність, агресивність, неадекватна самооцінка та неурівноваженість розглядаються як найбільш вагомні психологічні фактори, що перешкоджають формуванню та вияву асертивності [8].

Психологи-персонологи стверджують, що саме особистісні властивості детермінують різні поведінкові форми, включаючи асертивну. Вчені-біхевіористи вважають, що саме асертивна поведінка виступає чинником таких особистісних якостей, як самоповага, внутрішня впевненість, самооцінка, а також життєвий успіх та психологічне здоров'я.

Існують дослідження, де сама асертивність вивчається як фактор різних феноменів. Вона вбачається як системотвірна особливість особистості як суб'єкта адаптації, що важливо впливає на регуляцію адаптивної активності особи в особливих умовах життєдіяльності [9]. Доведено, що асертивна поведінка є однією з основних структурних складових особистості в її конкурентоздатності та побудові успішної професійної кар'єри [10]. Асертивність досліджується як один з психологічних механізмів соціальної адаптації дітей старшого дошкільного та підліткового віку [11], а також як база оптимальної міжособистісної взаємодії майбутніх фахівців [16]. Асертивність проявляється як особистісна якість у почутті внутрішньої свободи та самодовіри, що виступає критерієм психічно здорової особистості [13]. Емпірично доведено, що асертивність є детермінантою розвитку у здобувачів почуття самоповаги та власної гідності [18], а також фактором їх моральності [23].

Під сильним впливом асертивної особистості, що гуманістично орієнтована, лежать тенденція до добра та здатність любити. Ураховуючи це, асертивність звісно ж встановлює взаємозв'язки між світоглядом, цінностями та



відповідальною поведінкою. Вона ставить питання про мораль та етичну поведінку, що служать ключовими аспектами міжособистісної взаємодії [13].

Паралельно з такими аспектами асертивності, як виявлення уваги до інших, вміння взяти на себе відповідальність, розвинена особистісна рефлексія, урахування інтересів оточуючих, впевненість, саморегуляція, автономність та самоповага, значна частина науковців приділяла увагу також емпатії. Чеські психологи В. Каппоні та Т. Новак [17], описуючи переваги асертивної поведінки та надаючи рекомендації щодо розвитку асертивності, додають поняття «емпатійної асертивності» поряд зі «звичайною асертивністю». Під «звичайною асертивністю» вони розуміють наполегливу стабільну поведінку без будь-яких пояснень. Суть «емпатійної асертивності» полягає в здатності розуміти іншого, при цьому захищаючи власні інтереси.

Розмаїття виявлених протиріччя у дослідженнях, що стосуються зв'язків між емпатією, асертивною поведінкою та асертивністю як особистісною рисою, може бути пояснене тим, що у більшості з них акцентувалася увага на діагностиці емпатії як емоційного явища. Поглиблення розуміння можливе при вивченні емпатії як інтегральної властивості особистості, яка представляє собою складну багатовимірну та ієрархічно-динамічну систему з характерними проявами на різних рівнях (психічному, психофізіологічному, трансцендентному, особистісному) [23]. При такому підході взаємозв'язки між цим феноменом та асертивністю стають більше розкритими, а виявлені протиріччя менше акцентовані.

### **1.3. Формування асертивності в юнацькому віці**

Аналізуючи проведені дослідження асертивності та асертивної поведінки, викладений у попередніх підрозділах, дає підставу для припустити, що не зважаючи на обширні дослідження цього феномену, немає консенсусу в його визначенні, структури, описі феноменології, особливостей прояву, динаміки,

чинників розвитку та умов, а також в методологічному підході до його дослідження.

Аналіз дефініцій асертивності та опису її феноменології дозволяє виділити кілька характеристик цієї категорії:

- Світоглядна компонента: включає прагнення до саморозвитку, творче ставлення до життя, досконалості та зрілості, самоактуалізацію, самореалізацію, філософію ненасилля, активну життєву позицію, позитивну спрямованість на світ.
- Когнітивна компонента: охоплює обізнаність в своїх правах, усвідомлення власних переваг та недоліків, індивідуальних особливостей, здатність до антиципації, до аналізу власних дій та вчинків, рефлексії, взаєморозуміння, адекватність самооцінки.
- Емоційна компонента: включає стриманість, позитивність, емпатію, відкритість, милосердя та співчуття.
- Суб'єктні характеристики: охоплюють вроджені потреби в розвитку, відповідальність за свою поведінку, довіру до себе та психологічну свободу, автентичність, інтернальність, самостійність, віру в себе, впевненість, автономність, творчу лабільність, самоповагу.
- Прояви поведінки конативного характеру: відповідність поведінки та мовлення, захист власних прав, імпровізація, здатність до саморегуляції, здатність реагувати та встояти, спонтанність у поведінці та вираженні почуттів, висловлювання через вербальні засоби, вільне спілкування та взаємодія з особами різних соціальних прошарків, навички установаження контактів, вираження самоповаги через поведінку, ініціації та завершення розмови, відкриті висловлення власних потреб, відмови від чогось, бажань та почуттів, спрямована, конструктивна та впевнена тактична поведінка, участь у діяльності, здатність до організації власної поведінки, уміння відстоювати власні позиції у конфліктній ситуації, активні дії для збереження власної автономності;

- Соціо-психологічні аспекти: повага до інших, навички прийому похвали, визнання прав інших;
- Синонімічні поняття: самоефективність, віра в себе, реалізація стадій «Дорослий – Дорослий», вид соціальної компетентності [26].

Узагальнюючи розглянуті вище дослідження, можна зробити висновок, що асертивність представляє собою складноструктуровану та інтегративну властивість особистості, яка включає в себе цілу систему особистісних та соціо-психологічних характеристик, описуючи тим самим асертивну особистість. На жаль, в даних дослідженнях ми не знайшли єдиної та цілісної дефініції асертивності. Деякі дослідники асоціюють її з іншими психологічними явищами, а інші описують за допомогою ряду взаємодоповнюючих термінів, як, наприклад, І. Попов, який визначає асертивність як інтегральну властивість особистості, що виявляється в незалежності, впевненості в собі, мотивації до досягнень та має велику силу волі. Навіть якщо деякі дослідження вказують на емпатію як одну з асертивних характеристик, то це часто розглядається дуже обмежено, як емоційний аспект. Однак, на наш погляд, велика кількість конструктивних асертивних якостей та особливостей, а також відповідних поведінкових проявів, неодмінно пов'язана з функціонуванням емпатії як інтегративної властивості особистості чи окремих її проявів. Так, відображення поваги до іншої особи, вираження дружби, здатність до досягнення балансу в діаді «мої – чужі права», уникнення порушення прав іншої особи, відмова від тиску, досягнення взаємодопомоги, відсутність маніпулювання іншими, захист власної позиції, збереження та розвиток соціальних зв'язків, виявлення альтруїстичних установок до оточуючих неможливі без адекватного розуміння внутрішнього світу іншої людини та деякої реакції на її переживання, почуття, емоції, ставлення та інше, іншими словами – без вияву емпатії як інтегративної особистісної властивості чи окремих її форм [39].

## Висновки до розділу 1

Хронологічно дослідження асертивності підтверджує, що концепції цього явища розроблялися в межах біхевіоральної школи (Р. Альберті, А. Лазарус, Дж. Вольпе, М. Еммонс, Е. Солтер), неофрейдизму (В. Райх, К. Юнг), із значним впливом основних ідей гуманістичної психології (В. Фромм, А. Маслоу, К. Роджерс, Р. Мей), транзактного аналізу (Е. Берн), гештальттерапії (Р. Перлз) та соціально-когнітивного підходу (А. Бандура). В українських соціо-психологічних дослідженнях асертивність спочатку розглядалася в рамках синонімічних понять (впевненість, самоствердження, нонконформізм, переконання, високий самоконтроль, адекватність тощо), а з часом була визнана як особистісна якість, поділяючись на суб'єктну, інтегративну та тотожну з іншими особистісними характеристиками.

Проведений аналіз визначень асертивності, вияву та умов, чинників, передумов, детермінант та психологічних корелятів цього явища і його окремих компонентів дозволяє виділити основні структурні складові асертивності. Серед них світоглядна компонента (з творчим ставленням до життя, активною життєвою позицією, досконалості, прагненням до саморозвитку, самореалізацією, зрілості, позитивною спрямованістю на світ та філософією ненасилля), когнітивна компонента (адекватність самооцінки, здатність до рефлексії, здатність до антиципації та взаєморозуміння), емоційна компонента (з милосердям, співчуттям, емоційністю, стриманістю, позитивністю та емпатією), суб'єктні характеристики (вроджені потреби в зростанні, інтернальність, відповідальність, віра в себе, самостійність, автономність, творча лабільність та впевненість), конативні прояви (конгруентність поведінки та мовлення, відстоювання своїх прав, імпровізація, атакування та протистояння, спонтанність, експресивність, встановлення контактів та поведінкова репрезентація самоповаги), а також соціально-психологічні характеристики (повага до інших, уміння приймати похвалу, визнання прав інших).

Теоретичні підходи до аналізу асертивності, які націлені на вивчення її походження, структури, феноменології, детермінантів, різновидів, взаємозв'язків та динаміки, а також використання самого явища як чинника міжособистісної взаємодії, психологічного здоров'я, спілкування, професійного становлення, життєвого успіху, виявляються суперечливими і вимагають подальших досліджень.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ АСЕРТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ**

### **2.1. Організація дослідження, вибір та обґрунтування методик**

З метою емпіричного дослідження заявленої проблематики ми провели констатувальний експеримент, метою якого є вивчення онтогенетичних та гендерних властивостей розвитку асертивної поведінки юнаків та дівчат.

На підставі мети ми окреслили наступні завдання:

1. Дослідити вікові й гендерні властивості розвитку асертивності особистості та виокремити її структурні складові;
2. Проаналізувати отримані результати.
3. Розробити тренінг розвитку асертивності в юнацькому віці.

Організація дослідження відбувалась у Львівському державному університеті внутрішніх справ. Досліджувані – здобувачі вищої освіти спеціальностей 053 Психологія та 073 Менеджмент у кількості 50 осіб.

В ході виконання констатувального експерименту, опираючись на мету і завдання дослідження, ми використали батарею методик. Зокрема:

1. Тест самоактуалізації Ю. Альшиної, Л. Гозмана, М. Кроз (САТ);
2. Тест впевненості у собі В. Ромек;
3. Опитувальник рівня асертивності (адаптація В. Каппоні, Т. Новак);
4. Опитувальник К. Томаса «Способи регулювання конфліктів (стратегічні форми поведінки у конфліктній ситуації)»;
5. Форма С 16-факторного опитувальника Кеттела [41].

Тест самоактуалізації САТ ми використали для діагностики когнітивної компоненти, зокрема, адекватної самооцінки, саморозуміння, особистісної рефлексії. Автори тесту сензитивність відносять до емоційної сфери, проте в її основі є рефлексія як когнітивний процес. Основні властивості суб'єктності, такі як впевненість, автономність, відповідальність за свої вчинки і загалом життя, діагностуються шкалою незалежності цього

тесту. Вона замірює ступінь незалежності поведінки та цінностей суб'єкта від зовнішнього впливу.

