

**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА
ГРІНЧЕНКА**

Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти
Кафедра практичної психології

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

на тему:

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ АСЕРТИВНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Студентки 2 курсу,
групи ППм-1-24-1.4з
другого (магістерського) рівня
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми 053 002
Практична психологія
Ковбель Катерини
Володимирівни

Науковий керівник:
Матвієнко Л.І., кандидат
психологічних наук, доцент,
доцент кафедри практичної
психології

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ АСЕРТИВНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	5
1.1 Поняття асертивності та її основні характеристики у вітчизняних та зарубіжних дослідженнях	5
1.2. Психологічні чинники асертивності в юнацькому віці	35
Висновки до першого розділу	48
РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ АСЕРТИВНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	49
2.1. Методики дослідження психологічних чинників асертивності у юнацькому віці	49
2.2. Аналіз та результати дослідження психологічних чинників асертивності у юнацькому віці	55
2.3 Рекомендації для юнаків та батьків з розвитку асертивності	66
Висновки до другого розділу	73
ВИСНОВКИ	76
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	79
ДОДАТКИ	83

ВСТУП

Актуальність дослідження. Протягом останніх десятиліть Україна переживає значні соціально-економічні та політичні зміни, що спричиняють переоцінку як особистісних, так і суспільних цінностей. Ці процеси впливають на трансформацію соціальних стереотипів і моделі міжособистісної взаємодії. В сучасному суспільстві, де активно використовуються різні форми психологічного впливу, маніпуляції та спроби підкорення волі індивіда, особливої важливості набуває асертивність.

Асертивність виявляється у здатності людини відстоювати власні переконання, навіть якщо вони суперечать загальноприйнятій думці. Уміння діяти незалежно від соціального тиску є ключовим не лише для формування сильної особистості, але й для розвитку демократичного суспільства. Таким чином, питання розвитку асертивної поведінки набуває дедалі більшої актуальності як у наукових дослідженнях, так і в соціальній сфері.

Поняття асертивності досліджували Ф. Зімбардо, В. Каппоні, Т. Новак, М. Сміт, Е. Солтер, Г. Фенстерхейм. Зокрема серед українських вчених питання асертивності досліджували Л. Бутузова, О. Брюховецька, Л. Ніколаєв, Е. Сколота.

Хоча проблема асертивності ґрунтовно досліджувалася в зарубіжній психології, питання комплексного підходу до її дослідження в контексті зрілого юнацького віку залишаються недостатньо висвітленими.

Об'єкт дослідження — асертивність особистості.

Предмет дослідження — психологічні чинники асертивності в юнацькому віці.

Мета роботи полягає у теоретичному розкритті й емпіричному дослідженні психологічних чинників асертивності в юнацькому віці та розробці рекомендацій для юнаків та їхніх батьків з розвитку асертивності.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз асертивності.

2. Визначити чинники асертивності в юнацькому віці.
3. Емпірично дослідити психологічні чинники асертивності в юнацькому віці.
4. Розробити рекомендації з розвитку асертивності для юнаків та їхніх батьків.

Для розв'язання поставлених завдань використано комплекс теоретичних та емпіричних методів дослідження: теоретичний аналіз сучасного стану досліджуваної проблеми, узагальнення, порівняння, синтез; порівняльний метод, тестування за допомогою стандартизованих методик, коефіцієнт кореляції Спірмена, факторний аналіз (критерій Кайзера).

Теоретичне значення результатів дослідження полягає в аналізі поняття асертивності та систематизації наукових знань про психологічні чинники асертивності в юнацькому віці.

Практичне значення результатів дослідження полягає у тому, що розроблені рекомендації з розвитку асертивності для юнаків та їхніх батьків.

База дослідження і опис вибірки: дослідження було проведено зі студентами Київського столичного університету імені Бориса Грінченка (КУБГ). Вибірка була рандомізована та містила 60 осіб юнацького віку.

Структура і обсяг роботи. Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів та загальних висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг роботи: 78 сторінок.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ АСЕРТИВНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1 Поняття асертивності та її основні характеристики у вітчизняних та зарубіжних дослідженнях

Юнацький вік (15–21 рік) є надзвичайно важливим і водночас складним етапом психосоціального розвитку особистості, оскільки саме в цей період відбуваються глибокі якісні зміни у світогляді, самосвідомості та поведінці людини. На цьому етапі юнак чи дівчина поступово переходять від дитячої залежності до дорослої самостійності, вчаться усвідомлювати власну індивідуальність, цінності та цілі життя. Формування особистісної ідентичності є центральним завданням цього вікового періоду, адже воно передбачає інтеграцію власного досвіду, переконань і соціальних ролей у цілісне уявлення про себе.

У цей час активно розвивається здатність до критичного мислення, саморефлексії, а також уміння приймати самостійні рішення та нести відповідальність за їхні наслідки. Важливе місце посідає формування моральних орієнтирів, що забезпечують усвідомлене ставлення до власної поведінки й соціальної взаємодії. Молодь починає глибше замислюватися над питаннями сенсу життя, власного призначення, а також прагне знайти своє місце в суспільстві, визначити життєві пріоритети та стратегії майбутнього розвитку.

Окрім того, у юнацькому віці посилюється потреба в самоповазі та визнанні з боку оточення, що стимулює до активного самоствердження, творчої діяльності та пошуку шляхів реалізації власного потенціалу. Поступово формується стійке почуття внутрішньої автономії, впевненості у власних силах, наполегливість у досягненні мети, а також здатність відстоювати власну позицію без порушення прав інших людей. Ці характеристики становлять основу розвитку асертивності — вміння відкрито, впевнено й конструктивно висловлювати свої думки, емоції та переконання.

Таким чином, юнацький вік можна розглядати як критичний період становлення особистісної зрілості, у межах якого відбувається не лише формування ідентичності, а й розвиток ключових соціально-психологічних якостей, необхідних для подальшої самореалізації, соціалізації та професійного становлення. Саме поєднання когнітивного, емоційного та морального розвитку створює умови для формування асертивності як важливої риси зрілої особистості, що забезпечує успішну інтеграцію в суспільство та ефективну взаємодію з іншими людьми (Чулкова, 2018).

У сучасній психологічній науці асертивність розглядається як одна з ключових характеристик зрілої та соціально компетентної особистості, яка визначає її здатність ефективно взаємодіяти з іншими, зберігаючи при цьому внутрішню цілісність і самоповагу. Ця риса проявляється у вмінні людини відстоювати власні права, переконання та інтереси конструктивним шляхом, не переходячи меж етичної поведінки й не порушуючи прав інших осіб. Асертивність передбачає гармонійний баланс між надмірною поступливістю та агресивністю, тобто дає змогу висловлювати власну позицію відкрито, впевнено й спокійно, не вдаючись до конфліктних або маніпулятивних стратегій.

Важливим аспектом асертивності є здатність до саморегуляції емоцій та емоційної зрілості — уміння висловлювати почуття, емоції та потреби у прийнятній формі, що сприяє створенню атмосфери взаємоповаги та довіри в міжособистісному спілкуванні. Людина, яка володіє асертивною поведінкою, демонструє внутрішню впевненість, уміння сказати «ні», не відчуючи провини, а також готовність вислухати іншу сторону та знайти компроміс без втрати власної гідності.

Крім того, асертивність тісно пов'язана із відповідальністю за власні дії, рішення та їхні наслідки, що формує основу для ефективної соціальної адаптації й успішного саморозвитку. Вона сприяє розвитку автономності особистості, підвищує рівень психологічного благополуччя, допомагає долати стресові ситуації та уникати пасивно-залежної чи агресивної моделі поведінки.

Отже, асертивність можна розглядати як інтегративну особистісну рису, що поєднує у собі впевненість, емоційну рівноваженість, самоповагу та соціальну компетентність. Вона відіграє важливу роль у побудові конструктивних міжособистісних стосунків, забезпечуючи людині можливість гармонійно взаємодіяти з навколишнім світом, залишаючись при цьому собою.

З позиції особистісного розвитку асертивність виступає важливим показником внутрішньої автономності та зрілості індивіда, адже вона відображає здатність людини зберігати незалежність від зовнішніх оцінок, думок чи тиску соціального середовища. Асертивна особистість не піддається надмірному впливу соціальних норм або очікувань, а керується власними цінностями, переконаннями та внутрішніми орієнтирами. Це дозволяє їй діяти послідовно, усвідомлено й відповідально, не втрачаючи при цьому здатності до співпраці та взаємоповаги у стосунках з іншими.

Одним із ключових проявів асертивності є здатність самостійно приймати рішення, брати на себе відповідальність за власний вибір і його наслідки, а також уміння планувати майбутнє відповідно до власних життєвих цілей і потреб. Така поведінка свідчить про сформоване почуття особистісної компетентності, що допомагає людині діяти впевнено навіть у складних чи невизначених ситуаціях.

Важливою ознакою асертивної особистості є також уміння чітко, логічно й упевнено формулювати свої думки, виражати власні почуття та позицію у спілкуванні, при цьому демонструючи повагу до прав, переконань і емоцій інших людей. Цей баланс між самоповагою та повагою до співрозмовника створює передумови для гармонійної комунікації, заснованої на взаєморозумінні, довірі й толерантності.

Натомість відсутність асертивності часто призводить до виникнення неефективних моделей поведінки — пасивної, агресивної або агресивно-пасивної. Пасивна поведінка виявляється у схильності до підкорення, уникненні конфліктів та придушенні власних емоцій, що знижує рівень

самоповаги. Агресивна — характеризується надмірним домінуванням, прагненням нав'язати свою волю іншим, ігноруванням їхніх потреб. Агресивно-пасивна, у свою чергу, поєднує в собі зовнішню поступливість із внутрішнім опором і невдоволенням, що часто ускладнює ефективну соціальну взаємодію.

Таким чином, асертивність можна розглядати як важливу складову особистісної зрілості, яка не лише забезпечує психологічну автономію, а й сприяє розвитку соціальної компетентності, емоційної стабільності та здатності до конструктивного спілкування. Її наявність є запорукою гармонійного поєднання внутрішньої свободи й відповідальності, тоді як її дефіцит може суттєво ускладнити процес соціальної адаптації та самореалізації особистості (Шинкар, 2020).

В Україні поняття «асертивність» набуло особливої актуальності та наукової ваги після оприлюднення праць чеських дослідників В. Каппоні та Т. Новака, чий підходи суттєво вплинули на розвиток сучасних уявлень про психологічну автономність і самоствердження особистості. У своїх дослідженнях науковці розглядають асертивність не лише як форму соціальної поведінки, а насамперед як інтегральну рису особистості, що відображає її здатність діяти усвідомлено, впевнено й відповідально, незалежно від зовнішніх оцінок або тиску з боку соціуму.

Згідно з концепцією В. Каппоні та Т. Новака, асертивність є проявом автономності, яка забезпечує внутрішню свободу людини у виборі власних дій і прийнятті рішень. Вона базується на умінні саморегулювати власну поведінку, контролювати емоційні реакції та адекватно реагувати на соціальні стимули. Таким чином, асертивна особистість здатна ефективно долати комунікативні труднощі, знаходити спільну мову з різними людьми та водночас зберігати власну індивідуальність.

Особливу увагу дослідники приділяють ініціативності як ключовій складовій асертивної поведінки. Ініціативність, на їхню думку, відображає готовність людини активно взаємодіяти з оточенням, проявляти рішучість,

брати участь у соціально значущих процесах і виявляти готовність до змін. Саме вона є тим механізмом, що дозволяє асертивній особистості не лише адаптуватися до соціальних умов, а й впливати на середовище конструктивним чином, зберігаючи при цьому внутрішню рівновагу та впевненість у власних силах.

У контексті української психологічної науки асертивність, трактована через призму ідей Каппоні та Новака, розглядається як важливий чинник соціальної компетентності та особистісного зростання. Її розвиток сприяє формуванню здатності до відкритої комунікації, подолання страху перед оцінкою з боку інших, підвищенню самооцінки та розвитку навичок ефективного міжособистісного спілкування.

Отже, концепція, запропонована чеськими науковцями, стала вагомим підґрунтям для подальших досліджень асертивності в українській психології, де вона розглядається як необхідна умова самореалізації, психологічної стійкості та конструктивної соціальної поведінки особистості (Білоущенко, 2016).

Термін «асертивність» (від англ. Assert — «відстоювати свої права») увійшов у психологічну науку як результат розвитку практичної психотерапії та психокорекційної діяльності, де виникла потреба у створенні методів, спрямованих на підвищення ефективності міжособистісної взаємодії та розвитку внутрішньої впевненості людини. Як зазначає Саннікова та ін. (2013), поняття асертивності стало важливим у контексті розробки психологічних підходів, що допомагають формувати здорову самооцінку, комунікативну компетентність і здатність до самостійного прийняття рішень.

На початкових етапах вивчення цей термін використовувався переважно у сфері поведінкової психотерапії, де асертивність розглядалася як протиположність пасивності та агресивності у спілкуванні. Метою асертивного тренінгу було навчити людину відкрито й упевнено висловлювати власні почуття, думки та потреби, не порушуючи прав інших і водночас не поступаючись власними. Такий підхід виявився надзвичайно ефективним у подоланні внутрішньої

тривожності, соціальної невпевненості, а також у підвищенні рівня особистісної автономії та самоповаги.

Саннікова наголошує, що асертивність має не лише прикладне, а й глибоке теоретичне значення, оскільки поєднує у собі елементи когнітивної, емоційної та поведінкової сфер особистості. Вона забезпечує гармонійну взаємодію між внутрішнім «Я» людини та соціальним середовищем, сприяючи розвитку емоційного інтелекту, впевненості у собі та здатності до конструктивного вирішення конфліктів.

На думку Дріги, вивчення феномена асертивності має міждисциплінарний характер, адже воно охоплює психологічні, педагогічні, соціологічні й навіть філософські аспекти розвитку особистості. Саме тому дослідниця підкреслює потребу у чіткому теоретичному обґрунтуванні поняття асертивності, його структурних компонентів та механізмів формування. Це дозволить ефективніше застосовувати знання про асертивність у різних сферах людської діяльності — від освіти й менеджменту до психотерапії та особистісного розвитку.

Отже, можна стверджувати, що термін «асертивність» виник не лише як теоретична категорія, а й як практичний інструмент розвитку особистісної ефективності, спрямований на формування впевненої, відповідальної та соціально зрілої поведінки (Саннікова та ін., 2013; Дріга, 2013).

Поняття асертивності має багатовимірний характер і, залежно від наукової галузі, набуває певної специфіки тлумачення, оскільки охоплює як психологічні, так і соціальні, управлінські та терапевтичні аспекти розвитку особистості. У кожній сфері її зміст розкривається через власну систему понять, акцентів і практичних підходів до формування впевненої, самостійної поведінки людини.

У соціальній психології асертивність розглядається насамперед як психологічний чинник, що сприяє становленню впевненої та адаптивної поведінки індивіда в суспільстві. Вона допомагає людині ефективно взаємодіяти з оточенням, долати соціальну тривожність, формувати адекватну

самооцінку та підтримувати гармонійні міжособистісні стосунки. Соціально асертивна поведінка виявляється у здатності відкрито висловлювати свої погляди, аргументовано відстоювати позицію та водночас зберігати толерантність і повагу до інших. Таким чином, асертивність у соціальному контексті є важливою умовою успішної соціалізації та інтеграції особистості в різні сфери суспільного життя (Білоущенко, 2015).

У сфері менеджменту та лідерства асертивність набуває дещо іншого змісту — вона пов'язується з розвитком лідерських якостей, здатності ухвалювати самостійні рішення, брати на себе відповідальність і зберігати психологічну стійкість у стресових чи конфліктних ситуаціях. Асертивний керівник здатен висловлювати свої вимоги чітко, але коректно, підтримувати здорові робочі взаємини та мотивувати команду без застосування тиску чи агресії. У цьому сенсі асертивність виступає однією з базових компетентностей ефективного управлінця, що забезпечує баланс між авторитетом і партнерським стилем спілкування (Білоущенко, 2015).

У контексті психотерапії та психокорекційної роботи асертивність трактується як психологічна стратегія, спрямована на допомогу людям у подоланні комунікативних труднощів, розвитку впевненості у собі та формуванні конструктивних способів самопрезентації. Вона виступає дієвим інструментом у роботі з клієнтами, які мають занижену самооцінку, схильність до соціальної пасивності або труднощі у встановленні особистісних меж. Через тренінги асертивності люди навчаються відкрито виражати власні почуття, формулювати потреби, приймати зворотний зв'язок і підтримувати рівноправні взаємини з іншими (Дріга, 2011).

Таким чином, асертивність — це універсальне, але гнучке поняття, яке по-різному розкривається у різних галузях знання. Незалежно від контексту, її сутність полягає у гармонійному поєднанні внутрішньої впевненості, самоповаги та здатності до конструктивної соціальної взаємодії (Білоущенко, 2015; Дріга, 2011).

Асертивність посідає особливе місце у сфері конфліктології, де вона розглядається як один із найефективніших способів конструктивного вирішення конфліктних ситуацій. Завдяки асертивній поведінці людина здатна висловлювати власні потреби, думки й вимоги відкрито, логічно та з повагою до співрозмовника, що значно знижує ймовірність переходу суперечки у деструктивну форму. Як зазначає Козич (2014), володіння асертивними навичками дозволяє не лише чітко формулювати власну позицію, але й аргументовано її відстоювати, зберігаючи при цьому емпатію, толерантність і взаємну повагу.

У контексті конфліктологічного аналізу асертивність можна розглядати як модель поведінки, спрямовану на досягнення взаємовигідного результату, а не на перемогу однієї зі сторін. Така поведінка сприяє розвитку діалогу, виявленню реальних причин напруженості та пошуку компромісів, які задовольняють обидві сторони. На відміну від агресивної стратегії, що провокує конфронтацію, або пасивної, яка веде до придушення власних потреб, асертивність допомагає зберігати рівновагу між особистими інтересами та повагою до прав іншого учасника взаємодії.

Психологічна ефективність асертивної поведінки у конфліктних ситуаціях полягає в її здатності знижувати емоційне напруження, запобігати ескалації конфлікту й сприяти встановленню атмосфери співпраці. Людина, яка діє асертивно, демонструє впевненість, самоконтроль і готовність до відкритого спілкування, що створює умови для раціонального розв'язання проблеми без образ, тиску чи агресії. Завдяки цьому конфлікт перестає бути загрозою і перетворюється на інструмент розвитку — як особистісного, так і міжособистісного.

Таким чином, асертивність у конфліктології виступає не лише як індивідуальна риса особистості, а й як важливий соціальний механізм, який сприяє гармонізації взаємин, налагодженню ефективної комунікації та підвищенню якості міжособистісної взаємодії. Вона допомагає запобігати деструктивним наслідкам конфліктів і формує культуру спілкування,

засновану на взаєморозумінні, повазі та довірі (Козич, 2014; Саннікова та ін., 2013).

У соціальній психології асертивність розглядається як одна з базових особистісних характеристик, що забезпечує ефективну й гармонійну взаємодію індивіда із соціальним оточенням та сприяє формуванню конструктивних міжособистісних стосунків. Ця якість виступає важливим компонентом соціальної компетентності, оскільки передбачає здатність людини діяти впевнено, відповідально й автономно, не порушуючи при цьому прав, свобод і гідності інших учасників комунікації. Асертивна поведінка характеризується вмінням відстоювати власну позицію, висловлювати думки, потреби й емоції у відкритій, чесній та водночас доброзичливій формі, що сприяє збереженню психологічної рівноваги у процесі соціальної взаємодії (Щіпановська, 2012).

З позицій сучасних досліджень, асертивність може розглядатися як інтегративний феномен, який поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти особистості. У когнітивному вимірі вона пов'язана зі здатністю усвідомлювати власні цінності, переконання та особистісні межі; в емоційному — із самоприйняттям, самоповагою та емоційною стабільністю; у поведінковому — із відкритим, адаптивним і водночас ненасильницьким способом вираження себе у спілкуванні.

У контексті міжособистісної комунікації асертивність розглядається як комплексна система навичок, що сприяє ефективному встановленню контактів, запобігає виникненню конфліктів і сприяє розвитку взаємоповаги між партнерами. Вона передбачає здатність людини не лише висловлювати власні думки й почуття, але й активно слухати співрозмовника, враховувати його позицію та реагувати на неї без агресії чи пасивності. Таким чином, асертивність є важливим чинником соціальної адаптації, особистісного зростання та підтримання психологічного благополуччя в системі людських взаємин.

Альтернативні підходи до визначення поняття асертивності акцентують увагу не лише на її комунікативно-поведінкових характеристиках, а й на морально-етичних засадах, що лежать в основі цієї якості особистості. У межах таких концепцій асертивність розглядається як форма соціально зрілої поведінки, спрямованої на відстоювання власних прав, переконань і потреб без порушення свободи та гідності інших людей. Як підкреслює Подоляк (2012), асертивна поведінка є проявом гідного та етичного самозахисту, який ґрунтується на усвідомленні власної цінності та одночасній повазі до прав і меж оточення. У цьому контексті асертивність виступає показником гармонійного поєднання впевненості й емпатії, що забезпечує ефективну міжособистісну взаємодію. Характерні риси такої поведінки, за Ніколаєвим (2011), включають відвертість, щирість і прямоту висловлювань без проявів агресивності, маніпуляцій чи прагнення завдати психологічної шкоди іншій особі. Таким чином, асертивність може розглядатися як морально збалансована форма самоствердження, яка підтримує соціальну рівновагу та сприяє конструктивному розв'язанню міжособистісних ситуацій.

У науковій літературі асертивність трактується не лише як риса особистості, але й як певний стиль поведінки, що виявляється у процесі міжособистісної взаємодії. Такий підхід передбачає здатність індивіда до чіткого усвідомлення власних цілей, потреб і мотивів у конкретній соціальній ситуації, а також уміння адекватно й відкрито виражати їх у спілкуванні. Асертивна особистість діє послідовно, упевнено та відповідально, не вдаючись до прихованих або маніпулятивних стратегій, що дозволяє уникати внутрішніх конфліктів і сприяє формуванню зрілої системи саморегуляції.

Згідно з поглядами дослідників, важливим елементом асертивної поведінки є здатність до конструктивного самовираження без проявів тривожності, страху осуду чи саркастичної реакції, що забезпечує психологічну стійкість особистості в соціальних взаєминах. При цьому асертивний стиль комунікації охоплює не лише захист власних інтересів, а й дотримання принципу взаємоповаги, що створює передумови для гармонійної

та етично збалансованої взаємодії, уникаючи маніпуляцій або зловживання довірою (Подольак, 2012; Фальова, 2015).

У сучасних психологічних дослідженнях дедалі більшої уваги набуває практичний вимір асертивності, який розглядається як ключовий чинник ефективної самореалізації особистості в різних сферах життя. Інші наукові трактування цього поняття акцентують не лише на його морально-етичній чи комунікативній природі, а й на його функціональній ролі у досягненні особистих і професійних цілей. Зокрема, асертивність визначається як поведінкова стратегія, що дозволяє людині послідовно та впевнено реалізовувати власні наміри без застосування маніпуляцій, психологічного тиску або домінування над іншими.

Така форма поведінки забезпечує розвиток навичок переконливої аргументації, формування вміння грамотно відстоювати власну позицію та водночас зберігати конструктивний діалог. Дослідники підкреслюють, що асертивність сприяє досягненню взаєморозуміння в комунікації, оскільки дозволяє здобувати підтримку партнерів через відкритість, чіткість висловлювань і вміння враховувати інтереси опонента. Крім того, вона виступає важливим чинником ефективного розв'язання конфліктних ситуацій, оскільки ґрунтується на пошуку взаємоприйнятних рішень і компромісів, а не на суперництві чи протистоянні. У цьому контексті асертивність можна визначити як інтегративну якість особистості, що поєднує впевненість, самоповагу та етичну відповідальність, забезпечуючи успішну соціальну адаптацію та конструктивну взаємодію з оточенням (Микитенко, 2010; Чулкова, 2018; Мельничук, 2012; Ульянова, 2015).

Теоретичне вивчення асертивності залишається недостатньо розвиненим, тоді як її практичне значення викликає значний інтерес.

Дослідження зосереджуються переважно на ролі асертивності у професійній сфері (менеджмент, педагогіка, медицина), адаптаційних процесах (військовослужбовці, спортсмени) та розвитку комунікативних навичок, самопрезентації й вирішенні конфліктів.

Попри численні емпіричні дослідження, у науковій літературі немає єдиного підходу до визначення цього поняття. Відсутність узгодженості зумовлена різними теоретичними перспективами: одні вчені трактують асертивність як поведінковий прояв (цілеспрямованість, незалежність, ефективна комунікація), інші – як внутрішню психологічну характеристику (етична позиція, самовпевненість, стійкість до зовнішнього впливу). Визначення її природи – навички чи особистісної риси – залишається відкритим питанням.