Асертивна поведінка в основними властивостями завдячує стратегії співпраці та трохи компромісу, про що писав К. Томас і Р. Кілман. Саме тому К. Томас представив 2-вимірну модель міжособистісної взаємодії, де один з вимірів – це особистісна поведінка, що детермінується увагою до інтересів інших людей, а інший вимір – це поведінка ігнорування мети інших взамін на захист особистих прав та інтересів.

До світоглядної компоненти входить активна життєва позиція, яка у нашому дослідженні діагностується тестом впевненості в собі В. Ромека. За словами автора, цей тест добре демонструє самовпевненість та соціальну сміливість.

Для об'єктивності результатів нашого дослідження ми використали опитувальник для дослідження рівня асертивності В. Каппоні та Т. Новак. Він має три шкали на визначення компонентів асертивності: автономність, незалежність; рішучість, впевненість, опора на себе; соціальна бажаність.

Багатофакторний опитувальник Р. Кеттела (форма С) застосовувався нами для діагностики особистісних рис, так званими конституційними факторами. Завдяки цьому тесту можна виявити відносно незалежні 16 факторів-первинних рис особи. Кожен окремий фактор створений декількома вторинними властивостями, які поєднані довкола єдиної по центру. Це один з найкращих засобів оцінки особистісно-психологічних рис, при чому як в Українській науці, так і за кордоном.

## **2.2. Аналіз результатів дослідження**

Опитувальник Т. Новак, В. Каппоні, незважаючи на свою назву, насправді оцінює не асертивність як характеристику особистості, а поведінку. Шкалою А (незалежність) і шкалою Б (впевненість) визначаються високий у 7-8 б., середній у 4-6 б. та низький у 0-3 б. рівні виявлення асертивності. Високий рівень

незалежності виражається у агресивній поведінці, середній - у асертивній, низький - у пасивній. Високий рівень впевненості та автономії за своїм змістом виявляється в цілеспрямованості та вмінні знаходити компромісні рішення без маніпуляцій, і ми називаємо це «цілеспрямованим компромісом». Середній рівень впевненості виявляється у асертивній поведінці лише в звичайних ситуаціях, отже, він отримав назву «ситуативна асертивність». Низькому рівню впевненості притаманна нерішучість, що виявляється у пасивній поведінці. У формах емпатії виділяється агресивна поведінка (антиемпатія), пасивна (співпереживання, індиферентність, внутрішнє співчуття, співчуття), асертивна (реальна допомога без шкоди собі) та альтруїстична.

Результати дослідження переважаючих стратегій поведінки особистості в юнацькому віці в ситуаціях міжособистісної взаємодії представлені в таблиці 2.1.

В цілому, близько 58% дівчат і хлопців у юнацькому віці володіють та виявляють навички асертивної поведінки в межах автономності. Проте третина з них (37,6%) виявляє конформність, а 6,8% – агресію. У контексті впевненості в собі, 51,4% молодих людей демонструють ситуативну асертивність, тобто можуть бути асертивними лише у типових ситуаціях. Ще трошки більше третини серед них (39,2%) є надзвичайно цілеспрямованими, ясно усвідомлюють власні цілі, потреби і інтереси, вміють заявляти про них та задовольняти, при необхідності, знаходячи компромісні рішення у взаємодії з іншими людьми. Інша група, 9,1% молодих людей, виявляє надзвичайну невпевненість у собі і постійно сумнівається у власних успіхах.

Таким чином, приблизно однакова частка молодих людей проявляє полярні форми поведінки: конформність та впевнену цілеспрямованість (трошки більше третини), агресію та невпевненість (біля 10%), і трошки більше половини є асертивними чи ситуативно асертивними.

Подібні результати одержані в цифрах домінуючих стратегій поведінки у конфліктних чи значимих ситуаціях. Суперництво та пристосування як полярні стратегії є переважаючими в однаковій кількості наших досліджуваних (24,1 % і



21,2 % відповідно). Майже половина юнаків та дівчат (52,1 %) мають поведінкові стратегії співпрацю чи компроміс. Пасивних юнаків та дівчат, а також таких, що уникають від розв'язання проблем, серед досліджуваних було 9,1 % та 12,7 %.

Таблиця 2.1

## Домінуючі форми поведінки в юнацькому віці (у %)

Компоненти		Рання юність			Юність			Зріла юність		
		Д	Х	З	Д	Х	З	Д	Х	З
<i>А: незалежність</i>	<i>Самовпевнена напористість</i>	12,2	11,8	12,0	7,8	6,1	6,9	4,7	1,9	3,3
	<i>Асертивність</i>	45,9	59,2	52,7	56,7	58,3	57,5	64,2	57,7	61,0
	<i>Конформність</i>	41,9	28,9	35,3	35,6	35,6	35,6	31,1	40,4	35,7
<i>Б: впевненість</i>	<i>Цілеспрямований компроміс</i>	32,4	25,0	28,7	42,2	33,9	38,1	49,1	40,4	44,8
	<i>Невпевненість</i>	18,9	14,5	16,7	11,1	7,2	9,2	5,7	1,9	3,8
	<i>Ситуативна асертивність</i>	48,6	60,5	54,7	46,7	58,3	52,5	45,3	56,7	51,0
<i>Альтруїзм</i>		4,1	23,7	14,0	11,7	25,0	18,3	17,0	26,0	21,4
<i>Сприяння не на шкоду собі</i>		29,7	34,2	32,0	28,9	27,8	28,3	28,3	23,1	25,7
<i>Внутрішнє сприяння</i>		1,4	3,9	2,7	1,7	5,0	3,3	1,9	5,8	3,8
<i>Співчуття</i>		2,7	1,3	2,0	8,3	1,7	5,0	12,3	1,9	7,1
<i>Співпереживання</i>		18,9	2,6	10,8	12,8	3,9	8,3	8,5	4,8	6,7
<i>Індиферентність</i>		32,4	18,4	25,3	25,0	22,2	23,6	19,8	25,0	22,4
<i>Антиемпатія</i>		10,8	15,8	13,3	11,7	16,7	14,2	12,3	17,3	14,8
<i>Співпраця</i>		31,1	15,8	23,3	20,0	15,0	17,5	12,3	14,4	13,3
<i>Суперництво</i>		13,5	26,3	20,0	20,6	27,8	24,2	25,5	28,8	27,1
<i>Уникання</i>		16,2	14,5	15,3	14,4	11,1	12,8	13,2	8,7	11,0
<i>Компроміс</i>		20,3	23,7	22,0	24,4	25,0	24,7	27,4	26,0	26,7
<i>Пристосування</i>		18,9	19,7	19,3	20,6	21,7	21,1	21,7	23,1	22,4

Антиемпатійність, базовану на егоїзмі та ворожості, виявляє практично вдвоє більше юнаків, аніж агресію, що свідчить про автономність, та вдвоє менше за тих, хто демонструє суперництво та боротьбу як визначальні стратегії. Індиферентність та антипатію як домінуючі вираження емпатії, проявляються приблизно в однаковій мірі у вибірці, як і уникання та суперництво (37,1 % і 37,7 % відповідно). Однакове співвідношення між пасивними стратегіями поведінки, такими як внутрішнє сприяння та співчуття, невпевненістю (9,1 % і 8,2% відповідно). Тільки 28,2% молоді проявляють сприяння, не шкодячи собі, і 18,2% – форму емпатії альтруїзм. В цілому бачимо позитивну динаміку в розвитку форм емпатії в юнацькому віці. Але варто відзначити, що протягом останніх десяти років у півтора рази кількість юних людей зменшилась, які виявляють справжнє сприяння, не завдаючи шкоди собі, а також альтруїстичну поведінку.

В цілому, на основі властивостей цього феномену ми виявили такі стратегії поведінки серед досліджуваних у віці юнацтва: асертивні (вияв асертивності як вияв ситуативної асертивності, автономності, компромісу, цілеспрямованого компромісу, реального сприяння без шкоди собі, співпраці), пасивні (невпевненість, індиферентність, уникання, внутрішнє сприяння, співчуття), агресивні (прояв агресії як вияв антипатія, автономності, суперництво), альтруїзм (реальне сприяння на шкоду власним інтересам), конформні (конформність, співпереживання, пристосування).

Результати аналізу емпіричних показників розкривають вікові особливості поведінкових стратегій у юнацькому віці:

– тенденції до збільшення ворожості в поведінкових стратегіях агресії виявляються у збільшенні кількості молодих людей, які обирають провідною стратегією суперництво (зростання на 7,0 %) та деякому підвищенні антиемпатії (зростання на 1,4 %), а також у зменшенні кількості осіб, які агресивно репрезентують власну автономність (зменшення на 8,6%). Це пов'язано з тим, що з віком молоді люди навчаються більш асертивно відстоювати свою

незалежність, але в особистісно значущих напружених ситуаціях виявляють більше схильності вступати в суперництво та прагнення домінувати, що відбивається у зростанні антиемпатії;

– динаміка егоцентризму в асертивних стратегіях поведінки виявляється у збільшенні кількості молодих людей, які асертивно проявляють власну автономність і незалежність (збільшення на 8,3%), а також в тому, що вони навчаються цілеспрямованому компромісу (збільшення на 16,1%). Зрале юнацтво, порівняно з раннім, більшою мірою (збільшення на 6,7%) обирає провідною стратегією компроміс, проте зменшується кількість тих (зменшення на 10,0%), у кого в міжособистісних взаєминах домінує реальне сприяння не на шкоду собі (зменшення на 6,3%). Загалом спостерігається збільшення впевненої компромісної поведінки молоді;

– гуманістичне спрямування розвитку пасивності поведінки проявляється у зменшенні кількості невпевнених (зменшення на 12,8 %), уникаючих (зменшення на 4,2 %), індиферентних (зменшення на 3,0%) стратегій поведінки та у збільшенні співчуваючих (збільшення на 5,0%) і тих, хто готовий до сприяння реального. Внутрішнє сприяння, як домінуюча форма емпатії, збільшується на 1,0%.

– позитивний розвиток поведінки альтруїзму проявляється у збільшенні кількості альтруїстів на 6,3 %; конформні форми поведінки залишаються стабільними. У третій частині юнаків та дівчат (35,5 %) простежується конформізм. Фактично не змінюється частина досліджуваних (35,2 % та 35,6 % відповідно), яка є надто залежною від оточуючих, безвідповідальною і не в змозі вирішувати самостійно власні проблеми. Частина молоді, яка обирає стратегію пристосування, збільшується на 3,1 %, а частина, в якій провідною формою емпатії є співпереживання, зменшується на 3,8 %.