Незважаючи на певні розбіжності у трактуванні поняття асертивності, більшість науковців схиляються до думки, що ця характеристика особистості посідає проміжне місце між агресивною та пасивною моделями поведінки. Такий підхід відображає баланс між активністю у відстоюванні власної позиції та повагою до позиції інших, що робить асертивність особливо цінною у контексті гармонійної міжособистісної взаємодії. Вона передбачає наявність у людини сформованого почуття власної гідності, впевненості у своїх можливостях та адекватного рівня самосприйняття, що дозволяє діяти рішуче, але без порушення соціальних чи етичних норм.

До провідних характеристик асертивної поведінки належать наполегливість, проактивність, здатність брати відповідальність за власні рішення й наслідки дій, а також уміння конструктивно реагувати на зовнішні виклики. У межах цього підходу асертивність розглядається як відносно стійка особистісна риса з чіткою внутрішньою структурою, що виконує адаптивну функцію, сприяючи ефективній соціалізації, емоційній стабільності та розвитку комунікативної компетентності індивіда (Саннікова та ін., 2013; Бігун, 2012; Павелків, 2015).

Закордонні наукові праці стали важливим підґрунтям для становлення та подальшого розвитку концепції асертивності, яка сформувалася у середині ХХ століття в межах поведінкової психології. Одним із ключових дослідників цього напрямку був Е. Селтер, чиї роботи заклали теоретико-практичні основи вивчення асертивної поведінки як специфічної форми соціальної взаємодії. У

своїй відомій монографії «Умовнорефлекторна терапія» вчений запропонував цілісну програму психологічного тренінгу, спрямовану на допомогу людям, які відчують труднощі у спілкуванні через надмірну тривожність, соціальну невпевненість або занижену самооцінку. Метою цієї програми було формування у клієнтів здатності адекватно виражати власні почуття, думки й потреби у соціально прийнятній формі без почуття провини чи страху відторгнення.

Е. Селтер розглядав асертивність як один із центральних механізмів особистісної адаптації, що забезпечує конструктивний баланс між внутрішньою автономією та зовнішньою соціальною взаємодією. Він підкреслював, що відкритий і природний вираз емоцій є не лише показником психічного здоров'я, але й необхідною умовою ефективного спілкування, оскільки сприяє формуванню взаєморозуміння та довіри між людьми. У межах своєї концепції науковець визначив низку ключових характеристик асертивної поведінки, серед яких — виразність мовлення, емоційна насиченість, стійкість до зовнішнього тиску, вміння чітко окреслювати та захищати власні межі, а також здатність до імпровізації у процесі комунікації. Ці якості, за Селтером, є індикаторами зрілої особистості, яка володіє внутрішнім контролем, гнучкістю мислення та високим рівнем соціальної компетентності.

Таким чином, дослідження Е. Селтера стали не лише початковим етапом у розробленні теорії асертивності, а й важливим внеском у становлення практичної психології загалом, оскільки окреслили можливості тренінгового впливу на розвиток самоповаги, упевненості у власних силах та відповідальності за власні дії (Білоущенко, 2015).

У рамках біхевіоральної психотерапії поняття асертивності значно розширилося, акцентуючи увагу на її конструктивній ролі в міжособистісній взаємодії, що протиставляється агресивним або маніпулятивним моделям поведінки. Відповідно до біхевіористичного підходу, асертивність розглядається як набута у процесі навчання соціальна реакція, що формується у відповідь на певний стимул.

Прихильники цього напрямку пояснюють труднощі у прояві асертивної поведінки негативним комунікативним досвідом, невдалими соціальними ситуаціями чи нестачею необхідних навичок взаємодії. Додатковими чинниками можуть бути викривлене самосприйняття, занижена самооцінка, схильність до самозвинувачення та приниження власної значущості.

У межах біхевіористичного підходу асертивність розглядається як поведінковий феномен, що відображає ступінь соціальної адаптації особистості та її здатність ефективно реагувати на зовнішні стимули. Дослідники цього напрямку аналізують різні аспекти асертивної та неасертивної поведінки, які визначаються мірою задоволення базових соціальних потреб, рівнем реактивності на міжособистісні страхи, а також адекватністю сприйняття навколишнього середовища й власної особистості. Асертивна поведінка, у цьому контексті, трактується як адаптивна реакція, спрямована на збереження внутрішньої рівноваги та соціальної ефективності, тоді як неасертивні форми виражаються у пасивності, уникненні відповідальності або надмірній поступливості у стосунках.

Водночас у межах біхевіоризму важливу роль відіграє вивчення агресивних проявів, які, попри їхню зовнішню схожість з асертивними діями, розглядаються як форма неасертивної поведінки, оскільки базуються на порушенні соціальних норм і прагненні до домінування. Такі реакції свідчать про дисбаланс між внутрішніми потребами особистості та способами їх реалізації у міжособистісному просторі. Дослідники (Марчук, 2012) підкреслюють, що агресивність і пасивність є двома полюсами неадаптивної поведінки, тоді як асертивність відображає оптимальну форму соціальної саморегуляції, у якій поєднуються самоповага, емоційна стабільність і контроль над імпульсами.

У межах поведінкової психотерапії асертивність розглядається як один із провідних компонентів ефективної міжособистісної взаємодії, який забезпечує відкритість, прямоту й конструктивність у спілкуванні. Представники цього напрямку, зокрема Дж. Вольпе, А. Лазарус, Р. Альберті та

М. Еммонс, розробили практичні методики формування асертивних навичок у процесі корекційної роботи з клієнтами, які мають труднощі у вираженні власних почуттів чи відстоюванні особистих меж. Вони зазначають, що недостатній розвиток асертивних умінь часто пов'язаний із соціальною тривожністю, страхом оцінювання та низькою самооцінкою, що призводить до унікальної або надмірно залежної поведінки. Навчання асертивності в межах поведінкової терапії розглядається як спосіб підвищення адаптивності, формування впевненості у власних силах і розвитку навичок конструктивного самовираження, що сприяє підвищенню загальної якості міжособистісних відносин (Марчук, 2012).

За їхніми спостереженнями, певні індивіди відчують труднощі у відкритому висловленні своїх почуттів та думок у міжособистісному спілкуванні через те, що їхній емоційний стан значною мірою детермінований почуттям страху, яке перешкоджає впевненій поведінці.

Значний внесок у розвиток теорії асертивності зробив Дж. Вольпе, який у межах поведінкового підходу зосередив увагу на феномені соціального страху як одному з провідних чинників формування невпевненості в собі та труднощів у міжособистісній взаємодії. Учений вважав, що страх соціальної оцінки, страх осуду чи можливого відторгнення з боку інших людей часто стають бар'єром для природного самовираження та вільного комунікативного обміну. На його думку, ефективним способом подолання цих внутрішніх обмежень є розвиток асертивних навичок, які забезпечують можливість відверто, впевнено й водночас коректно висловлювати власні думки, почуття та потреби. Вольпе підкреслював, що формування асертивності сприяє не лише зниженню рівня тривожності, а й зміцненню емоційної рівноваги в умовах складних або конфліктних соціальних ситуацій.

Згідно з його концепцією, асертивна поведінка є прийнятним і соціально схвалюваним способом вираження будь-яких емоцій — як позитивних, так і негативних — без використання агресії чи уникнення. Така поведінка базується на внутрішньому відчутті власної цінності й упевненості у праві

бути почутим, що, у свою чергу, знижує рівень міжособистісної напруги та підвищує ефективність комунікації. Таким чином, у межах поведінкової парадигми асертивність трактується як механізм подолання соціальної невпевненості, розвитку самоповаги й становлення самодостатньої особистості, здатної підтримувати конструктивний діалог навіть у ситуаціях високої емоційної інтенсивності (Мойсеєнко, 2017).

Значну увагу проблемі розвитку асертивності приділили також Р. Альберті та М. Еммонс, які у своїх дослідженнях систематизували типи міжособистісної поведінки та запропонували три базові моделі взаємодії: неасертивну, агресивну та асертивну. У межах неасертивної моделі індивід схильний ігнорувати власні потреби, поступаючись інтересами інших, що зумовлює почуття невдоволення, внутрішньої напруги та зниження самооцінки. Агресивна модель, навпаки, характеризується домінуванням, тиском або маніпуляцією, коли досягнення власних цілей відбувається за рахунок пригнічення партнерів по спілкуванню. Найбільш збалансованою вважається асертивна модель, у якій взаємодія базується на рівноправному спілкуванні, взаємній повазі та готовності до діалогу. За Альберті та Еммонсом, саме така форма поведінки сприяє зміцненню позицій обох учасників комунікації, оскільки самоствердження однієї сторони не суперечить, а навпаки — підтримує особистісну автономію іншої.

Отже, у межах поведінкових та когнітивно-поведінкових підходів асертивність постає як психологічний інструмент саморегуляції та соціальної компетентності, що поєднує емоційну стабільність, усвідомлення власної цінності та конструктивні навички спілкування (Мойсеєнко, 2017).

Дослідники підкреслюють, що невпевненість у собі або агресивна манера поведінки можуть бути як стійкими особистісними рисами, так і ситуативними реакціями, що проявляються залежно від конкретних обставин.

Важливим аспектом їхніх досліджень є той факт, що асертивність не обмежується лише вербальним вираженням, а виявляється також у невербальних та паравербальних складових спілкування. Вони наголошують,

що міміка, жести, тембр голосу, інтонація та інші невербальні сигнали відіграють не менш важливу роль, ніж зміст мовлення, адже саме ці елементи визначають рівень впевненості під час взаємодії.

Особлива увага приділяється впливу соціальних страхів на формування асертивності. Науковці зазначають, що страх може суттєво обмежувати соціальну активність людини, блокуючи її здатність ефективно комунікувати. Подолання цього бар'єра сприяє розвитку впевненої поведінки, допомагаючи індивіду самотійно відстоювати свої права та ефективно взаємодіяти з оточенням (Павелків, 2015).

Лазарус та Рудестам інтерпретують асертивність як складову соціальної компетентності та емоційної свободи, що виявляється у здатності відкрито заявляти про власні потреби, формулювати прохання, відстоювати особисті кордони та відмовляти без почуття провини чи поступок на шкоду власним інтересам. Така поведінка включає не лише вміння виражати свої бажання, а й навички конструктивної взаємодії, які передбачають ініціювання, підтримку та завершення розмови на вигідних для обох сторін умовах.

Важливим аспектом асертивності є здатність відкрито демонструвати власні емоції, незалежно від їхнього характеру – як позитивного, так і негативного. Це відіграє ключову роль у вибудовуванні гармонійних соціальних зв'язків, ефективному комунікаційному процесі та підтримці здорових міжособистісних відносин. Уміння чітко висловлювати власні потреби, формулювати прохання та захищати особисті межі без страху перед осудом свідчить про високий рівень самоповаги та впевненості в собі.

Разом із тим, дослідники зауважують, що людям із підвищеною тривожністю, почуттям провини або недостатньо розвиненими соціальними навичками часто бракує такої поведінкової гнучкості. Вони можуть уникати вираження власних позицій, поступатися в комунікації або відчувати значний дискомфорт у ситуаціях, що вимагають прояву самотійності та впевненості (Павелків, 2015).

У рамках гуманістичної та екзистенційної психології асертивність розглядається як альтернатива агресивній та маніпулятивній поведінці, що дозволяє особистості ефективно взаємодіяти з оточенням без порушення чужих кордонів. У цьому підході «впевнену», «маніпулятивну» та «агресивну» поведінкові моделі трактують як окремі, незалежні явища, що мають різні психологічні основи та наслідки.

Впевненість у собі вважається важливим компонентом особистісної структури, який нерозривно пов'язаний із процесами самоактуалізації, самоконтролю та збереженням індивідуальних цінностей. Ці фактори сприяють формуванню почуття особистої цілісності та ідентичності, дозволяючи людині діяти відповідно до власних переконань.

Науковці, такі як Е. Фромм, Ф. Перлз та Е. Шостром, підкреслюють, що впевненість у собі є невід'ємною складовою самоприйняття. Вона ґрунтується на глибокому самоаналізі, усвідомленні власних можливостей та обмежень, а також на реалістичних очікуваннях щодо себе та світу.