Так як поведінка в значній мірі формується під впливом гендерних стереотипів та різниць у статевих особливостях, розглянемо гендерні аспекти різних стратегій поведінки протягом періоду юності. Результати нашого аналізу

(див. таблиця 2.1) свідчать про те, що наступні особливості гендерної динаміки на різних етапах розвитку:

– хлопці частіше призначають агресивні стратегії поведінки, що базуються на ворожості до інших, оперуючи антиемпатією та суперництвом. Але в юності агресивність, що репрезентує їхню автономність, значно зменшується як у хлопців (на 9,8 %), так і в дівчат (на 7,4 %). Дівчата виявляють жорсткіші риси автономності (на 0,7%), особливо в зрілому юнацькому віці. Загалом можна сказати, що хлопці виявляють більше схильностей до суперництва (на 3,5%), особливо в зрілому віці, тоді як у ранньому віці це більше властиво дівчатам (на 12,7%), які визначають суперництво як домінуючу стратегію. У ситуаціях, де проявляється емпатія, дівчата менше виявляють антиемпатію (11,8 % та 16,6 % відповідно). Проте зауважимо, що спостерігається висхідна динаміка за віком як у розвитку суперництва, так і антиемпатії в обох групах: з віком збільшується кількість дівчат та хлопців, які обирають їх в якості провідних стратегій поведінки;

– розвиток асертивної впевненості, автономності та участь компромісних стратегій протягом юнацького віку проявляється інтенсивніше у дівчат, на відміну від хлопців. Хлопці демонструють достовірно вищу негативну динаміку, особливо у тому випадку, коли домінантною стратегією для них є реальне сприяння не на шкоду собі. Асертивність, що відображає автономію та впевненість, має позитивну вікову динаміку як у дівчат, так і в хлопців, проте інтенсивність її розвитку більша у дівчат. Якщо в ранньому юнацтві хлопці частіше демонструють асертивну незалежність та автономність, порівняно з дівчатами, то у зрілому віці останні частіше проявляють незалежність.

– спостерігається схожа тенденція в розвитку стратегій компромісу та співпраці в обох групах: збільшення виявів компромісних стратегій та зменшення частоти співпраці. У дівчат спостерігається різке зниження частоти співпраці при переході від раннього юнацького віку до зрілої юності: кількість тих, для кого співпраця є домінуючою стратегією, зменшується більше ніж

удвічі. Загалом, приблизно однакова частка хлопців і дівчат (приблизно третина) вибирає реальне сприяння не на шкоду собі як домінуючу стратегію в емпатогенних ситуаціях. Проте їх вікова динаміка має відмінні тенденції: з віком кількість дівчат, які реально сприяють, зменшується лише на 1,3 %, тоді як у хлопців це зменшення становить 12,7 %;

– виявлено позитивні тенденції в гендерній віковій динаміці стратегій пасивності: зі зростанням віку як у юнаків, так і в дівчат, спостерігається збільшення самовпевненості та активності. Однак лише співпереживання та індиферентність мають протилежні тенденції за віком: кількість юнаків, які виявляють ці стратегії, збільшується (на 6,5 % та 2,1 % відповідно), тоді як у дівчат вона зменшується (на 7,0 % та 8,0 % відповідно). Іншими словами, серед юнаків зростає кількість байдужих осіб і тих, які у ситуаціях емпатії проявляють зацікавленість лише власними емоціями;

– спостерігаємо протилежні тенденції за віком у конформних стратегіях поведінки: із зростанням віку у хлопців збільшується інфантильність, залежність та частота співпереживання (на 11,4 % та 2,1 % відповідно), тоді як у дівчат спостерігається збільшення незалежності (на 10,7 % та 10,3 % відповідно). Єдина схожа тенденція за віком полягає в збільшенні стратегії пристосування в обох групах протягом юності (на 3,3 % та 2,7 % відповідно). Однак хлопці більшою мірою схильні до стратегії пристосування, порівняно з дівчатами (21,8 % та 20,5 % відповідно).

Підсумовуючи, можна відзначити, що в юнацькому віці структура стратегій поведінки має наступний вигляд: альтруїстичні (18,30%), асертивні (36,42%), пасивні (16,71%), конформні (21,66%), агресивні (10,36%).

В асертивних стратегіях домінують ті, в яких використовується лише якийсь один з аспектів феномену асертивності: асертивність як вияв своєї автономності (57,4 %), асертивність як вияв впевненості в подібних ситуаціях (52,4 %), асертивність як віднайдення компромісу (38,0 % та 24,6 %), асертивність як самодопомога собі в ситуаціях емпатогенності (28,2 %).

Співпраця, що виявляється у максимальному задоволенні не тільки своїх інтересів і прав, а й іншого у спілкуванні, в часі якого відбувається виявлення впевненості, самоповаги, спрямованості та автономності, проявляється переважальною поведінковою стратегією тільки у 17,4 % юнаків та дівчат. Такі висновки прослідковуються у результатах кореляційних зв'язків поміж різними активними формами поведінки юнаків та дівчат (таблиця 2.2).

Таблиця 2.2

### Кореляції поміж провідними формами поведінки юнаків та дівчат

	<i>А:Незалежність</i>	<i>Антиемпатія</i>	<i>Альтруїзм</i>	<i>Суперництво</i>	<i>Співпраця</i>	<i>Пристосування</i>	<i>Б:Впевненість</i>	<i>Компроміс</i>	<i>Уникання</i>	<i>Реальне сприяння</i>
<i>Антиемпатія</i>	0,07	1,00	-0,12 <sup>1</sup>	0,07	0,08	0,03	-0,01	0,01	0,07	-0,14 <sup>2</sup>
<i>Співпраця</i>	-0,07	0,08	-0,09	-0,22 <sup>3</sup>	1,00	-0,03	0,16 <sup>2</sup>	-0,11 <sup>1</sup>	-0,15 <sup>2</sup>	0,12 <sup>1</sup>
<i>Реальне сприяння</i>	0,00	-0,14 <sup>2</sup>	0,17 <sup>2</sup>	-0,17 <sup>2</sup>	0,12 <sup>1</sup>	-0,09	0,22 <sup>3</sup>	0,15 <sup>2</sup>	0,00	1,00
<i>Уникання</i>	-0,02	0,07	-0,02	-0,17 <sup>2</sup>	-0,15 <sup>2</sup>	0,05	-0,01	-0,23 <sup>3</sup>	1,00	0,00
<i>Альтруїзм</i>	0,00	-0,12 <sup>1</sup>	1,00	-0,08	-0,09	-0,06	-0,09	-0,12 <sup>1</sup>	-0,02	0,17 <sup>2</sup>
<i>Компроміс</i>	0,03	0,01	-0,12 <sup>1</sup>	0,06	-0,11 <sup>1</sup>	-0,17 <sup>2</sup>	0,04	1,00	-0,23 <sup>3</sup>	0,15 <sup>2</sup>
<i>А:Незалежність</i>	1,00	0,07	0,00	0,04	-0,07	-0,03	0,12 <sup>1</sup>	0,03	-0,02	0,00
<i>Пристосування</i>	-0,03	0,03	-0,06	-0,19 <sup>3</sup>	-0,03	1,00	0,10	-0,17 <sup>2</sup>	0,05	-0,09
<i>Б:Впевненість</i>	0,12 <sup>1</sup>	-0,01	-0,09	0,17 <sup>2</sup>	0,16 <sup>2</sup>	0,10	1,00	0,04	-0,01	0,22 <sup>3</sup>
<i>Суперництво</i>	0,04	0,07	-0,08	1,00	-0,22 <sup>3</sup>	-0,19 <sup>3</sup>	0,17 <sup>2</sup>	0,06	-0,17 <sup>2</sup>	-0,17 <sup>2</sup>

Примітка: <sup>1</sup>—рівень значущості  $p < 0,05$ , <sup>2</sup>—рівень значущості  $p < 0,01$ , <sup>3</sup>—рівень значущості  $p < 0,001$ .

Бачимо, що фактор «співпраці» прямопропорційний показникам «впевненості» ( $r = 0,16$ ,  $p < 0,01$ ) та «реального сприяння» ( $r = 0,12$ ,  $p < 0,05$ ). В їх основі лежать впевненість у собі та спрямованість на іншу особу. Також цей фактор обернено пропорційний зі стратегіями «компроміс» ( $r = -0,11$ ,  $p < 0,05$ ),

де в основі є взаємодія нерівноправ'я поміж партнерами, ставлення до іншої людини як до об'єкту; «уникання» ( $r = -0,15$ ,  $p < 0,01$ ), де базовою є невпевненість в собі; «суперництво» ( $r = -0,22$ ,  $p < 0,001$ ), де базовим є агресія та егоцентризм.

Дещо особливими, але подібними є кореляційні зв'язки у дівчат та хлопців, які представлені у таблиці 2.3. Загальними для обидвох груп є такі зв'язки: прямопропорційний поміж співпрацею та реальним сприянням ( $p < 0,05$ ), а обернено пропорційний є між показниками суперництва та співпрацею ( $p < 0,001$  та  $p < 0,05$  відповідно).

Показники співпраці у хлопців прямопропорційно корелюють з впевненістю ( $p < 0,01$ ), альтруїзмом ( $p < 0,05$ ), обернено пропорційно – з незалежністю ( $p < 0,05$ ). Дівчатам характерні такі зв'язки: обернено пропорційні з униканням ( $p < 0,01$ ) і антиемпатією ( $p < 0,01$ ). Отож, з підвищенням впевненості та альтруїзму у хлопців зменшується суперництво та незалежність, а підвищується схильність до співпраці. Дівчата натомість виявляють підвищення до співпраці у випадку, коли у їх поведінці є суперництво, уникнення та антиемпатія, а також сприяння не шкодячи собі.

Розглянемо психологічні особливості усіх компонентів феномену асертивності. Після аналізу середніх значень показників афективного та когнітивного компонентів виявлено, що в хлопців вони нищі, ніж у дівчат, на всьому відрізку юнацького віку. Але їх вікова динаміка протилежна: для когнітивного вона позитивна, а для афективного – негативна. Іншими словами, із зростанням віку як у юнаків, так і у дівчат, відбувається певне зниження позитивних емоційних відчуттів стосовно себе, але підвищується власних потреб та устремлінь, усвідомлення себе, а також рівень особистісної рефлексії. Дівчата, у порівнянні з хлопцями, демонструють більш виражену схильність до самоприйняття та особистісної рефлексії. Узагальнюючи, афективний та когнітивний компоненти не виявили значущих вікових чи гендерних відмінностей.