У контексті сучасних психологічних підходів розвиток асертивності розглядається як один із ключових чинників гармонійного становлення особистості, здатної до ефективної соціальної взаємодії без втрати внутрішньої автономії. Така особистість демонструє зрілість, самоповагу та стабільність самооцінки, що дозволяє їй вибудовувати конструктивні стосунки з оточенням, не вдаючись до надмірного пристосування чи тиску. Асертивність у цьому контексті виступає своєрідним психологічним буфером, який допомагає зберігати рівновагу між власними потребами та соціальними очікуваннями, сприяючи розвитку здатності приймати самостійні рішення, не порушуючи при цьому морально-етичних норм. Розвинені асертивні якості забезпечують людині можливість адекватно реагувати на зовнішні виклики, долати комунікативні бар'єри та формувати внутрішнє відчуття впевненості у власних діях (Лосієвська та Дрига, 2011).

У межах цього підходу особливе місце посідає концепція асертивних прав особистості, яка розглядається як теоретичне підґрунтя для формування

відповідальної та зрілої поведінки. Ці права відображають здатність індивіда вільно висловлювати власні думки, переконання, емоції та потреби, водночас визнаючи аналогічні права за іншими людьми. Такий підхід базується на принципах рівності, поваги та особистісної гідності, що визначають межі допустимого у міжособистісному спілкуванні. Асертивні права включають, зокрема, право відмовитися без почуття провини, право висловлювати незгоду, право на помилку, а також право не виправдовувати власні дії, якщо вони не порушують прав інших.

Водночас дослідники звертають увагу на те, що реалізація асертивних прав часто ускладнюється впливом зовнішніх соціальних і психологічних факторів, серед яких — маніпулятивні стратегії спілкування, соціальний тиск, культурні стереотипи чи авторитарні форми взаємодії. Такі чинники здатні знижувати рівень особистісної автономії, обмежувати свободу самовираження й формувати почуття невпевненості у власній позиції. Тому розвиток асертивності передбачає не лише оволодіння відповідними комунікативними навичками, але й усвідомлення власних прав, відповідальності за їх реалізацію та поваги до меж інших осіб, що забезпечує гармонійне співіснування у соціальному середовищі (Лосієвська та Дрига, 2011).

Асертивні права включають низку фундаментальних положень, які визначають межі особистісної свободи та відповідальності. Зокрема, до них належить право на самостійне ухвалення рішень щодо власних дій, емоцій та почуттів, із паралельним визнанням відповідальності за наслідки таких рішень.

Особистість має право не пояснювати свої мотиви та не надавати виправдань за власний вибір. Важливим аспектом є також можливість визначати межі своєї відповідальності за проблеми інших людей, уникаючи нав'язаної вини чи тиску з боку оточення.

До ключових аспектів асертивної поведінки також належить право на зміну власних переконань, що дозволяє особистості адаптуватися до нового досвіду та переглядати усталені погляди. Крім того, людина має свободу

визнавати своє незнання, не відчуючи при цьому соціального осуду. Одним із важливих аспектів асертивності є також право на помилку, яке передбачає усвідомлення можливих наслідків власних рішень без надмірного самозасудження.

Дослідники також підкреслюють здатність людини приймати ірраціональні рішення, що не потребують логічного обґрунтування, а ґрунтуються виключно на суб'єктивних відчуттях та особистих пріоритетах. Крім того, асертивна поведінка включає можливість відмови, що виражається у простих відповідях: «ні» або «не знаю», без необхідності подальших пояснень чи виправдань.

Однією з визначальних ознак асертивної поведінки є право особистості залишатися незалежною від зовнішнього схвалення, що передбачає здатність діяти відповідно до власних переконань, цінностей і внутрішніх орієнтирів, не орієнтуючись на очікування чи оцінки оточення. Така позиція не є проявом егоцентризму чи байдужості до соціальних норм, а навпаки — свідчить про високий рівень особистісної зрілості, коли людина усвідомлює свої потреби та приймає за них відповідальність. Незалежність від схвалення інших виступає важливою передумовою внутрішньої свободи, що дозволяє індивіду уникати зовнішнього тиску, підтримувати послідовність власної поведінки й діяти у відповідності до особистісних цінностей навіть у ситуаціях соціального неприйняття (Лосієвська та Дрига, 2011).

До кола фундаментальних асертивних прав належить також право на вираження байдужості, яке є формою психологічної саморегуляції та збереження особистісних меж. Це право передбачає можливість відкрито й прямо повідомляти про відсутність інтересу чи емоційної залученості до певних тем, ситуацій або соціальних взаємодій, що дозволяє людині зберігати емоційну рівновагу та уникати перевантаження чи нещирості у комунікації. Уміння вербально позначати власну дистанціювання від неактуальних або виснажливих взаємодій є важливою складовою психологічного благополуччя,

адже воно допомагає уникати емоційного вигорання, підтримуючи при цьому повагу до позицій інших учасників спілкування (Лосієвська та Дрига, 2011).

Таким чином, концепція асертивних прав розглядається як базовий механізм формування особистісної автономії, який забезпечує можливість людини підтримувати психологічну стійкість, окреслювати власні межі та запобігати маніпулятивному впливу з боку соціального середовища. Цей підхід підкреслює, що справжня асертивність полягає не лише у здатності відстоювати свої інтереси, а й у збереженні етичного балансу між самоповагою та повагою до прав інших. Отже, асертивність виступає інтегративною якістю, що поєднує у собі впевненість, емпатію та відповідальність, створюючи основу для зрілої та автентичної соціальної поведінки.

У межах гуманістичного підходу до розуміння особистісного розвитку концепція асертивності набуває особливого значення. Ідеї К. Роджерса, А. Маслоу, Р. Мейя та інших представників гуманістичної психології значною мірою корелюють із уявленням про асертивну особистість, адже обидва напрямки акцентують увагу на таких характеристиках, як самоусвідомлення, відповідальність, самоповага, автономія, впевненість у собі та прагнення до самоактуалізації. У гуманістичній традиції зріла особистість описується як така, що володіє внутрішньою узгодженістю, приймає власні почуття та виявляє здатність діяти у відповідності до власних цінностей — риси, які цілком узгоджуються із сутністю асертивної поведінки.

Отже, інтеграція гуманістичного бачення особистісного розвитку з аналізом феномена асертивності дозволяє глибше осмислити її психологічну структуру, джерела формування та межі прояву. Такий підхід відкриває можливість розглядати асертивність не лише як комунікативну навичку чи соціальну компетентність, а як системну характеристику зрілої особистості, що забезпечує їй цілісність, автентичність і здатність до гармонійної взаємодії зі світом.

З позицій трансактного аналізу, асертивність найкраще відповідає взаємодії на рівні «Дорослий – Дорослий», що передбачає раціональну, зважену та відповідальну комунікацію між індивідами.

Відповідно до концепції Е. Берна, Дорослий Я-стан характеризується здатністю об'єктивно оцінювати реальність, спираючись на власний досвід і незалежно ухвалюючи рішення. Це забезпечує критичне сприйняття інформації, її аналіз і використання для адекватного реагування в різних життєвих ситуаціях.

При цьому функція Дорослого не полягає у витісненні чи придушенні інших внутрішніх станів особистості – Вихователя та Дитини, а навпаки, спрямована на раціональний аналіз їхніх проявів та усвідомлений вибір оптимальної поведінкової стратегії відповідно до ситуаційного контексту. Таким чином, асертивність у межах трансактного аналізу є проявом зрілого особистісного функціонування, яке базується на самоконтролі, усвідомленості та гнучкості у виборі відповідних реакцій (Мойсеєнко, 2017).

Асертивність можна охарактеризувати як здатність особистості усвідомлювати власні цілі, контролювати емоційний стан і розуміти мотиваційні чинники, що дозволяє гнучко керувати поведінкою відповідно до ситуаційного контексту. Вона проявляється у здатності діяти адаптивно, підтримуючи баланс між ввічливістю та наполегливістю, зберігаючи власні права й інтереси, але не порушуючи при цьому меж оточуючих.

Асертивна поведінка формується на основі позиції Дорослого, що передбачає усвідомлення власної цілісності та відповідне ставлення до інших у міжособистісній взаємодії. Важливою характеристикою цього феномену є незалежність від зовнішніх впливів, що включає автономію особистості, здатність легко вступати в комунікацію та ухвалювати рішення без надмірної соціальної напруги.

Автономність у цьому контексті розглядається як ключовий аспект, що забезпечує індивіду здатність не піддаватися тиску, не залежати від чужих оцінок і впливів. Вона передбачає вміння самотійно адаптувати поведінку,

аргументовано відстоювати власні права та водночас дотримуватися принципу взаємної поваги.

Асертивна особистість має внутрішню впевненість у своїй правоті, що ґрунтується на здоровій самооцінці та самоповазі. Вона здатна відкрито висловлювати свої думки, переконання, емоції та почуття, ефективно відстоювати власні інтереси та брати відповідальність за свої вчинки.

Наявність асертивності сприяє гармонійному розвитку особистості, забезпечує її самореалізацію та спрямовує на постійне самовдосконалення (Білоущенко, 2015).

У сучасній психології асертивність часто розглядається як багатовимірна та інтегрована особистісна якість, що поєднує в собі когнітивні, емоційні та соціальні компоненти, забезпечуючи здатність ефективно взаємодіяти з оточенням, відстоювати власні права та підтримувати психологічну рівновагу. Такий підхід дозволяє сприймати асертивність не лише як сукупність окремих навичок або поведінкових проявів, а як структурну характеристику особистості, яка відображає її зрілість, самоповагу та здатність до саморегуляції.

Досліджуючи концептуальні підходи до феномену асертивності, Марчук (2012) посилається на праці К. Кінан, зокрема на книгу «Впевненість у собі», де асертивність визначається як багатокomпонентна характеристика, формування якої залежить від розвитку цілого комплексу навичок і психологічних здібностей. У цьому контексті асертивність постає як інтегративна якість, що охоплює здатність усвідомлювати свої потреби й емоції, реагувати на соціальні стимули адекватно та конструктивно, а також підтримувати баланс між власними інтересами та інтересами інших людей.

Серед ключових складових асертивної поведінки, на думку Кінан, виділяються впевненість у собі, що визначає рівень особистої автономії та готовність відстоювати власну позицію; емпатія, яка дозволяє усвідомлювати почуття та потреби інших і будувати взаємоповажливу комунікацію; відповідальність за власне життя, що передбачає усвідомлення наслідків

власних рішень і дій; а також увага до потреб оточуючих і усвідомлення власних сильних та слабких сторін, що забезпечує адекватну самооцінку та сприяє розвитку соціальної компетентності. У сукупності ці компоненти формують комплексну систему поведінкових, когнітивних та емоційних стратегій, які визначають рівень асертивності та здатність особистості ефективно функціонувати в різноманітних соціальних контекстах.

Науковець наголошує, що асертивна особистість вирізняється незалежністю від зовнішніх оцінок, умінням самостійно регулювати власну поведінку та ухвалювати рішення без надмірного впливу соціального середовища.

Ці характеристики тісно пов'язані з почуттям власної гідності та самоповаги, які є основою для становлення самодостатньої та психологічно стійкої особистості.

Таким чином, розвиток асертивності можна розглядати як важливий елемент самореалізації людини, що сприяє її ефективній адаптації до соціальних умов та забезпечує гармонійну взаємодію з оточенням (Марчук, 2012).

В іншій концептуальній моделі Мойсеєнко (2017) визначає асертивність як багатовимірну характеристику, що поєднує ключові особистісні якості, необхідні для успішної адаптації та реалізації потенціалу індивіда.

Дослідник наголошує, що ця здатність відіграє важливу роль у формуванні конструктивних взаємин із соціальним оточенням, створюючи умови для творчого розвитку, самореалізації та розширення можливостей вибору.

Важливою складовою асертивності є усвідомлення особистої відповідальності за власні емоції, дії та міжособистісні стосунки. Як зазначає Мойсеєнко (2017), сформовані асертивні навички виступають не лише фундаментом для ефективної комунікації, а й важливим чинником розвитку інтелектуальної активності, сприяють розширенню кола інтересів та виступають каталізатором особистісного зростання. Такий підхід підкреслює,

що асертивність формує здатність особистості діяти самостійно, приймати усвідомлені рішення, контролювати власні реакції та активно впливати на соціальне середовище, водночас підтримуючи емоційну рівновагу та впевненість у власних силах.

У цьому контексті асертивність сприймається як комплексна якість, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти і спрямована не лише на зовнішню ефективність взаємодії, а й на внутрішній розвиток особистості. Вона стимулює самостійність, розвиток самопізнання та здатність до самовдосконалення, що робить її ключовим фактором у формуванні зрілої та автономної особистості (Мойсеєнко, 2017).