Таблиця 2.3

**Кореляційні взаємозв'язки між формами активної поведінки у  
дівчат та хлопців**

		<i>Антиемпатія</i>	Реальне сприяння	Альтруїзм	А:Незалежність	Б:Впевненість	Суперництво	Приспосування	Компроміс	Уникання	Співпраця
хлопці	<i>Антиемпатія</i>	1,00	-0,20 <sup>2</sup>	-0,17 <sup>1</sup>	0,04	-0,03	0,12	-0,11	0,01	0,04	-0,01
	Співпраця	-0,01	0,20 <sup>2</sup>	0,17 <sup>1</sup>	-0,14 <sup>1</sup>	0,21 <sup>2</sup>	-0,15 <sup>1</sup>	0,01	-0,10	-0,11	1,00
	Реальне сприяння	-0,20 <sup>2</sup>	1,00	0,14 <sup>1</sup>	0,01	-0,10	-0,09	-0,06	0,14 <sup>1</sup>	-0,01	0,20 <sup>2</sup>
	Альтруїзм	-0,17 <sup>1</sup>	0,14 <sup>1</sup>	1,00	0,11	-0,14 <sup>1</sup>	-0,14 <sup>1</sup>	-0,12	-0,17 <sup>1</sup>	0,00	0,17 <sup>1</sup>
	Уникання	0,04	-0,01	0,00	-0,03	0,13	-0,23 <sup>3</sup>	0,00	-0,29 <sup>3</sup>	1,00	-0,11
	А:Незалежність	0,04	0,01	0,11	1,00	-0,03	0,00	0,02	0,08	-0,03	-0,14 <sup>1</sup>
	Компроміс	0,01	0,14 <sup>1</sup>	-0,17 <sup>1</sup>	0,08	-0,02	0,09	-	1,00	-0,29 <sup>3</sup>	-0,10
	Б:Впевненість	-0,03	-0,10	-0,14 <sup>1</sup>	-0,03	1,00	0,01	0,07	-0,02	0,13	0,21 <sup>2</sup>
	Суперництво	0,12	-0,09	-0,14 <sup>1</sup>	0,00	0,01	1,00	-0,20 <sup>2</sup>	0,09	-0,23 <sup>3</sup>	-0,15 <sup>1</sup>
Приспосування	-0,11	-0,06	-0,12	0,02	0,07	-0,20 <sup>2</sup>	1,00	-0,21 <sup>2</sup>	0,00	0,01	
дівчата	Альтруїзм	0,07	0,23 <sup>3</sup>	1,00	-0,12	-0,03	-0,09	-0,03	-0,08	-0,04	0,03
	Уникання	0,09	0,01	-0,04	-0,01	-0,11	-0,13	0,06	-0,17 <sup>1</sup>	1,00	-0,19 <sup>2</sup>
	Реальне сприяння	0,04	1,00	0,23 <sup>3</sup>	0,01	-0,33 <sup>3</sup>	-0,24 <sup>3</sup>	-0,11	-0,15 <sup>1</sup>	0,01	0,16 <sup>1</sup>
	Приспосування	0,14 <sup>1</sup>	-0,11	-0,03	-0,06	0,10	-0,19 <sup>2</sup>	1,00	-0,12	0,06	-0,06
	Компроміс	0,00	0,15 <sup>1</sup>	-0,08	0,00	0,09	0,03	-0,12	1,00	-0,17 <sup>1</sup>	-0,13
	А:Незалежність	0,07	0,01	-0,12	1,00	0,20 <sup>2</sup>	0,07	-0,06	0,00	-0,01	-0,03
	Б:Впевненість	0,01	-0,33 <sup>3</sup>	-0,03	-0,20 <sup>2</sup>	1,00	0,30 <sup>3</sup>	0,10	0,09	-0,11	0,12
	<i>Антиемпатія</i>	1,00	0,04	0,07	0,07	0,01	0,09	0,14 <sup>1</sup>	0,00	0,09	-0,19 <sup>2</sup>
	Суперництво	0,09	-0,24 <sup>3</sup>	-0,09	0,07	0,30 <sup>3</sup>	1,00	-0,19 <sup>2</sup>	0,03	-0,13	-0,24 <sup>3</sup>
Співпраця	-0,19 <sup>2</sup>	0,16 <sup>1</sup>	0,03	-0,03	0,12	-0,24 <sup>3</sup>	-0,06	-0,13	-0,19 <sup>2</sup>	1,00	

Примітка: <sup>1</sup>—рівень значущості  $p < 0,05$ , <sup>2</sup>—рівень значущості  $p < 0,01$ , <sup>3</sup>—рівень значущості  $p < 0,001$ .

Таблиця 2.4



**Динаміка показників компонентів феномену асертивності  
за віком (в балах)**

Компоненти		Ранній юнацький вік			Зрілий юнацький вік			Юність		
		дівчата	хлопці	разом	дівчата	хлопці	разом	дівчата	хлопці	разом
Афективний		10,78	10,39	10,59	10,34	10,30	10,32	10,52	10,34	10,43
Світоглядний		4,76	4,85	4,84	5,28	5,67	5,56	5,13	5,30	5,22
Когнітивний		6,65	6,58	6,61	6,91	6,68	6,80	6,80	6,64	6,72
Суб'єктний		67,69	64,71	66,18	50,19	48,70	49,45	57,38	55,46	56,42
Кона- тивний	компр оміс	5,57	5,89	5,73	6,33	6,13	6,23	6,02	6,03	6,02
	співпр аця	5,30	4,33	4,81	5,53	5,46	5,50	5,43	4,98	5,21

Виявлені значущі відмінності між показниками світоглядного ( $p \leq 0,01$ ), конативного ( $p \leq 0,01$ ) та суб'єктного ( $p \leq 0,001$ ) компонентів асертивності. Спостерігається позитивна динаміка цих аспектів протягом юнацького віку, за винятком суб'єктного компоненту. Протягом цього періоду молоді навчаються активніше приймати компромісні рішення ( $t = 2,581$ ;  $p \leq 0,01$ ) та більше співпрацювати ( $t = 2,946$ ;  $p \leq 0,01$ ). Згодом, особливо в зрілому юнацькому віці, менша кількість юнаків та дівчат виявляє суб'єктивну компоненту як домінуючу стратегію поведінки, а їхня ініціативність у соціальних контактах стає більш напористою ( $t = 2,597$ ;  $p \leq 0,01$ ).

Показники суб'єктного компоненту виявляють негативні тенденції вікового розвитку. Протягом юнацького віку спостерігається їх зниження ( $t = 14,006$ ;  $p < 0,001$ ). Із зростанням віку у юнацтва меншається потреба в самодетермінації, а деякі втрачають віру в можливість визначати власний шлях та керувати власним життям. Це, можливо, пояснюється тим, що на початку юнацького віку розвиток суб'єктності є психологічним новоутворенням, але з віком молодь стикається з реальністю, розчаруваннями та викликами соціуму.

Ймовірно, це є ключовими чинниками, що викликають зниження суб'єктності в зрілому юнацькому віці. Окрім вікової диференціації, також виявляємо гендерні різниці.

Так, у порівнянні з хлопцями, дівчата мають вищі показники в конативних компонентах, зокрема щодо компромісу та співпраці. Єдиний виняток становлять показники компромісу у дівчат раннього юнацького віку; на цьому етапі вони рідше приймають компромісні рішення, порівняно з хлопцями, хоча ця відмінність не має статистичної значущості. За статистично значущим рівнем гендерної диференціації в юнацькому віці, виявляється різниця між частотою застосування співпраці дівчатами ( $t = 1,975$ ;  $p \leq 0,05$ ) та показниками світоглядного компоненту ( $t = 2,203$ ;  $p \leq 0,01$ ). У порівнянні з хлопцями, дівчата більш схильються до співпраці та вияву суб'єктності, але, незважаючи на загальні упередження, мають менші показники ініціативи в соціальній взаємодії.

Зрозуміло, що їхній наполегливий характер стримується високою спрямованістю на інших людей, вираженим рівнем емпатії та соціальними стереотипами, які передбачають, що жінка повинна бути більше толерантною та стриманою, на противагу чоловікам. Хлопці виявляють активнішу позицію в житті, інші особи частіше сприймаються ними як об'єкти для задоволення своїх потреб. Отже, із віком у юнаків та дівчат формуються маскулінні та фемінінні стратегії взаємодії відповідно.

Достовірні та цікаві гендерні відмінності виявляються у різних вікових групах. Наприклад, дівчата зрілого юнацького віку використовують компромісні стратегії значно частіше ( $t = 2,721$ ;  $p < 0,05$ ) у порівнянні з дівчатами раннього юнацького віку. Втім, у них зменшується суб'єктність ( $t = 11,175$ ;  $p < 0,001$ ), а наполегливість у виявах активної життєвої позиції зростає ( $t = 2,419$ ;  $p < 0,05$ ). Хлопці з часом більше застосовують стратегії співпраці ( $t = 3,524$ ;  $p < 0,001$ ), однак суб'єктність у них також виявляє тенденцію до значного зниження ( $t = 8,922$ ;  $p < 0,001$ ), а активність у виявах життєвої позиції росте ( $t = 2,270$ ;  $p < 0,05$ ). Юнки раннього юнацького віку менш схильні до компромісу ( $p < 0,05$ ).

та наполегливості у соціальній взаємодії ( $p < 0,05$ ) порівняно з хлопцями зрілого юнацького віку, але вони частіше відчувають себе господарями свого життя ( $p < 0,001$ ). Молодші хлопці, порівняно зі старшими дівчатами, менш схильні до співпраці ( $p < 0,001$ ), але мають розвинену більше суб'єктивність ( $p < 0,001$ ).

Таблиця 2.5

### Гендерні та вікові відмінності складових асертивності (t-критерій)

Компоненти асертивності	Афективний	Когнітивний	Конативний		Суб'єктивний	Світоглядний
			Компроміс	Співпраця		
Рання юність						
Д. – Х.	0,806	0,223	-1,076	2,338 <sup>2</sup>	1,989 <sup>1</sup>	0,872
Юність						
Д. – Х.	0,623	0,788	-0,058	1,985 <sup>1</sup>	1,315	2,103 <sup>2</sup>
Зріла юність						
Д. – Х.	0,112	0,824	0,858	0,261	1,975 <sup>1</sup>	2,001 <sup>2</sup>
Рання юність – зріла юність						
Д. – Д.	-1,124	0,927	2,711 <sup>2</sup>	0,693	-11,165 <sup>3</sup>	2,409 <sup>1</sup>
Х. – Х.	-0,216	0,336	0,889	3,534 <sup>3</sup>	-8,922 <sup>3</sup>	2,270 <sup>1</sup>
Д. – Х.	1,170	-0,119	-2,013 <sup>1</sup>	-0,493	10,744 <sup>3</sup>	1,905 <sup>1</sup>
Х. – Д.	0,128	-1,086	-1,650	-3,740 <sup>3</sup>	9,063 <sup>3</sup>	1,371
ДХ. – ДХ.	0,897	-0,878	-2,591 <sup>2</sup>	-2,956 <sup>2</sup>	14,008 <sup>3</sup>	2,597 <sup>2</sup>
Примітка: Д. – дівчата, Х. – хлопці, ДХ. – дівчата та хлопці, <sup>1</sup> – рівень значущості $p < 0,05$ , <sup>2</sup> – рівень значущості $p < 0,01$ , <sup>3</sup> – рівень значущості $p < 0,001$ .						

Отже, спостерігаються подібні тенденції та закономірності у гендерній динаміці за віком. Протягом юнацького віку переважна більшість показників

асертивності зростають, за винятком суб'єктного компонентів та афективного. Це означає, що з ростом віку молодь краще розуміє свої цілі, потреби та інтереси, вчиться рефлексувати про них, а у міжособистісній взаємодії набуває вміння висловлювати свої інтереси та враховувати інтереси інших, використовує стратегії компромісу та співпраці, а їхня життєва позиція стає більш активною та напористою. Однак спостерігається тенденція до неприйняття власної особистості та значного зниження суб'єктивних характеристик.

Отже, можна зробити висновок, що показники поведінкових асертивних стратегій та активної життєвої позиції демонструють достовірну позитивну вікову динаміку протягом юнацького віку, тоді як суб'єктний компонент проявляє негативні тенденції.

Позитивні тенденції вікової динаміки має конативний компонент, афективний – ні.

### **2.3. Тренінг розвитку асертивності особистості юнацького віку**

Припустимо, що в ході процесу розвитку емпатії, асертивна особистість перетворюється в емпатичного суб'єкта, де виявлення асертивності проявляється у взаємній суб'єктності. Особистість розуміє себе не тільки як керівника свого життя і саме для того впевнено та цілеспрямовано самодетермінується, досягає своєї мети, паралельно сприймаючи партнерів у взаємодії та інших осіб засобами для забезпечення своїх інтересів та потреб. При цьому інша особа починає ставитися до неї як до рівноправного суб'єкта спілкування, як умови особистісного буття.

Емпатія сприяє егоцентричній асертивності перетворюватися в емпатійну суб'єктність, коли, приймаючи себе самого, я виявляю автоемпатію, а власне розуміння себе допомагає мені усвідомити свої потреби, цінності, інтереси, цілі, ставлення до себе, смислу, світу та інших. Автономність та впевненість перероджуються в гармонійну (конструктивну) суб'єктність; цінність та потреба активності життєвої позиції перетікає у реалізацію філософського ненасильства

через емпатійну асертивність: потреба власного добра, та добра Іншого, сприйняття Іншого як умови існування свого власного. Систематична взаємодія всіх тих патернів сприяє у процесі досягання своєї мети, реалізовувати й орієнтуватися не тільки стратегії взаємодії та компромісні рішення, але й працювати разом.

Отже, шляхом розвитку консонансної емпатії та її форм ми чинимо вплив на зміст та властивості усіх компонентів структури асертивності: ставлення та розуміння себе, особистісні якості та поведінку, життєву позицію. Враховуючи все вищезазначене, ми пропонуємо тренінг регуляції розвитку асертивності особистості у ранньому юнацькому віці.

Теоретичною базою формування тренінгу розвитку асертивної особистості є концепції гуманістичної психології щодо особистості як цілісної унікальної системи, здатної до самоактуалізації та саморозвитку [??], розуміння її як суб'єкта власного життєвого шляху, свободної життєдіяльності та моральної дії.

Отже, ранній юнацький вік є чутливим для формування саморозвитку та набуття автономності, механізмів самодетермінації. Головними психологічними новоутвореннями в ранньому юнацькому віці є перехід самосвідомості на якісно новий рівень розвитку. Центральним набуттям юності є розкриття свого внутрішнього світу, його рефлексія та усвідомлення [??]. Розуміння себе унікальною, неповторною, своєрідною особистістю, яка має власні інтереси, цінності, потреби, бажання, прагнення, цілі; усвідомлення своєї внутрішньої Я підсилюють прагнення до автономії: самостійності в прийнятті рішень, незалежності від інших, режисером власної долі, потребі бути автором свого життя.

Але соціум в ранньому юнацькому віці диктує необхідність розширення середовища контактів, розмаїття форм інтеракцій з суспільством. Саме тому виникає одна з суперечностей цього віку: зростає потреба особи в сепарації від суспільства та потреба ефективно взаємодіяти з ним, самореалізовуючись та самоактуалізуючись. Зрозуміло, що найбільш розумним способом вирішення

цієї суперечності є володіння асертивністю та емпатією, коли особа не тільки стверджує власну незалежність, а й виявляє емпатійність щодо Іншого, адекватно максимально віддзеркалює його внутрішнє Я, розуміє його зацікавленості та будує розумну позитивну взаємодію.

Бачення особистості автором, суб'єктом своїх зовнішніх та внутрішніх переживань визначили головні завдання тренінгу:

- сприяння в осмисленні своєї ідентичності;
- освоєння та прийняття своєї відповідальності та свободи за життєвий вибір;
- формування доброго ставлення щодо себе;
- розвиток та актуалізація внутрішнього потенціалу, втому числі емпатичного;
- формування потреби не тільки у своєму благополуччі, але й у благополуччі Іншого;
- ставлення та сприйняття до людей не як до інструмента чи засобу для досягнення власних цілей, реалізації своєї діяльності, а як форми свого існування.

Ставлення людини до буття, до світу, і ставлення особистості до особистості в їх взаємообумовленості та взаємозалежності. Головне питання етики пов'язане з проблемою щодо місця й ролі іншої особи в діяльності (інша людина як знаряддя, засіб чи як мета воасної активності), проблемою можливість розуміння результатів і наслідків будь-якої дії або вчинку особи, проблеми щодо існування іншої особи як умови власного існування, проблеми щодо мотивації, детермінації особистісної поведінки. [??].

Цей тренінг є комплексним, позаяк, з одного боку, він спрямований на розвиток та актуалізацію емпатії, застосовуючи умови фасилітації дорослих (шкільні психологи, експериментатор, батьки, вчителі), та спільних компетентностей з асертивністю; з іншого – в ньому використані різні методи активного психологічного тренінгу, які спрямовані на динамічний розвиток

емпатійної суб'єктності, самосвідомлення, автоемпатії, здатності до самореалізації, самоствердження за умови співпраці з дорослими та однолітками, впевненості, пробудженні потреби не тільки у своєму благополуччі, але й у благополуччі Іншого. В цілому, у тренінгу використано різні методи гуманістичної психології та активного психологічного впливу: соціально-психологічний тренінг, включене спостереження, діалогічне спілкування, емпатійне слухання, пояснення внутрішнього світу Іншого. Тренінг розвитку асертивності особистості має афективну, когнітивну, конативну природу емпатії, особистісний та рефлекторний характер її механізмів, деякі особливості її формування. Також має загальні з асертивністю індивідуальні та психологічні структурні компоненти, які опосередковано дозволяють актуалізуватися й формуватися як емпатійні властивості, емпатійна спрямованість, яка детермінує консонансні особистісні, суб'єктні, дієві, смислові, емпатійні ставлення.

Структурні складові асертивності можна переформулювати наступним чином:

- самоусвідомлення, через актуалізацію та розвиток рефлексивних механізмів, розширює та збагачує саморозуміння власних потреб, інтересів та цілей, відбиваючи власні цінності та смисли.

- самоприйняття з автоемпатією означає, що особистість не лише позитивно ставиться до власного «Я», а й вчиться сприймати та приймати свій внутрішній світ як об'єкт емпатії.

- автономність, яка базується на усвідомленні себе суб'єктом моральної дії, перетворюється у емпатійну суб'єктність.

- активна життєва позиція, заснована на розвитку емпатичної спрямованості, трансформується у філософію ненасильства у вигляді активної емпатійної життєвої позиції.

- компроміс, внаслідок розвитку емпатичної суб'єктності та актуалізації потреб як у власному благополуччі, так і в благополуччі Іншого, переосмислюється як співпраця.

Тренінг формування асертивності через емпатійну та особистісну регуляцію має трикомпонентну структуру:

Перша складова включає просвітницькі лекційно-семінарські заняття.

Друга частина охоплює соціально-психологічний тренінг, спрямований на актуалізацію та корекцію асертивності. Цей тренінг базується на розвитку системи психологічних механізмів емпатії та спільних особистісних корелятивів емпатії й асертивності.

Третя частина передбачає надання психолого-педагогічних рекомендацій для батьків, шкільних та практикуючих психологів, викладачів і учителів закладів вищої освіти. Ці рекомендації спрямовані на визначення асертивності, на усвідомлення ефективних стратегій поведінки та у формі емпатійної суб'єктності як окремої форми спілкування, а також на формування асертивності та асертивної поведінки в юнаків та дівчат.

Тренінг пропонується терміном на один навчальний рік та включає у себе 80 годин. Лекційно-семінарські просвітницькі заняття плануються один раз на тиждень відповідно до плану факультативів та кураторської роботи. Кожне заняття має тривалість 45 – 60 хв. Основною метою є ознайомлення з концепціями, пов'язаними асертивністю; активізація рефлексії, самоусвідомлення, децентрації, а також формування готовності до особистісного самовизначення. Заходи включають у себе допомогу в пошуку життєвого сенсу, формування самосвідомості, усвідомлення мотивів та інтересів, а також сприяння формуванню системи цінностей де важливе місце відводилося моральним цінностям, життєвих цілей, гуманістичні установки та активізація потреб у самовдосконаленні. Також планується проаналізувати роль емпатійної конструктивної міжособистісної взаємодії у в досягненні особистих цілей та загальної успішності.

Відповідно до мети занять, ми визначали її тематику.



На першому етапі варто проаналізувати зміст психологічних концепцій та термінів, які розкривають сутність асертивності та її роль у життєвій успішності. Ось головні питання для обговорення на цьому етапі:

- усвідомлення успіху в людському житті;
- умови щодо досягнення успіху;
- пасивність, маніпуляція, агресія;
- життєва позиція, саморозуміння, самовизначення;
- компроміс та автономність у структурі асертивності.

На другому етапі пропонуємо дослідити сутність психологічних термінів та їх системи, які пов'язані з асертивністю. У контексті цієї теми пропонуємо провести заняття, під час яких обговорити:

- соціальні та природні впливи на активність людини;
- особистісні потреби як один із провідних чинників її активності;
- людина як система взаємодії зі світом, з іншими людьми та щодо свого «Я»;
- форми та різновиди емпатії, а також їх вплив на особистісну асертивність;
- незалежність, автономність, самодостатність, асертивність та особистісна впевненість;
- ціннісні орієнтації, установки, цінності в структурі особистісної асертивності.

На третьому етапі пропонуємо розглянути питання, які пов'язані з формуванням самоідентичності у віці юнаків та дівчат. Пропонуємо до обговорення наступні теми:

формування своєї ідентичності як ключового аспекту в ранньому юнацькому віці;

різноманітність та складність внутрішнього особистісного світу;

процеси самовизначення своєї ідентичності;

самоповага, самооцінка, саморозуміння, самоприйняття;

розуміння себе як активного учасника свого життя;  
емпатія як суб'єктність та основа для продуктивної самореалізації.

Четвертий етап тренінгової програми особливий фокусом на аналізі типових труднощів і помилок, що можуть виникнути у ході ухвалення цілей, досягнення успіху, самореалізації та взаємодії з оточенням. Пропонується обговорити такі аспекти:

- взаємодія зі світом: агресія та альтруїзм;
- розгляд переваг і недоліків автономності;
- взаємозв'язок впевненості в собі та успіху;
- фактори самотності людини;
- стратегії продуктивної міжособистісної взаємодії.

Просвітницькі заняття використовували діалоговий та проблемний методи, базуючись на взаємодії між експериментатором та юнаками у формі суб'єкт-суб'єктних стосунків. Діалог, як спрямована на передачу інформації від вчителя до учня, відзначався особливою силою у створенні спільного смислового поля. Це поле забезпечувало взаєморозуміння між учасниками спілкування, активізуючи їхню критичність, мислення та самостійність.