Альтернативне, інтегративне трактування асертивності пропонує Білоущенко (2015), яка визначає її як особистісну характеристику, що включає низку якостей, необхідних для ефективної взаємодії з соціальним середовищем. Зокрема, до складу асертивності входять ініціативність, впевненість у власних силах, відкритість до соціальної взаємодії, здатність ухвалювати зважені рішення та брати за них відповідальність. Авторка наголошує, що важливою складовою є також готовність особистості до прийняття ризику в умовах невизначеності, що дозволяє адаптуватися до складних життєвих обставин і демонструє психологічну гнучкість.

Особливу увагу Білоущенко приділяє позитивному ставленню до оточення, яке сприяє гармонійній комунікації та формуванню здорових соціальних зв'язків, а також ролі наполегливості у досягненні особистих і професійних цілей. Наполегливість, за її спостереженнями, не лише забезпечує успішну реалізацію завдань, а й створює умови для глибшого самопізнання, розкриття внутрішнього потенціалу та особистісного розвитку.

Таким чином, запропонований підхід до розуміння асертивності підкреслює її багатогранне значення: вона виступає одночасно як комунікативна навичка, механізм підтримки психологічної стійкості та важливий чинник самореалізації і внутрішнього зростання особистості,

інтегруючи в собі соціальні, емоційні та когнітивні аспекти поведінки (Білоущенко, 2015).

Українська дослідниця Дріга (2011) визначає асертивність як особистісну рису, що проявляється у здатності залишатися незалежною від зовнішніх оцінок, приймати власну унікальність і самостійно планувати життєві пріоритети. За її спостереженнями, асертивна особистість не лише дотримується ухвалених рішень, але й усвідомлює відповідальність за їхні наслідки, що є важливою складовою зрілої поведінки та особистісної автономії. Такий підхід підкреслює, що асертивність виступає не просто навичкою комунікації, а внутрішньою якістю особистості, яка забезпечує психологічну стійкість, послідовність у діях і здатність протистояти соціальному тиску.

Інший погляд на природу асертивності запропонувала Подоляк (2014), яка трактує її як здатність людини залишатися вірною власним переконанням, цінностям і принципам, навіть у складних або конфліктних соціальних ситуаціях. Дослідниця наголошує на центральній ролі самості як базового компонента людської природи, що мотивує до особистісного розвитку, самореалізації та внутрішньої узгодженості поведінки. Асертивна поведінка, за Подоляк, формується через підтримання внутрішньої стійкості, що дозволяє індивіду не піддаватися соціальному тиску, уникати маніпуляцій та зберігати психологічну автономію.

На основі власних емпіричних досліджень Подоляк (2014) виявила, що однією з характерних рис асертивної особистості є наявність підвищеного рівня агресивності, яка, однак, залишається в нормативних межах і не перетворюється на відверту ворожість. Така регульована форма агресії дозволяє особистості захищати власні межі, ефективно відстоювати інтереси та реалізовувати цілі, не порушуючи прав інших, що є важливим показником психологічної зрілості та соціальної компетентності.

Таким чином, у сучасних українських дослідженнях асертивність розглядається як комплексна особистісна характеристика, що поєднує

автономність, відповідальність, внутрішню стійкість і здатність до адекватного самоствердження, забезпечуючи баланс між самореалізацією та гармонійною взаємодією з соціальним середовищем (Дріга, 2011; Подоляк, 2014).

Саме такий баланс дає змогу зберігати емоційну нейтральність у конфліктних ситуаціях, що запобігає їхньому загостренню та дозволяє уникати деструктивних наслідків. При цьому конструктивна агресивність відіграє значущу роль у формуванні етичного світогляду, сприяючи усвідомленню моральних меж і стимулюючи розвиток асертивної поведінки.

Агресивність та асертивність, за висновками дослідниці, виступають фундаментальними компонентами активної життєвої позиції та пізнання світу. Вони включають низку ключових особистісних якостей, серед яких впевненість у власних силах, енергійність, відкритість до нового досвіду та допитливість, що сприяють ефективній самореалізації та продуктивному використанню внутрішніх ресурсів особистості. Такий підхід демонструє, що асертивність не є пасивною рисою, а активно підтримує внутрішній розвиток та соціальну активність.

Крім того, асертивність розглядається як поведінкова модель, що протиставляється невпевненості, страхам або деструктивній поведінці. Дослідниця підкреслює, що взаємозв'язок між асертивністю та конструктивною агресивністю ґрунтується на кількох ключових чинниках: здатності до творчого самовираження, свободі вибору, усвідомленій відповідальності за власні дії та ефективному управлінні власними ресурсами. Відтак, асертивність постає як механізм збалансованого самоствердження, що забезпечує гармонійний розвиток особистості, підтримує її психологічну стійкість та сприяє успішній соціальній адаптації (Павелків, 2015).

У цьому контексті Чулкова (2018) трактує асертивність як здатність до самовираження через конструктивну діяльність, що передбачає ефективну взаємодію з оточенням без провокування конфліктів. Авторка наголошує на важливості поєднання внутрішньої автономії та соціальної відповідальності:

асертивна поведінка дозволяє людині відстоювати власні інтереси, водночас підтримуючи позитивні соціальні зв'язки та запобігаючи виникненню суперечок або непродуктивних конфліктів.

Таким чином, у науковому осмисленні асертивність виступає як комплексна особистісна та поведінкова характеристика, що інтегрує у собі впевненість, відповідальність, конструктивну активність та здатність до самостійного, гармонійного й соціально адаптивного функціонування.

Дослідниця Чулкова (2018) підкреслює, що асертивна поведінка дозволяє індивіду не лише реалізовувати власні потреби та цілі, а й враховувати інтереси всіх учасників комунікації, що сприяє гармонійному та конструктивному вирішенню потенційних суперечностей. З її точки зору, взаємодія двох асертивних особистостей є найбільш продуктивною, оскільки вона ґрунтується на принципах взаємної поваги, відкритості, активного слухання та конструктивного підходу до вирішення спірних питань. Такий підхід забезпечує ефективну комунікацію, запобігає конфліктам і формує позитивну соціальну динаміку у взаємодії (Чулкова, 2018).

Огляд наукових досліджень демонструє значну варіативність у трактуванні асертивності, що породжує дискусії щодо її статусу: чи є асертивність самостійним феноменом, чи комплексною особистісною характеристикою, що інтегрує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. У цьому контексті дослідники виділяють три рівні прояву асертивності:

Асертивний стан – тимчасовий психоемоційний стан, що проявляється у конкретних ситуаціях та характеризується відкритістю, здатністю до самостійного вирішення проблем і адекватною реакцією на соціальні стимули.

Асертивність як особистісна риса – стабільна схильність індивіда проявляти асертивне мислення, усвідомлено відстоювати власні позиції, контролювати емоційний стан та діяти відповідально у різноманітних соціальних контекстах.

Асертивна особистість – комплексна характеристика людини, що поєднує впевненість у собі, рішучість, сміливість у прийнятті рішень, здатність до обґрунтованого ризику, критичне мислення, адекватну самооцінку, навички рефлексії та конструктивну агресивність. Така особистість здатна ефективно взаємодіяти в соціальному середовищі, підтримуючи баланс між власними потребами та потребами інших.

Таким чином, асертивність може розглядатися як багаторівневий феномен, що включає ситуативні прояви, стійкі особистісні риси та інтегровані поведінкові характеристики. Ця багатокомпонентність забезпечує не лише адаптивність і психологічну стійкість індивіда, а й ефективне самовираження, гармонійну соціальну взаємодію та продуктивну реалізацію особистісних і професійних цілей.

Асертивність розглядається як стабільна соціально-психологічна характеристика особистості, що базується на впевненості у власних силах. З одного боку, вона проявляється через процес самоствердження, в якому застосовуються стратегії впевненої поведінки, а з іншого — як сукупність здібностей і навичок, що сприяють ефективній міжособистісній взаємодії.

Наукові підходи до визначення цього феномену є доволі різноманітними, зосереджуючись здебільшого або на поведінкових аспектах, або на особистісних характеристиках, що ускладнює формування єдиної концепції. Хоча спектр досліджень у цій галузі є досить широким, часто між ними спостерігаються суперечності або недостатня емпірична обґрунтованість.

Проведений аналіз наукових джерел дозволяє трактувати асертивність як багаторівневу інтегровану властивість, яка поєднує низку ключових особистісних і поведінкових елементів. До них належать: високий рівень прийняття себе та інших, природність і невимушеність у поведінці, адекватна самооцінка, відповідальність за власні рішення, віра у власний авторитет та здатність будувати значущі соціальні зв'язки.

Аналіз численних наукових праць (Білоущенко, 2015; Бутузова, 2010; Герасіна, 2010; Козич, 2014; Курганська, 2019 та ін.) дозволяє виокремити чотири ключові складові асертивності, що забезпечують її цілісність як особистісної характеристики та інтегрують когнітивні, емоційні й поведінкові аспекти особистості.

Афективна складова передбачає емоційну стійкість, прийняття власної особистості та оточення, спонтанність у вираженні почуттів, а також відчуття міри, що поєднується з низьким рівнем тривожності та високою впевненістю у собі. Вона забезпечує здатність керувати власними емоційними станами, підтримувати психологічну рівновагу та адаптуватися до соціальних ситуацій.

Когнітивна складова включає здатність орієнтуватися у соціальних контекстах, реалістично оцінювати обставини, прогнозувати наслідки власних дій, усвідомлювати свої потреби та відкрито їх висловлювати. Вона також передбачає розуміння соціальних очікувань, здатність стратегічно планувати дії та прагнути до досягнення особистісних і професійних цілей, підтримуючи при цьому адекватну самооцінку.

Поведінкова складова відображає готовність діяти задля реалізації власних цілей, не порушуючи прав інших людей, та передбачає прагнення до конструктивної взаємодії. Вона включає усвідомлений контроль над власним життям, здатність обирати ефективні способи самоствердження та діяти відповідально у конкретних ситуаціях, що вимагають адаптивної поведінки.

Регулятивна складова характеризується почуттям відповідальності за власні дії, здатністю наполегливо захищати свої права, демонструвати стійкість, рішучість та витримку у процесі самовираження. Вона також охоплює самостійність у прийнятті рішень, уміння аргументовано відстоювати власну точку зору, збереження психологічних меж та баланс між власними потребами й соціальними вимогами.

Таким чином, асертивність може розглядатися як цілісна особистісна якість, що забезпечує впевнену, усвідомлену та етичну поведінку, сприяє гармонійній соціальній взаємодії та ефективному особистісному розвитку.

Вона виступає як механізм конструктивного самоствердження, що інтегрує емоційні, когнітивні, поведінкові та регулятивні ресурси особистості для забезпечення адаптивності, самореалізації та психологічної стійкості.

Отже, застосування міждисциплінарного підходу до аналізу асертивної поведінки дозволяє отримати більш глибоке уявлення про її структурні компоненти та визначити основні концептуальні підходи до її інтерпретації.

Асертивність розглядається як автономна особистісна характеристика, що забезпечує незалежність від зовнішнього впливу, водночас не порушуючи прав і інтересів інших людей. Вона поєднує в собі самоповагу та шанобливе ставлення як до себе, так і до оточення.

Асертивна поведінка передбачає розвинений самоконтроль, вміння впевнено й аргументовано відстоювати власну позицію, дотримуючись при цьому конструктивного підходу. Вона сприяє встановленню гармонійних соціальних взаємин, оскільки базується на принципах позитивного спілкування, взаємної поваги та відкритості.

Таким чином, асертивність можна розглядати як ключову характеристику особистості, що сприяє ефективній комунікації, соціальній адаптації та самореалізації.

1.2. Психологічні чинники асертивності в юнацькому віці

Асертивність, як і будь-яке психологічне явище, формується під впливом різних детермінант, що відповідає принципу психологічного детермінізму. Вона розвивається під впливом як зовнішніх (соціальних, біологічних), так і внутрішніх (психологічних, суб'єктивних) чинників. У наукових дослідженнях аналізуються як фактори, що сприяють формуванню асертивної поведінки, так і ті, що можуть обмежувати її розвиток.

Проблематика раннього виявлення, розвитку та виховання асертивності є предметом активних наукових досліджень у сфері педагогіки та психології, проте багато її аспектів залишаються недостатньо вивченими. Особливий

інтерес викликає аналіз психологічних характеристик раннього юнацького віку в контексті формування асертивності особистості.