Мета комунікативного діалогу – це формування спільного змістового простору, що забезпечує розуміння полміж учасниками спілкування. Реалізація принципу комунікативної співпраці передбачає чітке врахування комунікативних установок співбесідника, узгодження своїх висловлювань з цими установками. Такий принцип відповідає міжособистісній взаємодії. Емпатія, спрямована на розуміння та осмислення комунікативних настанов співрозмовника, дозволяє враховувати та задовольняти максимально їхні інтереси.

Лекційні та семінарські заняття мають слугувати підготовчим етапом перед проведенням соціально-психологічного тренінгу з досліджуваними. Ці заняття створюють можливість активності, впевненості та автономію юнаків та дівчат у міжособистісній взаємодії, спонукати їх до розвитку самовизначення,

самопізнання та усвідомлення власних цінностей. Також вони спритимуть креативному переосмисленню внутрішнього світу та відзначатимуть необхідність сприйняття та ставлення до Іншого як до чинника власного успіху та існування.

Другий етап програми включає соціально-психологічний відеотренінг. Використання соціально-психологічного відеотренінгу на цьому етапі має численні переваги, особливо в роботі з групами [???]. Зараз соціально-психологічний тренінг широко використовується як частина навчання молоді для адаптації, позитивної соціалізації, та конструктивної інтеграції в різні соціальні групи. Учасники тренінгу розвиватимуть навички ідентифікації емоційного стану за експресивними характеристиками поведінки, встановлення емоційного контакту, слухання та розуміння співрозмовника, створення комфортного простору взаємодії, вирішення конфліктів та проблем на базі розуміння переживань іншої людини. Це лише частина необхідних навичок, які здобудуть учасники тренінгу.

Визначення терміну «тренінг» не має єдиної прийнятої формули. Це спричиняє широке тлумачення методу, охоплюючи різні прийоми, форми, способи, засоби та методологічний інструментарій, які використовуються в практиці психологічної допомоги.

В міжнародних та українських психологічних школах термін «тренінг» часто використовується для опису активних методів навчання або соціально-психологічного тренування. Психологи розглядають тренінг як інструмент психологічного впливу, спрямованого на розвиток творчої активності особистості [??], підвищення психологічної компетентності учасників взаємодії [??], колективне активне соціальне навчання (КАСН) [??], особистісний ріст [??], активне соціально-психологічне навчання [??]. Це відповідає гуманістичним принципам і метам нашого дослідження.

Одним з ключових принципів організації соціального та психологічного тренінгу є принцип діалогізації взаємодії, що включає довіру, повагу до думки

інших учасників, відсутність страху, щирість. Тренінгова група дозволяє набути досвід, що протидіє відчуженню, розвиває толерантність, сприяє вирішенню та усвідомленню проблем, які виникають у міжособистісній взаємодії. Отриманий досвід інтегрується в реальне життя та взаємостосунки, розкриваючи такі приховані фактори, як маніпуляції, прагнення до домінування, соціальний вплив та конформізм, егоцентризм. Це допомагає особистості краще розуміти та впоратися зі схожими викликами в різних контекстах життя: у навчальних закладах, серед знайомих та друзів, родин, неформальних групах чи інших сферах.

Аналіз особливостей групової динаміки, проведений учасниками тренінгу, сприяє позитивному впливу на їхні індивідуальні життєві настанови та ставлення до себе і інших. Робота в групі має додатковий плюс у тому, що кожен учасник отримує адекватний та щирий зворотний зв'язок та підтримку від тих, хто ділить спільні проблеми та переживання. В такому оточенні існує можливість виявляти негативні аспекти, що заважають комфортному самопочуттю, аналізувати свої реакції та ставлення та вносити корективи для уникнення аналогічних проблем у реальному житті.

В ході тренінгу існують контрольовані умови для соціальної підтримки, які дають змогу особистості експериментувати зі стилями взаємодій та поведінки, закріплювати та виявляти більш адаптивні та продуктивні. Для молодих людей це ідеальний шанс створити та випробувати декілька життєвих перспектив, зважаючи на їхню розвинену здатність до процесів антиципації.

Мета нашого тренінгу полягала в опосередкованому впливі на переосмислення самоідентифікації та ставлення до інших, цінностей, системи потреб, цілей, а також в розвитку та усвідомленні Я-концепції, самоідентичності та суб'єктності через розвиток емпатійної детермінації. Ці процеси, імовірно, призведуть до підвищення саморозуміння, розвитку позитивного самоприйняття, осмисленості внутрішнього світу, впевненості в собі та емпатійних суб'єктних характеристик.

Розвиток емпатійності під час тренінгу включає в себе розгляд цього аспекту як не тільки як особистісної інтегральної якості, але і як єдиного архітектонічно побудованого феномену з процесуальним характером [???] та інших джерел. Процес емпатії ініціюється емпатогенною ситуацією, тобто ситуацією невпевненості (чи успіху) для конкретної особистості (об'єкта емпатії). Емоційне відчуття, викликане такою ситуацією, спричиняє його відображення суб'єктом емпатії – особою, яка цю ситуацію сприймає. Ідентифікація та відображення з об'єктом емпатії, при наявності емпатійної настанови, сприяють виникненню так званого приєднання чи співпереживання з ним – переживання тих самих емоцій і почуттів, що характерні для об'єкта [???]. Під час співпереживання процес емпатії може припинитися, проте, при наявності розвиненої рефлексії в особистості, емоційної децентрації, моральної рефлексії, суб'єкт переходить від співпереживання до переживання почуттів і станів іншої особи: заздрості, співраді, злості тощо [???]. Надалі розвиток процесу емпатії здійснюється за допомогою механізмів антиципації, когнітивної децентрації, дія яких провокує дієву компоненту процесу – внутрішню сприяючу чи протидіючу поведінку (будування протидіючої чи сприяючої поведінки, розуміння наміру надання допомоги чи створення бар'єру емпатійного). Проте для ефективної реалізації наміру протидії чи сприяння важливим є систематична робота механізмів антиципації та децентрації на тлі переживань щодо почуттів Іншого.

Отже, феномен емпатії, як і будь-яке інше психічне явище, включає у своїй структурі когнітивну компоненту (переживання щодо почуттів Іншого), емоційну компоненту (співпереживання), дієву компоненту (реальне та внутрішнє сприяння). До механізмів емпатії включають емоційне зараження, емпатійну установку, моральну та особистісну рефлексію, ідентифікацію, антиципацію і децентрацію. Звісно, що розвиток саме таких механізмів детермінує вплив емпатійності на хід самосвідомлення, формування самовпевненості та суб'єктивних властивостей, а також сприйняття і ставлення інших людей як форми самовдосконалення й свого успіху. Особистісна та

моральна рефлексія визначає не тільки усвідомлення та критичне осмислення власних потреб і цінностей, але також формує консонансні переживання та розуміння стану іншої особи. Децентрація допомагає порівняти власні потреби, інтереси, цілі та смисли з цінностями інших людей, що дозволяє будувати особисту ієрархічну структуру, формулювати відповідні установки та визначати межі власної автономності. Антиципація є основою для постановки цілей, розробки ситуативних життєвих стратегій та формування суб'єктивного уявлення про власний шлях життя.

Отже, можемо підсумувати, що шляхом розвитку високих рівнів емпатії через активацію психологічних механізмів цього явища, ми можемо впливати на формування асертивності особистості, пояснюючи як інтегративну якість, базовану на системному функціонуванні її окремих компонентів. Особистість з розвиненими процесами рефлексії, антиципацією і децентрацією проявляє впевненість та може виступати активно як суб'єкт свого життя. Розвинута емпатія сприяє формуванню цінностей щодо інших людей (погляд на Іншого як умову свого життя), гуманістичній спрямованості й активізації потреби в благополуччі та добробуті, як для себе, так і для соціального оточення. Така спрямованість формує відповідну мотивацію при побудові ієрархії цінностей, визначенні життєвої позиції та сприяє розвитку свідомості ненасильства.

Саме тому ми розширили та уточнили систему структурних елементів асертивності сучасного юнацтва і визначили їх емпатійні детермінанти. Серед останніх варто відзначити рівень розвитку емпатійних взаємин, спрямованість емпатії та емпатійність як особистісну якість та психологічні механізми (антиципацію, децентрацію, моральну і особистісну рефлексію), що на високому рівні забезпечують функціонування та розвиток цього феномену.

Тому основним завданням тренінгу є розвиток переживань досягнення високих рівнів емпатії його учасниками на основі розвитку системи її механізмів та актуалізації спільних особистісних детермінант емпатії та асертивності.

Основною ціллю третьої частини тренінгу було формулювання психолого-педагогічних рекомендацій дорослим, що займаються вихованням та спілкуванням з юнацтвом. У рекомендаціях детально розглянута асертивність як якість особистості та поведінкова стратегія, загальні кореляції особистості цього явища та емпатії. Описані методи та шляхи використання консонантної емпатії для оптимального протікання процесів самоприйняття, самоусвідомлення, визначення конструктивних меж автономії, розвитку впевненості у собі та встановлення ефективної співпраці з дорослими та ровесниками, при цьому базуючись на розвинутій суб'єктності. Також уточнено основні напрямки формування та вияву емпатії як якості особистості.

Психологічні рекомендації формувалися для 4-ох категорій осіб: батьків, викладацького складу (класних керівників, вчителів різних предметів, викладачів закладів вищої освіти), шкільних психологів та саме юнаків та дівчатів. Кожен напрямок включав декілька блоків. Загальний блок висвітлював основні етапи та проблеми особистісного формування у віці раннього юнацтва; процеси самоприйняття та самоусвідомлення юнаків та дівчат, їх особистісного та життєвого самовизначення, взаємозв'язок з розвитком та виявами асертивності; роль емпатії у формуванні психологічної готовності до адекватного установаження та самовизначення конструктивних взаємин; комунікативні основні навички, що є в основі емпатійності суб'єкта.

Рекомендації для батьків з психологічної точки зору у першу чергу включають настанови щодо психологічних особливостей встановлення асертивних та довірливих відносин з власними дітьми. Батьки мають переконатися в потребі емпатійності стосунків зі своїми дітьми, довідатись, чи відповідають методи задоволення їх потреб у філіації та познайомитись з базовими умовами, які потрібні для формування й підтримки емпатійно-асертивних стосунків зі своїми дітьми-юнаками, зокрема:

–неупереджене позитивно забарвлене емоційне спілкування з власною дитиною, вияв безумовної батьківської любові, асертивності, толерантності, налагодження співпраці;

–асертивна поведінка батьків на гуманістичних засадах як приклад для наслідування;

–актуалізація доброзичливості власних інтересів, потреб, прав та погодження їх з цілями та потребами дітей;

–емпатійний вияв зацікавленості та переживань юнаків та дівчат;

–симбіоз помірної вимогливості разом з певною відповідальністю: юнак має не тільки приймати добро, а й віддавати його, а також нести відповідальність за власні рішення та вчинки.

Особливий акцент робився на створенні благоприятних умов для індивідуального самовираження своїх дітей, розвитку їхніх обдарувань і здібностей, формуванні активної емпатійної позиції в житті, сприянні самопізнанню, осмисленню внутрішнього світу, самостійному прийняттю рішень, визначенню системи цінностей та постановці життєвих цілей. Важлива увага акцентується на методах використання «Я-суджень» батьками як засобу ефективної профілактики конфліктів та в подальшому оптимізації взаємодії з дітьми.