Ранній юнацький період, що охоплює вік від 15 до 18-19 років, є ключовим етапом особистісного становлення, оскільки в цей час відбуваються глибокі психологічні зміни, які формують основу для подальшого розвитку. На даному етапі спостерігається значне вдосконалення когнітивних процесів, зокрема стійкість і розширення обсягу уваги, а також здатність до швидкого перемикання між різними видами діяльності. Пам'ять стає більш продуктивною, при цьому довільне запам'ятовування набуває переваги над мимовільним, що сприяє ефективнішому засвоєнню знань.

Розвиток мислення у юнацькому віці характеризується поступовим переходом до системного рівня, що забезпечує ефективну організацію знань та формування когнітивної моделі світу. Ця модель у подальшому стає фундаментом світогляду, надаючи основу для критичного аналізу інформації та прийняття обґрунтованих рішень. Особливу роль у цьому процесі відіграє вдосконалення абстрактного мислення та здатності до узагальнення, що дозволяє оперувати складними поняттями, встановлювати причинно-наслідкові зв'язки між різними категоріями та аналізувати взаємозалежності у складних ситуаціях (Чулкова, 2018).

Савчин (2013) зазначає, що юнацький період характеризується інтенсивним розвитком мотиваційної сфери, особливо у контексті процесів самовизначення та формування світогляду. Саме мотиваційна активність стимулює підлітків до самовдосконалення, систематичного здобуття знань, розвитку самоосвіти та усвідомлення власних моральних і ціннісних орієнтирів. Центральним чинником розвитку особистості на цьому етапі є динаміка внутрішньої позиції, що охоплює ставлення до себе, соціального оточення та майбутніх перспектив, формуючи базові установки поведінки та соціальної взаємодії.

Науковець підкреслює, що потреба в самоствердженні виступає головним рушієм формування асертивності у юнацькому віці.

Старшокласники прагнуть проявити власну унікальність, вирізнитися серед однолітків, здобути соціальне визнання та утвердити власну позицію в колективі. Ці прагнення мотивують молодь до розвитку ініціативності, соціальної компетентності та організаційних навичок, а також до активної участі в групових процесах і реалізації лідерського потенціалу.

У цей період спостерігається посилене прагнення до лідерських позицій у референтному середовищі, що сприяє зміцненню комунікативних умінь, розвитку здатності до конструктивного вирішення конфліктів та формуванню впевненості у собі. Такі процеси, за Савчином, створюють підґрунтя для стійкого розвитку асертивності, що є ключовою передумовою успішної соціальної адаптації та особистісного зростання у подальшому житті (Савчин, 2013).

Юнацький вік також характеризується суттєвим прогресом у мовленнєвому розвитку, що проявляється у більш усвідомленому використанні мовних конструкцій, розширенні словникового запасу та здатності до логічно структурованого й аргументованого вираження власних думок. У цей період молоді люди починають активно формувати власні філософські та теоретичні погляди на навколишній світ, що сприяє розвитку особистісної автономії, самовизначення та закладанню основних життєвих цінностей і орієнтирів (Андрущенко та ін., 2011).

У юнацькому віці навчання та професійна діяльність виступають головними сферами соціальної інтеграції, через які молодь проходить процес самовизначення. Саме завдяки активній участі в освітніх і професійних активностях відбувається формування ключових психологічних характеристик, які згодом забезпечують успішну адаптацію до трудової діяльності, соціального життя та сімейних відносин.

Важливим аспектом цього етапу розвитку є зростаюча потреба у спілкуванні та опануванні ефективних комунікативних стратегій. Юнаки та дівчата вчаться не лише доносити власні думки, а й враховувати позиції інших, що сприяє розвитку соціальної компетентності та емпатії. Паралельно

формується усвідомлене ставлення до власної особистості, що є критично важливим для підготовки до майбутньої професійної та соціальної діяльності.

Ці процеси створюють основу для розвитку здатності до самовизначення, оскільки сприяють інтеграції особистості в соціальне середовище, усвідомленню власного потенціалу та формуванню внутрішньої автономії, що забезпечує впевненість у прийнятті рішень та активну реалізацію життєвих цілей у подальшому (Андрущенко та ін., 2011).

Одним із ключових моментів розвитку юнацької особистості є прагнення до прийняття дорослої ролі, усвідомлення свого місця у суспільстві та визначення власних життєвих орієнтирів, що виступає важливим чинником соціальної та особистісної адаптації (Скрипченко та ін., 2007). Цей процес включає не лише формування соціальної ідентичності, а й розвиток внутрішньої автономії та здатності до самостійного прийняття рішень у різних життєвих ситуаціях.

У юнацькому віці відбуваються значні зміни у сприйнятті власної особистості. Посилена самосвідомість стимулює пошук ефективних способів самоорганізації та саморегуляції, що є критично важливими чинниками становлення індивіда як зрілої та відповідальної особистості. Особлива роль відводиться усвідомленню внутрішнього світу, коли зовнішня реальність розглядається як частина суб'єктивного досвіду, а увага юнака чи дівчини зміщується на процес самопізнання, усвідомлення власних потреб, мотивів і цінностей.

Процес відкриття власного «Я» супроводжується певними труднощами та внутрішніми суперечностями. Юнаки усвідомлюють, що їхні внутрішні переживання та реальна поведінка можуть не завжди збігатися, що підкреслює необхідність розвитку самоконтролю, здатності до рефлексії та критичного аналізу власних дій. Саме ці навички формують основу для глибшого особистісного розвитку, допомагають узгодити внутрішні мотиви з зовнішніми вимогами та закладають передумови для формування більш цілісного, системного світогляду (Данилюк, 2018).

Формування особистісної ідентичності є ключовим етапом розвитку самосвідомості, оскільки воно забезпечує відчуття узгодженості та цілісності особистості. За концепцією Еріксона, рання юність характеризується кризою ідентичності, яка виникає внаслідок процесів соціального та особистісного самовизначення. У цей період молода людина змушена здійснювати численні вибори, визначати власні цінності, пріоритети та знаходити своє місце в соціальній структурі. Лише успішне подолання цієї кризи створює передумови для реалізації особистісного потенціалу, розвитку зрілої ідентичності та формування стійкої соціальної компетентності.

Еріксон зазначає, що невизначеність у процесі самовизначення може призводити до формування неадекватної ідентичності, що проявляється у кількох напрямках. У деяких випадках спостерігається уникання міжособистісних контактів, відмова від психологічної близькості та соціальної взаємодії. Іноді виникає страх перед майбутнім, неможливість будувати життєві плани та ухиляння від відповідальності за власний розвиток. Ще один варіант розвитку кризи — формування негативної ідентичності, коли особистість свідомо заперечує необхідність самовизначення та обирає деструктивні або асоціальні моделі поведінки, що можуть включати наслідування шкідливих соціальних ролей (Савчин, 2013).

Однією з ключових ознак гармонійного особистісного розвитку у юнацькому віці є активний процес пошуку ідентичності, що супроводжується формуванням життєвих планів, експериментуванням із різними соціальними ролями, розвитком світогляду та становленням лідерських якостей. Цей процес є фундаментом для подальшої соціальної та професійної адаптації, формування автономності та усвідомленої відповідальності.

Водночас у разі виникнення негативної ідентичності, що часто є наслідком невизначеності в ціннісних орієнтирах або незрілості особистості, можливе формування типу лідера-бунтаря або лідера з асоціальною поведінкою, що може мати деструктивний вплив на соціальні взаємодії та особистісний розвиток. Тому ранній юнацький період є критично важливим

для підтримки молоді в процесі самовизначення та формування цілісної і зрілої особистості (Савчин, 2013).

Важливим етапом розвитку юнацької особистості є переосмислення стосунків із дорослими, що зумовлює зміну ролі значущих осіб у житті молодшої людини. Юнаки та дівчата прагнуть зменшити вплив батьків і педагогів, дистанціюватися від усталених норм і правил, які нерідко сприймаються ними як обмежувальні або неактуальні для власного досвіду. У цьому контексті Скрипченко та ін. (2007) виділяють три основні аспекти автономії:

Поведінкова автономія — право самостійно ухвалювати рішення щодо особистих проблем, планів та дій;

Емоційна автономія — право на власні симпатії, вподобання та суб'єктивні переживання;

Нормативна автономія — можливість дотримуватися індивідуальних цінностей, принципів та норм поведінки, що формують унікальну життєву позицію молодшої людини (Скрипченко та ін., 2007).

Прагнення до незалежності, яке є визначальною рисою цього вікового періоду, відіграє ключову роль у формуванні асертивності, оскільки сприяє розвитку впевненості у власних рішеннях, здатності відстоювати власні права та усвідомленої відповідальності за власні дії. Ранні прояви самостійності часто проявляються через відстоювання власних переконань, моральних принципів та цінностей, інколи з вираженням максималізму у поглядах.

Водночас за цими проявами може приховуватися певна залежність від дорослих, особливо у ключових життєвих аспектах, таких як вибір професії, формування політичних переконань чи світогляду. Проте у сферах, що стосуються моди, особистих інтересів, дозвілля та соціальної взаємодії з однолітками, юнаки та дівчата проявляють значно більшу самостійність і ініціативність. Таким чином, баланс між залежністю та автономією у цьому віковому періоді є доволі суперечливим і визначає подальший розвиток самосвідомості, асертивності та соціальної компетентності (Данилюк, 2018).

Одним із характерних змін юнацького періоду є зміщення акценту в комунікації від дорослих до однолітків, що пояснюється посиленою потребою у взаємодії з ровесниками та формуванням соціальної автономії (Скрипченко та ін., 2007). По-перше, спілкування з однолітками виступає важливим каналом отримання інформації, яка часто недоступна через дорослих, що дозволяє молодим людям розширювати власний досвід і знання про соціальне середовище. По-друге, це є механізмом соціалізації, який забезпечує опанування комунікативних навичок, розвиток уміння відстоювати власні права, а також узгоджувати особисті інтереси з нормами та очікуваннями суспільства. По-третє, взаємодія з ровесниками виконує важливу емоційну функцію, оскільки приналежність до групи, відчуття солідарності та взаємної підтримки сприяють не лише автономності від дорослих, а й формуванню почуття власної значущості, стабільності емоційного стану та розвитку соціальної компетентності. Саме у таких взаємодіях юнаки та дівчата отримують перший системний досвід соціальних відносин і починають усвідомлювати власні особливості у сфері асертивності.

Розвиток міжособистісних стосунків у юнацькому віці супроводжується поглибленням дружніх зв'язків, що проявляється у вибірковості контактів, формуванні глибоких емоційних прив'язаностей та посиленні довіри між друзями. Часто спостерігається ідеалізація дружби та друзів, що є важливим компонентом соціальної адаптації. Дослідження показують, що уявлення підлітків про друга часто відповідають їхньому ідеалізованому образу власного «Я», який формується на основі моральних принципів, тоді як їхнє реальне самосприйняття є менш ідеалізованим і більш критичним (Піскун, 2010).

Крім того, в цей період активізуються міжстатеві взаємини, розширюється соціальне коло спілкування, зростає потреба в любові та близькості. Юнаки та дівчата прагнуть формувати глибші емоційні зв'язки, що супроводжується першим серйозним захопленням. Уявлення про кохання здебільшого концентруються на емоційній близькості, взаєморозумінні та

тепліх стосунках, що стає важливим етапом формування особистісної зрілості, емоційної стабільності та здатності до конструктивної соціальної взаємодії.

У вітчизняних наукових дослідженнях, присвячених вивченню асертивності в процесі дорослішання, особлива увага приділяється її ролі як важливої складової особистості, а також формуванню відповідних навичок, компетенцій та умінь, що є показниками асертивної поведінки. Значний акцент зроблено на вивченні взаємозв'язків асертивності з іншими психологічними та соціально-психологічними феноменами. При цьому дослідження не обмежуються конкретними віковими межами, а охоплюють аналіз асертивності на різних етапах онтогенезу.

Експериментальні дослідження, проведені серед юнаків, засвідчили, що взаємозв'язок між рівнем асертивності та самооцінкою демонструє виражену вікову динаміку. Зокрема, у ранньому юнацькому віці асертивність має позитивний зв'язок із рівнем самооцінки таких особистісних характеристик, як ввічливість, щирість, терпимість, відповідальність і вимогливість (Фальова, 2015).

У психотерапевтичному контексті досліджуються умови та чинники, що можуть гальмувати розвиток асертивності та асертивної поведінки. Одним із найвагоміших факторів, що спричиняють невпевненість, є соціальний страх. Він проявляється у побоюванні юнака перед критикою, страхом виглядати некомпетентним, небажанням потрапляти в центр уваги, переживаннями щодо можливого неприйняття або невдачі у комунікативних ситуаціях.

Розвиток асертивності у юнаків є важливим чинником їхнього емоційного та соціального становлення. Цей процес часто супроводжується значними внутрішніми переживаннями, серед яких підвищена тривожність, труднощі у формулюванні власних думок та невпевненість у відстоюванні своєї позиції. Подібні труднощі можуть призводити до відчуття безпорадності та розгубленості.

У контексті освітнього процесу та позанавчальної діяльності спостерігається тенденція, згідно з якою значна частина юнаків демонструє певні обмеження у сфері психомоторної координації, що проявляється у скутості та затисненні у рухах, а також у труднощах із вербальною експресією, зокрема, у мовленнєвій скутості. Зазначені прояви розглядаються як індикатори недостатнього рівня м'язової та психологічної розкутості особистості. Фіксація уваги на внутрішній напрузі та необхідність її постійної компенсації споживає значний обсяг внутрішніх енергетичних ресурсів. Цей процес деструктивно впливає на рівень самооцінки та впевненості у власних силах, а також істотно знижує загальну психічну працездатність та когнітивну ефективність, що підтверджено дослідженнями Яремчук (2019).

На противагу цим проявам внутрішньої напруги та обмежень, асертивна поведінка являє собою конструктивний та адаптивний поведінковий паттерн. Вона корелює з низкою позитивних особистісних рис, зокрема: цілеспрямованістю, ініціативністю, високим рівнем самостійності, незалежністю у прийнятті рішень та глибокою впевненістю у власних діях та переконаннях (Піскун, 2010). Слід акцентувати увагу на тому, що у юнацькому віці прояви асертивності можуть мати специфічний характер імпульсивності, будучи тісно залежними від актуального емоційного стану, домінуючих мотиваційних чинників та сфери актуальних інтересів особистості (Мандра, 2021).

Незважаючи на потенційну імпульсивність, у своїй сутності асертивний стиль поведінки є найбільш ефективним засобом соціальної комунікації, оскільки дозволяє особі відстоювати власні інтереси та права без необхідності вдаватися до маніпулятивних стратегій чи відкритої агресії (Дріга, 2011).

До характерних зовнішніх ознак асертивної поведінки належать такі елементи: спокійний, врівноважений тон мовлення, чіткість, ясність та переконливість висловлювань, а також відкритий, прямий погляд, який слугує зовнішнім демонстратором внутрішньої впевненості (Матюх, 2015). Асертивна особистість володіє унікальною здатністю генерувати довірливу та

сприятливу атмосферу у взаємодії, демонструє високий рівень соціальної орієнтації та ефективно долає перешкоди в соціальних ситуаціях. Це, у свою чергу, істотно сприяє її гармонійному особистісному розвитку та зміцненню соціальних зв'язків та міжособистісних комунікацій (Данилюк, 2018).

Згідно з дослідженнями Марчук (2012), асертивність є важливим елементом активної життєвої позиції юнаків, оскільки сприяє самостійному визначенню напрямків професійного розвитку та формуванню життєвих орієнтирів. Розвиток асертивної поведінки тісно пов'язаний із саморефлексією та проявляється через прагнення до самопізнання, оцінку власних цілей, бажання досягти певного соціального статусу, а також необхідність ухвалення рішень відповідно до власних переконань і вимог суспільства.

Важливу роль у цьому процесі відіграє здатність до самоспостереження, самоусвідомлення та аналізу власних вчинків. Юнаки вчаться оцінювати труднощі, які можуть виникати на шляху реалізації їхніх намірів, а також адекватно визначати свої здібності, схильності та характерологічні особливості. Водночас важливим є врахування думок оточення при плануванні своїх дій, що сприяє ефективному соціальному функціонуванню.

Контроль над когнітивними процесами та поведінковими патернами постає як необхідна передумова для забезпечення академічного та соціального успіху індивіда. Цей механізм слугує фундаментальною основою для формування стійкої впевненості у власній компетентності та сприяє розвитку особистісної відповідальності й самостійності у процесі ухвалення рішень (Марчук, 2012; Марчук, 2014).

Копець (2018) ідентифікує низку ключових чинників, які детермінують розвиток асертивної поведінки саме у юнацькому віці. До цих чинників належать: ґрунтовне знання та усвідомлення власних прав і обов'язків у соціальному середовищі; наявність адекватної та реалістичної самооцінки; чітке усвідомлення індивідуальних потреб та інтересів; а також сформованість життєвих цілей і стратегічних намірів. Окрім внутрішніх детермінант, важливе значення мають соціальні та комунікативні аспекти, які включають: повагу до

прав та гідності інших суб'єктів взаємодії; вміння досягати поставлених цілей виключно конструктивними методами, уникаючи маніпуляцій; здатність до аргументованого переконання; ефективно залучення соціальної підтримки та звернення по допомогу за необхідності; компетентність у досягненні компромісів; навички побудови ефективних ділових контактів та встановлення паритетних партнерських взаємин (Копець, 2018).

Згідно з позицією Кузікової (2016), ключові аспекти асертивної поведінки в контексті юнацького віку можна систематизувати таким чином: конструктивне та неагресивне вираження власної позиції та думки; позитивне та емпатійне сприйняття комунікативних партнерів; підтримка здорового та сприятливого психологічного клімату у груповій взаємодії; зосередженість на першочергових елементах проблеми та уникнення фіксації на другорядних аспектах; стабільність та врівноваженість емоційного стану; а також здатність до ефективного контролю та саморегуляції емоційних сплесків і реакцій, що забезпечує послідовність у поведінці (Кузікова, 2016).

Асертивність є важливою рисою особистості в юнацькому віці, оскільки визначає здатність людини адаптувати свою поведінку у процесі соціальної взаємодії, спільної діяльності та пізнання, з акцентом на особистісний розвиток. Вона проявляється через усвідомлення власної внутрішньої сили, здатність до самовираження, емоційну стійкість, а також готовність брати відповідальність за власні дії та рішення. Крім того, асертивна особистість вирізняється позитивним ставленням як до себе, так і до оточення.

У контексті формування ефективних соціальних навичок та особистісної зрілості, здатність до досягнення поставлених цілей без заподіяння шкоди іншим суб'єктам взаємодії набуває окремої та ключової ролі. Цей етичний аспект демонструє тісний кореляційний зв'язок із рівнем емоційної компетентності індивіда. Саме завдяки глибокому усвідомленню та ефективному контролю власних емоцій стає можливим підтримання необхідного внутрішнього балансу та психологічної стійкості, що є необхідною умовою для реалізації продуктивної асертивної поведінки. Віра у

власні сили та можливості є фундаментальною основою для становлення особистості як самостійного суб'єкта діяльності. Така особа не лише чітко визначає свої цілі, але й цілеспрямовано та систематично працює над їх досягненням. Індивід прагне до збалансованого задоволення як власних внутрішніх очікувань, так і вимог соціального середовища, що сприяє гармонійному поєднанню довіри до себе та впевненості у зовнішньому світі та його структурі (Лемківська, 2019).

Асертивна поведінка юнака знаходить своє вираження у низці конкретних комунікативних компетенцій. До них належить уважне та емпатійне слухання співрозмовника, що передбачає розуміння його почуттів та потреб. Не менш важливим є відкрите та пряме висловлювання власних намірів та активне сприяння їхній конструктивній реалізації. Вагомим компонентом асертивності є також уміння сприймати конструктивну критику та реагувати на неї виважено та раціонально, уникаючи при цьому оцінки особистості опонента, і зосереджуючись виключно на предметі обговорення. Асертивність відіграє критично важливу роль у формуванні чіткої та зрілої системи цінностей — як щодо себе (самоповага), так і щодо інших (повага та толерантність). Ця внутрішня ціннісна структура є необхідною передумовою для успішного досягнення життєвих цілей, зокрема в площині професійного самовизначення та побудови індивідуальної стратегії особистісного розвитку (Жукова, 2017).

Отже, розвиток асертивності у юнацькому віці зумовлений низкою специфічних умов і чинників. У психологічних дослідженнях виділяють як зовнішні, так і внутрішні детермінанти асертивної поведінки. До зовнішніх чинників належать вплив сімейного середовища та шкільного виховання, роль референтних груп, а також соціальний досвід, який набувається в процесі взаємодії з оточенням. Внутрішні передумови розвитку асертивності охоплюють базові потреби особистості, рівень розвитку індивідуально-психологічних характеристик, мотиваційну спрямованість, особистісні

установки та систему цінностей. Саме взаємодія цих чинників сприяє становленню впевненої, незалежної та соціально адаптованої особистості.

Висновки до першого розділу

У результаті проведеного дослідження здійснено теоретичний аналіз поняття асертивності та визначено основні чинники, що впливають на її розвиток у юнацькому віці.

Асертивність розглядається як багатовимірна особистісна характеристика, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти. Вона забезпечує ефективну комунікацію, самовираження та реалізацію особистісного потенціалу. Встановлено, що асертивність є балансом між агресивністю та пасивністю, дозволяючи людині впевнено відстоювати свої права, з повагою ставлячись до оточення.

Розвиток асертивної поведінки ґрунтується на усвідомленні особистих прав, самоконтролі, здатності до конструктивної взаємодії та емоційній стійкості. Виявлено, що чинники, які впливають на формування асертивності, поділяються на внутрішні (психологічні) та зовнішні (соціальні). До внутрішніх належать рівень самооцінки, здатність до емоційної регуляції, когнітивні навички та мотиваційні установки, які визначають прагнення до самореалізації та незалежності. Зовнішні фактори включають сімейне виховання, вплив соціального середовища та референтних груп. Доведено, що підтримка з боку батьків і педагогів, а також позитивний соціальний досвід сприяють розвитку впевненої та відповідальної поведінки, тоді як неконструктивні комунікативні моделі можуть формувати агресивні або пасивні поведінкові патерни.

Таким чином, асертивність є комплексною особистісною характеристикою, що формується під впливом взаємодії психологічних та соціальних факторів. У юнацькому віці цей процес є особливо важливим, оскільки впливає на подальшу соціальну адаптацію, професійне самовизначення та загальне особистісне становлення.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ АСЕРТИВНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Методики дослідження психологічних чинників асертивності у юнацькому віці

Для проведення комплексного емпіричного дослідження психологічних чинників асертивності в юнацькому віці було використано набір валідних психодіагностичних методик. Ці інструменти були ретельно відібрані з огляду на їхню відповідність меті дослідження, а також надійність і достовірність, підтверджені попередньою апробацією в психологічній практиці. Застосування даного комплексу методик дозволило зібрати кількісні дані, необхідні для визначення та аналізу взаємозв'язків між асертивністю та її ключовими психологічними чинниками.

Емпіричне дослідження проводилося серед осіб юнацького віку, що дало змогу отримати дані від цільової вікової групи — юнаків та дівчат, які перебувають на етапі активного соціального становлення. Вибірка для дослідження була сформована методом рандомізації та складалася з 60 осіб ($n=60$), котрі є студентами Київського столичного університету імені Бориса Грінченка. Такий підхід забезпечив репрезентативність вибірки та мінімізував ризик систематичних помилок. Вибірка була збалансована за статтю та включала 32 осіб жіночої статі та 28 осіб чоловічої статі. Вік досліджуваних становив від 17 до 21 року, що відповідає юнацькому віковому періоду за віковою періодизацією. Усі респонденти перебували на етапі здобуття вищої освіти, що характеризується активним особистісним та професійним самовизначенням.

Така структура вибірки забезпечила достатню статистичну потужність для виявлення значущих зв'язків та закономірностей у досліджуваних психологічних феноменах.

Програма емпіричного дослідження була структурована за наступними етапами:

1. Підбір та обґрунтування психодіагностичних методик. Було здійснено аналіз наявних інструментів з метою вибору тих, що найбільш повно відповідають завданням дослідження. Особливу увагу приділяли їхній валідності, надійності та можливості застосування в груповій формі.

2. Формування репрезентативної вибірки. Було проведено рандомізований відбір учасників з числа юнаків та юнок для забезпечення об'єктивності результатів.

3. Проведення психодіагностичного тестування. На цьому етапі було здійснено стандартизоване тестування учасників з дотриманням усіх вимог щодо проведення психологічних досліджень.

4. Статистична обробка та якісний аналіз результатів. Отримані дані були піддані статистичній обробці за допомогою відповідних методів математичної статистики. Застосування кореляційного аналізу (коефіцієнт рангової кореляції Спірмена) з метою виявлення статистично значущих взаємозв'язків між показниками асертивності (загальний рівень та компоненти) та типами емоційної спрямованості.