У психологічних рекомендаціях для викладачів і вчителів акцентується на потребі розвивати рецептивні педагогічні здібності, які допомагають адекватно сприймати і розуміти внутрішній світ вихованців та їхній психічний стан у кожній конкретній ситуації. Для сприяння розвитку емпатії у школярів важливо враховувати емпатійні характеристики та вплив вчителя та педагогічного колективу. Ключовим елементом рецептивних навичок педагога є його здатність до емпатії.

Отже, рекомендації для педагогів включають не тільки поради щодо розвитку емпатії у старшокласників чи студентів, але й сприяння власному вдосконаленню, опираючись на децентрацію та антиципацію, особистісну



рефлексію. Вказується, що розвиток особистої та моральної рефлексії та децентрації можливий через залучення школярів і студентів до диспутів, використовуючи проблемну форму навчання та метод діалогу. У процесі взаємодії та спілкування з внутрішнім світом інших виникають власні роздуми, відбувається моральне та етичне судження, формується система цінностей та життєвих позицій. Диспути сприяють розвитку самовпевненості, привносячи в ситуацію вибору рішень та оцінок, необхідності висловлення, аргументації, доведення та захисту. Цей процес включає емоційну активність, яка актуалізує процеси співпереживання та співчуття, а також психологічні механізми ідентифікації, децентрації та рефлексії. Аргументується важливість створення умов для формування психологічного позитивного клімату в педагогічному колективі, гуманістичної спрямованості усіх його членів та співпраці.

Щоб розвивати емпатію як особистісну якість та фактор становлення асертивності та асертивної поведінки, педагогам варто впроваджувати такі підходи:

- прагнення до власної аутентичності та природної поведінки, виявлення природності у відносинах з колегами та вихованцями, уникання соціальних ролей та стереотипів, відкрите та етичне висловлення свого ставлення до них та їхніх дій.

- навчання аутентичності учнів, дії як фасилітаторів для їх саморозкриття та розширення рамок їхньої поведінки для допомоги їм бути собою та задовольняти власні потреби та бажання.

- реалізація емпатійної міжособистісної взаємодії при стосунках з учнями, спроба зрозуміти їх проблеми та радості, навчання відчувати внутрішній світ почуттів, переживань, думок і уявлень інших людей.

- використання суб'єкт-суб'єктної педагогічної парадигми, ставлення до кожного учня як до дорослого рівноправного партнера, повага до його індивідуальності та визначення його найкращих сторін.

-особисте втілення емпатійно-суб'єктного (асертивного) стилю взаємодії з учнями та навчання їх рівноправним партнерським емпатичним стосункам.

-залучення молоді до взаємодії в реальних ситуаціях морального вибору та подальше обговорення переживань і дій їх учасників.

-навчання молоді моральному включенню (інклюзії) – розширенню кола дружби з людьми.

-залучення молоді до соціальної рефлексії щодо моделей проактивної, гуманістичної, асертивної та альтруїстичної поведінки в реальному житті та художніх творах.

-дотримання принципу позитивного соціального підкріплення: приписування консонансно-емпатичних чи гуманістичних мотивів будь-якій поведінці підтримки, прояву уваги, толерантності, піклування, розвивання у молоді внутрішньої мотивації до добрих вчинків.

Рекомендації вчителям та викладачам окремо містять можливості використання гуманістичного потенціалу зарубіжної та української літератури для розвитку емпатійної суб'єктності та її використання у міжособистісній взаємодії, розвиток системи цінностей філософії ненасильства.

## **Висновки до розділу 2.**

Результати нашого експериментального дослідження особливостей формування асертивності в юнацькому віці можемо підвести наступні висновки.

Диференціація за віком та гендером у структурі феномену та динаміці характеристик особистісної асертивності юнацького віку має такі особливості: когнітивна та афективна компоненти не мають особливих гендерних та вікових відмінностей; спостерігаються тільки тенденції в їх диференціації за гендером та віком. Їх вікова динаміка є полярною: в афективної – негативна, когнітивної – позитивна (зменшується емоційне позитивне самоствавлення, безумовне прийняття себе, але підвищується самоусвідомлення, власних потреб, особистісної рефлексії, устремління). Упродовж зрілого та раннього юнацького

віку показники афективної та когнітивної компонентів у дівчат дещо вищі, на противагу хлопцям (дівчата більше схильні до особистісної рефлексії, прийняття себе, на противагу хлопцям); виявлено позитивну достовірну динаміку за віком конативних структур: співпраці й компромісу, світоглядного компоненту асертивності, а також негативну – суб'єктного. Упродовж юнацького віку юнаки та дівчата вчаться частіше використовувати співпрацю та компромісні рішення як домінуючі поведінкові стратегії. Їх позиція в житті стає активнішою, а ініціативність у соціальних контактах – наполегливою, але зменшується необхідність в саморозвитку й самодетермінації. Впродовж юності формуються і маскулінні й фемінні властивості асертивності. Порівняно з хлопцями, у дівчат достовірно збільшується використання поведінкових компромісних стратегій співпраці та підвищується в обох статевих групах цифри світоглядного компоненту, але в дівчат у віці зрілого юнацтва показники життєвої активної позиції знижуються, на противагу ровесникам хлопцям.

На емпіричному рівні виявлено ієрархію стратегій поведінки, що збільшується від асертивних до агресивних, в тому числі пасивні, конформні, агресивні та альтруїстичні стратегії. До того ж ієрархія стратегій асертивності сформована з репрезентації своєї ситуативної асертивності, автономності, компромісу, цілеспрямованого компромісу, сприяння без шкоди собі в емпатогенних ситуаціях та властиво співпраці.

В основу формування та корекції асертивності та її емпатійної детермінації покладена активація міжособистісної взаємодії еквівалентних компонентів асертивності (ідентифікації, емоційного зараження, моральної й особистісної рефлексії, антиципації, децентрації, домінування системи пошуку активації), психологічних механізмів емпатії, а також формування загальних особистісних детермінант чи явищ. Запропонований тренінг бере до уваги афективно-когнітивно-конативний характер емпатії, особистісний та рефлексійний і деякі аспекти її механізмів, через що опосередковано створюються орієнтовані емпатійно типи асертивності: пасивно-емпатійна (розуміння власного Я,

рефлексія та моделювання емпатійних та асертивних стратегій поведінки), співчуваюча (з наголосом на підтримці афективних феноменів співвідчуття щодо почуття іншої особи, через позитивну аутоемпатію та самоприйняття), особистісно-змістова (сприйняття Іншого як умови, а не способу свого благополуччя та існування), конструктивна (взаємодія в ході пошуку співпраці чи компромісів), емпатійна (бажання благополуччя не тільки для себе, але й для Іншого; моральні особистісні цінності; гуманістичні цінності, активна життєва емпатійна позиція).

## ВИСНОВКИ

У роботі розглядається теоретична концепція та практичні аспекти психологічних особливостей розвитку асертивності у підлітковому віці. В рамках цього дослідження була розроблена та перевірена структурно-динамічна модель розвитку асертивності. Також проаналізовано феноменологічні, структурні та динамічні характеристики асертивності. На основі отриманих даних розроблена та випробувана комплексна програма розвитку асертивності як емпатійної суб'єктності з урахуванням вікових особливостей підлітків.

Вказано, що соціальні та освітні зміни в Україні ставлять завдання щодо розвитку ініціативи, відповідальності та здатності протистояти маніпулятивним впливам. Таким чином, стає актуальним не лише засвоєння асертивної поведінки, але й розвиток асертивності як якості особистості, яка може ефективно виражати свої інтереси та досягати поставлених цілей, не ущемлюючи інших. Розгляд асертивності як суб'єктної характеристики, у поєднанні з консонансною емпатією як інтегративною властивістю особистості, створює оптимальний підхід до розвитку та вияву цього феномену у вигляді емпатійної суб'єктності.

Функціонування кожного виду асертивності, такого як особистісно-сміслового та емпатійного, ґрунтується на відповідних механізмах, таких як емоційне зараження, ідентифікація, особистісна рефлексія для співчуваючої асертивності; рефлексія, антиципація для пасивно-емпатійної; децентрація для конструктивної; моральна рефлексія, децентрація для особистісно-сміслової; домінування системи пошуку активації для емпатійної. Асертивність виконує ключові функції, такі як адаптаційна, комунікативна, регуляторна, цілетворча та консолідаційна. Щодо структурно-феноменологічних характеристик асертивності та їх динаміки в юнацькому віці, варто відзначити:

У віковому плані спостерігається помірно позитивне емоційне ставлення до власного «Я» (афективний компонент) та розуміння внутрішнього світу (когнітивний компонент). Показники активної життєвої позиції (світоглядний)

та суб'єктних характеристик (суб'єктний компонент) перевищують середні значення. Асертивні стратегії виявляються преобладаючими серед інших систем поведінкових стратегій і визначаються нисхідною ієрархією, де автономність, ситуативна впевненість, компроміс, реальне сприяння та співпраця є найбільш вживаними.

У розгляді динаміки виявляються від'ємні тенденції у розвитку афективного компонента асертивності, такі як зменшення позитивного емоційного ставлення до самого себе та безумовного прийняття власної особистості. Однак стабільний позитивний розвиток спостерігається у когнітивному компоненті, де збільшується свідомленість себе, власних потреб, амбіцій, а також розвивається особистісна рефлексія. Конативний та світоглядний компоненти також демонструють позитивні тенденції, проявляючи зростання застосування стратегій співпраці та компромісу, а також збільшення напористості та активності. Проте суб'єктний компонент вказує на від'ємну динаміку, де спостерігається зменшення потреби в самодетермінації та саморозвитку. Суперечлива вікова динаміка поведінкових стратегій показує тенденції до зростання ворожості у агресивних стратегіях, підвищення егоцентричності у асертивних стратегіях, а також позитивний розвиток (гуманізацію) пасивних форм поведінки та стабільність інших.

Гендерні відмінності в асертивних рисах стають очевидними з віком у юнаків та дівчат, проявляючи себе у маскулінних та фемінінних характеристиках. Важливо відзначити, що їхній розвиток неоднаковий: спостерігається зростання автономності та впевненості у хлопців, але водночас спостерігається зменшення співпраці та реального сприяння як основних стратегій поведінки. Протягом юнацького періоду показники афективного та когнітивного компонентів у дівчат вищі порівняно із юнаками (дівчата виявляють більшу схильність до самоприйняття та особистісної рефлексії). У дівчат також спостерігається вища виразність конативних асертивних стратегій та суб'єктного компонента асертивності, хоча показники світоглядного

компоненту у них нижчі, порівняно із юнаками. Взаємодія хлопців та дівчат виявляє різні тенденції в андрогінності пасивних і конформних стратегій: у хлопців спостерігається зростання інфантильності, залежності та частоти співпереживання з віком, тоді як у дівчат збільшується незалежність. Також відзначається позитивна динаміка стратегії пристосування в обох групах, проте хлопці виявляють більшу схильність до пристосування, порівняно із дівчатами.

Тренінг з розвитку асертивності, ґрунтуючись на отриманих дослідженнях, продемонстрував свою ефективність не лише у вдосконаленні асертивних якостей, емпатійної асертивності та асертивної поведінки після завершення експерименту, але й у спостереженій позитивній динаміці з часом. За отриманими результатами були розроблені психолого-педагогічні рекомендації для батьків, вчителів, психологів та молодих людей з метою сприяння розвитку емпатійної асертивності в юнацькому віці.

### Список використаних джерел:

1. Асертивна поведінка вчителя як засіб забезпечення конструктивної взаємодії з учнями: [інформаційно-методичний збірник] / Укладачі Л. П. Вишинська, Т. І. Кузнякова С. Л. Сакун та ін. Кременчук, 2013. 68 с.
2. Бех І. Д. Виховання особистості: у 2-х кн. Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади: наук. вид. К.: Либідь, 2003. 280 с.
3. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітків: реалії та перспективи. Вінниця.: Нілан-лгд, 2016. 340 с.
4. Вавринів О.С. Соціально-психологічний тренінг формування професійної емпатії майбутніх рятувальників. Journal «Sciences of Europe», Praha, 2019. № 44, VOL 3. P. 58-61.
5. Вавринів О.С. Емпатія в структурі особистості майбутніх рятувальників, як фахівців екстремального виду діяльності. Journal «Sciences of Europe», Praha, 2019. № 46, VOL 3. P. 59-64.
6. Вавринів О.С. Теоретичне обґрунтування комплексної програми соціально-психологічного тренінгу формування професійної емпатії майбутніх рятувальників. *Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. № 1 (51). Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2020. С. 34 – 46.*
7. Герасіна С. В. Асертивна поведінка як передумова формування почуття власної гідності та самоповаги студентської молоді. *Проблеми сучасної психології. 2010. № 10. С. 139 – 148.*
8. Глубока І. Асертивна поведінка як одна з основних складових конкурентоздатності й успішної професійної кар'єри учнівської молоді. *Педагогіка і психологія професійної освіти. 2012. № 1. С. 172-178.*
9. Глушко Л. О. Чинники формування впевненості в собі у школярів підліткового віку. Київський національний університет імені Тараса Шевченка. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки: Збірник наукових праць. К.: Фенікс, 2012. Вип. 14. С. 103 – 112.



10. Долинська Ю. Г. Самоактуалізація особистості майбутнього психолога: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Ю. Г. Долинська. – К., 2000. – 20 с.
11. Дріга Т. Г. Асертивність як чинник оптимізації соціально-психологічної адаптації студентської молоді. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інс-ту псих. ім. Г. С. Костюка НАПН України*, 2013, Т. I, Вип. 39. С. 100 – 105.
12. Журавльова Л. П. Психологія емпатії: Монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 328 с.
13. Ковальчук З.Я. Генетично-психологічні засади оптимізації педагогічної взаємодії: монографія. Львів : СПОЛОМ, 2013. 600 с. : табл.
14. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навчально-методичний посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
15. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арт-терапії: навчально-методичний посібник. Ч 2. Львів : ЛьвДУВС, 2021. 170 с.
16. Курганська Л. Асертивна поведінка вчителя як засіб забезпечення конструктивної взаємодії з учнями. *Нова пед. думка*. 2009. № 3. С. 42–44.
17. Ліщинська О. А. Порадник практикуючого психолога. Івано-Франківськ: Галичина, 2000. 79 с.
18. Лосиевская О. Г. Формування асертивності у процесі самоактуалізації особистості [Електронний ресурс] / О. Г. Лосиевская, Т. Г. Дрига // Global International Scientific Analytical Project, 2011. Режим доступу <http://gisap.eu/ru/node/1388>
19. Лукасевич О. А. Суб'єкт, суб'єктність і вчинкова активність [Електронний ресурс]. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 1. С. 44-49. режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz\\_2013\\_1\\_10](http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz_2013_1_10)
20. Лучків В. З. Онтогенетична динаміка асертивності в юнацькому віці. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: Зб. наук. праць*. №3(38). 2015. С. 478 – 486.

21. Лучків В.З. Емпатія як чинник асертивності в юнацькому віці. *Науковий часопис національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова*. Серія 12: Психологічні науки. Вип. 3 (48). 2016. С. 203 – 210.
22. Лучків В.З. Вікові особливості гендерних відмінностей емпатійної детермінації асертивності. *Наука і освіта*. № 5. 2016. С. 205 – 211.
23. Лучків В.З., Журавльова Л.П. Дослідження асертивних стратегій поведінки в умовах рекреації. *Наука і освіта*. № 9. 2016. С. 59 – 63.
24. Лучків В.З. Методологічні основи використання тренінгового методу при роботі з інтернет-адиктами / Л. П. Журавльова, О. В. Камінська, В. З. Лучків // *Проблеми емпіричних досліджень у психології*. Вип. № 11. 2014. С. 279 – 86.
25. Лучків В. З. Емпатія як чинник асертивних поведінкових стратегій. «SCIENCE and EDUCATION a NEW DIMENSION»: *Pedagogy and Psychology*, IV (43) 2016. С.72 – 77.
26. Лучків В. З. Рекреаційні функції асертивності. Актуальні проблеми рекреаційної психології та педагогіки дитинства: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції (9 – 10 вересня 2016 року, м. Одеса, Україна). С. 12 – 14.
27. Лучків В. З. Емпатійна детермінація асертивності. Особистісне зростання: теорія і практика. Зб. тез за результатами II Всеукраїнської інтернет-конференції / За ред. Л. П. Журавльової, Н. Ф. Портницької, Ю. Ю. Дем'янчук. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. С. 43 – 44.
28. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. К.: Видавництво ТОВ – КММ, 2006. 240 с.
29. Марчук Л. М. Соціально-психологічні особливості формування асертивної поведінки у професійному становленні майбутніх психологів 19.00.05 – соціальна психологія; психологія соціальної роботи: дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук / Л. М. Марчук. НАПН. Київ, 2016. 225 с.
30. Матінків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод.

Посібник. К.: Педагогічна думка, 2012. 112 с.

31. Мельничук С. К. Асертивність як детермінанта розвитку психологічного потенціалу студентів. Вісник Одеського національного університету. Психологія. 2012. Т. 17, Вип. 8. С. 407-413. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu\\_psi\\_2012\\_17\\_8\\_50](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu_psi_2012_17_8_50).

32. Мілютіна К.Л. Теорія і практика психологічного тренінгу: навчальний посібник. К.: МАУП, 2004. 196 с.

33. Нагаєвська І. О. Психологічні умови розвитку асертивної поведінки в учнів професійно-технічних навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.07 / І. О. Нагаєвська; Ін-т пед. освіти і освіти дорослих. Київ, 2017. 20 с.

34. Ніколаєв Л. О. Розвиток асертивності підлітків у різних умовах соціалізації 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук Київ , 2016. 22 с.

35. Пілецька Л.С., Сафонова С.О., Завацька Н.Є., Каширіна Є.В., Бровендер О.О. Соціально-психологічні засади життєстійкості та самореалізації молоді в професіях соціономічного типу. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2022. № 2 (58). С. 5-17.

36. Подоляк Н. М. Схильність до співробітництва як складова асертивної поведінки. *Наука і освіта*. 2009. № 6. С. 168 – 171.

37. Подоляк Н. М. Психологічні особливості асертивності. *Наука і освіта*. 2010. № 9. С. 108 – 111.

38. Подоляк Н. М. Асертивність як необхідна умова ефективної діяльності педагога. Zbior raportow naukowych «Postkry w nauce w ostatnich latach. Nowych rozwizac» – Warszawa, 2012. С. 20–25.

39. Подоляк Н. М. Факторна структура асертивних і неасертивних осіб *Наука і освіта*. 2013. № 7. С. 255 – 258.

40. Подоляк Н. М. Індивідуально-психологічні особливості асертивності особистості : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01, ДЗ «Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К.Д. Ушинського». Одеса, 2014. 20 с.
41. Психологічна енциклопедія / Автор-упорядник О.М.Степанов. – К.: «Академвидав», 2006. 424 с. С.32.
42. Савчин М. В. Вікова психологія: навч. посіб. / М. В. Савчин, Л. П. Василенко. К. : Академвидав, 2005. 360 с.
43. Саннікова О. П. Діагностика асертивності : результати апробації методики «ТОКАС» / О. П. Саннікова, І. Санніков, Н. М. Подоляк // *Наука і освіта*. 2013. № 3. С. 140 – 144.
44. Семиченко В.А. Психологія особистості. К.: Видавець Ешке О.М., 2001. 427 с.
45. Синоруб Г. П. Асертивність як необхідна якість толерантної поведінки журналіста. Вчені записки Таврійського національного університету ім. В.І. Вернадського Серія «Філологія. Соціальні комунікації». 2012. Т. 25 (64). № 4. Ч.№1. С.131–134.
46. Соціально-психологічний словник / В. М. Галицький, О. В. Мельник, В. В. Синявський. К., 2004. 250 с.
47. Спицька Л.В., Турбан В.В., Завацька Н.Є. Соціальне функціонування особистості в умовах сучасного соціуму. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2021. № 2 (55). С. 64-71.
48. Степанов О.М. Психологічна енциклопедія. К.: «Академвидав», 2006. 424 с.
49. Татенко В.О. Суб'єктно-вчинкова парадигма в сучасній психології. Людина. Суб'єкт. Вчинок : філософсько- психологічні студії / за заг. ред. В.О. Татенка. К. : Либідь, 2006. 360 с.
50. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання [текст]: навч. посіб. К.:Центр учбової літератури, 2014. 248 с.

51. Чернобровкіна В. А. Психологія особистісної свободи: монографія. Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2012. 488 с.
52. Щіпановська О.Р. Асертивність особистості як основа успішної міжособистісної взаємодії у діяльності майбутніх фахівців / О. Р. Щіпановська, І. Г. Васильєва // *Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти*. 2012. № 30–31. С. 269 – 275.
53. Ямницький В. М. Розвиток життєтворчої активності особистості: теорія та експеримент: Моногр.; Півден. наук. центр АПН України, Рівнен. держ. гуманіт. ун-т. О., 2006. 362 с.
54. Яценко Т.С. Психологічні основи групової психокорекції: Навчальний посібник. К.: Либідь, 1996. 264с.
55. Смирнова О.О., Завацька Н.Є., Блискун О.О., Боярин Л.В., Бровендер О.О. Емоційна експресивність та асертивність в структурі комунікативної компетентності особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2023. № 1 (60). С. 115-125.
56. Лосієвська О.Г., Бозоян М.А., Завацька Н.Є., Каламайко Д.Ю., Тоба М.В. Інноваційні аспекти у формуванні комунікативних компетенцій професіоналізму. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2022. № 1 (57). Т.2. С. 40-48.
57. Vavryniv O. Empirical study of the professional empathy of future rescuers. *Insight: the psychological dimensions of society*, 2020, 4, 57-72. DOI: 10.32999/2663-970X/2020-4-4
58. Salter A. Conditioned reflex therapy. New York: Creative Age Press, 1949. 359 p.