Під час організації та проведення дослідження були дотримані всі принципи етичного кодексу психолога. Це гарантувало конфіденційність даних, добровільність участі та повагу до прав кожного учасника, що забезпечило високу довіру до отриманих результатів.

Вибір методів був обґрунтований їхньою відповідністю теоретичним засадам роботи, доступністю для цільової групи, можливістю групового застосування та здатністю до кількісної обробки даних.

Для досягнення мети і завдань дослідження був використаний наступний набір психодіагностичних методик:

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

Методика «Дослідження рівня асертивності», розроблена В. Каппоні та Т. Новак, є базовим діагностичним інструментом, який застосовується у

психологічних дослідженнях для отримання інтегральної та якісної картини сформованості асертивності як стійкої особистісної характеристики. Теоретичне підґрунтя цієї методики ґрунтується на класичній концепції асертивності, згідно з якою вона визначається як психологічна здатність індивіда прямо, відкрито та екологічно висловлювати свої думки, почуття, бажання та потреби, при цьому не порушуючи прав, гідності та особистісних кордонів інших учасників комунікації.

Методика розроблена чеськими психологами В. Каппоні та Т. Новаком і адаптована до української мови. Опитувальник спрямований на діагностику загального рівня асертивної поведінки особистості та широко застосовується у вітчизняній психологічній практиці. Методика дозволяє визначити ступінь вираженості асертивності як інтегральної характеристики особистості, що виявляється у здатності до відстоювання власних прав та інтересів без порушення прав інших людей. Україномовна версія методики зберігає психометричні властивості оригіналу та забезпечує валідну діагностику асертивності в умовах української культурної специфіки. Використовується в дослідженнях українських науковців (зокрема, згадується у працях В. Лучків, Т. Дріги, Л. Марчук та інших).

Конструкція методики передбачає наявність серії стандартизованих тверджень, кожне з яких моделює та відображає різні аспекти поведінки особистості у типових соціальних та міжособистісних ситуаціях. Респонденту пропонується здійснити самооцінку та визначити ступінь, у якому кожне з представлених тверджень відповідає його звичній, типовій поведінці та стилю взаємодії. Це забезпечує можливість об'єктивізації суб'єктивних поведінкових установок.

За результатами кількісного опрацювання даних, методика дозволяє диференціювати та виділити три якісно відмінні рівні сформованості асертивності:

Високий рівень асертивності: Цей рівень є індикатором повноцінно сформованої асертивної поведінки. Він характеризується стійкою

внутрішньою впевненістю у власній позиції, ефективним вмінням відстоювати свої законні інтереси та права, а також здатністю конструктивно вирішувати конфлікти та розбіжності, застосовуючи техніки ненасильницької комунікації. Юнак з високим рівнем асертивності демонструє високу соціальну компетентність.

Середній (ситуативний) рівень асертивності: Цей показник свідчить про ситуативну асертивність. Особистість, що належить до цієї групи, може проявляти асертивні якості та навички в одних соціальних обставинах або сферах діяльності (наприклад, з друзями), але водночас демонструвати пасивність, нерішучість або навіть агресивні реакції в інших, більш стресових або значущих ситуаціях (наприклад, із викладачами чи керівництвом). Така поведінка вказує на недостатню генералізацію асертивних навичок.

Низький рівень асертивності: Низький рівень є індикатором схильності до пасивної або маніпулятивної поведінки у соціальних взаємодіях. Для цієї групи характерна невміння або страх відмовляти, а також нездатність відкрито та чітко висловлювати власну думку чи позицію. Подібна поведінкова стратегія часто призводить до накопичення значного внутрішнього напруження, фрустрації та, як наслідок, глибокого емоційного невдоволення якістю свого соціального життя та комунікації.

Тест-опитувальник компонентів асертивності (ТОКАС) О. П. Саннікової, О. І. Саннікова та Н. М. Подоляк

На відміну від першої методики, ТОКАС є більш деталізованим і дозволяє заглибитися в структуру асертивності. Він розглядає асертивність не як єдину якість, а як сукупність кількох компонентів, кожен з яких оцінюється окремо. Це дозволяє визначити, які саме аспекти асертивної поведінки розвинені краще, а які потребують додаткової уваги.

Оригінальна українська психодіагностична методика, розроблена та стандартизована на україномовній вибірці колективом авторів: О. П. Саннікова (доктор психологічних наук, професор), О. І. Саннікова (кандидат психологічних наук), Н. М. Подоляк (кандидат психологічних наук). ТОКАС

створено на основі континуально-ієрархічного підходу до вивчення властивостей особистості та призначено для діагностики компонентної структури асертивності. Методика дозволяє диференційовано оцінити формально-динамічні характеристики асертивності (потреба виявляти асертивність, ініціативність, широта, легкість, усталеність, динамічність, енергійність, включення у процес взаємодії) та якісні компоненти (емоційний, когнітивний, поведінковий, контрольний-регулятивний). ТОКАС пройшов повну психометричну перевірку, демонструє високі показники внутрішньої узгодженості (α Кронбаха $> 0,70$) та ретестової надійності, що підтверджує валідність його використання для наукових досліджень асертивності у юнацькому віці. Основні теоретичні та методологічні положення методики викладені, зокрема, у дисертаційній роботі Н. М. Подоляк (2014 р., Одеса).

Методика оцінює такі важливі складові:

- Здатність відмовляти — наскільки легко людина може сказати «ні», не відчуючи провини.
- Вираження позитивних почуттів — здатність щиро висловлювати радість, вдячність, схвалення.
- Вираження негативних почуттів — вміння конструктивно висловлювати невдоволення, критику, не переходячи на особистості.
- Ініціатива в контактах — здатність починати розмову, знайомитися, підтримувати спілкування.

Інтерпретація: Отримані дані за кожною зі шкал дають можливість побудувати індивідуальний профіль асертивності, що є цінним для індивідуальної психокорекційної роботи. Наприклад, якщо у респондента низький бал за шкалою «здатність відмовляти», це може стати фокусом для тренінгу асертивності.

Тест-анкета «Емоційна спрямованість» (Б. Додонова)

Ця методика є доповненням до попередніх і дозволяє виявити емоційний чинник асертивності. Б. Додонов класифікував емоції за їхньою спрямованістю, що дає змогу зрозуміти, які переживання є домінуючими в

житті людини. Емоційна спрямованість впливає на те, як людина сприймає світ, інших людей та саму себе, що безпосередньо позначається на її поведінці, зокрема й асертивності.

Методика виділяє різні типи емоційної спрямованості, наприклад:

- Альтруїстична: орієнтована на добробут інших.
- Комунікативна: пов'язана з потребою у спілкуванні та взаємодії.
- Гностична: спрямована на пізнання та інтелектуальну діяльність.
- Афективна: схильність до виражених, інтенсивних емоційних реакцій, що може корелювати з агресивними проявами.

Застосування цієї методики в комплексі з іншими дозволяє встановити, як певний тип емоційної спрямованості пов'язаний з рівнем асертивності. Наприклад, можна припустити, що комунікативна спрямованість сприяє розвитку асертивності, тоді як висока афективна може бути пов'язана з її пасивними або агресивними проявами.

Застосування вказаних методик у комплексі дозволило провести всебічний аналіз психологічних чинників асертивності в юнацькому віці. Методика Каппоні та Новак дала змогу отримати загальний показник рівня асертивності, тоді як ТОКАС розкрив її структуру, виявивши сильні та слабкі сторони окремих компонентів. Водночас, тест-анкета Додонова дозволила встановити зв'язок між емоційною спрямованістю особистості та її асертивною поведінкою. Такий комплексний підхід забезпечив глибинне розуміння феномену асертивності, дозволив визначити її психологічні детермінанти та створив надійну емпіричну базу для розробки практичних рекомендацій щодо розвитку цієї важливої якості в осіб юнацького віку.

2.2. Аналіз та результати дослідження психологічних чинників асертивності у юнацькому віці

Перший етап дослідження був присвячений вивченню асертивності за методикою «Дослідження рівня асертивності» (В. Каппоні, Т. Новак). Результати подано на *рисунку 2.1*.

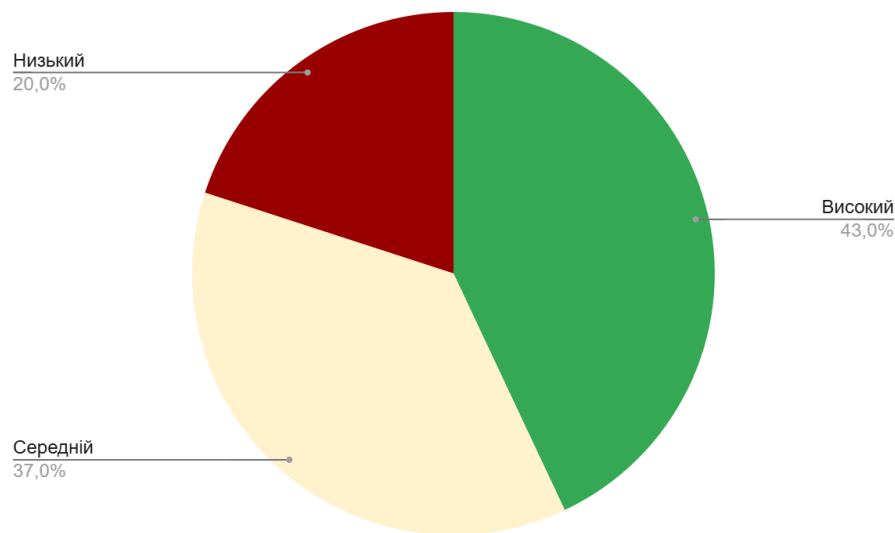


Рис. 2.1. Рівні асертивності серед студентів-психологів

Результати діагностики асертивності за методикою «Дослідження рівня асертивності» (В. Каппоні, Т. Новак) свідчать про переважання середніх та високих показників асертивної поведінки серед досліджуваних студентів-психологів.

Найбільша частина респондентів (43%) демонструє високий рівень асертивності, що вказує на їхню здатність відстоювати власні права та інтереси, висловлювати свою думку прямо та чесно, не порушуючи при цьому прав інших людей. Для таких осіб характерна впевненість у собі, вміння говорити «ні» в необхідних ситуаціях, здатність до конструктивного вирішення конфліктів та ефективної міжособистісної взаємодії. Це свідчить про сформованість навичок самоствердження та соціальної компетентності, що є особливо важливим для майбутніх психологів у їхній професійній діяльності.

Другим за величиною є середній рівень асертивності (37%), що характеризується помірним проявом асертивної поведінки. Особи з таким рівнем можуть демонструвати впевнену поведінку в знайомих ситуаціях, однак можуть відчувати труднощі в нових або стресових обставинах. Вони здатні відстоювати свої права, але не завжди роблять це послідовно, іноді схилившись до пасивної або агресивної поведінки залежно від контексту ситуації.

Найменший відсоток досліджуваних (20%) має низький рівень асертивності, що може проявлятися у схильності до пасивної поведінки, труднощах у висловленні власної думки, неспроможності відмовляти іншим навіть на шкоду власним інтересам. Такі особи можуть відчувати дискомфорт у конфліктних ситуаціях, уникати відстоювання своїх прав або, навпаки, проявляти агресивність як компенсаторний механізм. Це може негативно впливати на їхню майбутню професійну діяльність, оскільки робота психолога вимагає впевненості у собі та вміння встановлювати чіткі межі у взаємодії з клієнтами.

Переважаання високого та середнього рівнів асертивності свідчить про потенціал досліджуваних для успішної професійної діяльності, хоча особи з низьким рівнем потребують додаткової роботи над розвитком асертивних навичок для підвищення ефективності майбутньої психологічної практики.

Другий етап дослідження був присвячений вивченню асертивності за методикою Тест-опитувальник компонентів асертивності (ТОКАС) О. П. Саннікової, О. І. Саннікова та Н. М. Подоляк. Результати подано *на рисунку 2.2*.

Результати дослідження за методикою ТОКАС показали, що серед студентів-психологів переважають середні та високі рівні розвитку всіх трьох компонентів асертивності — когнітивного, емоційно-ціннісного та поведінкового.

Найвищі показники спостерігаються за когнітивним компонентом (47% — високий рівень). Це свідчить про достатній рівень знань і уявлень студентів про асертивну поведінку, уміння аналізувати соціальні ситуації та адекватно оцінювати свої можливості у взаємодії з іншими. Особи з високим когнітивним компонентом краще усвідомлюють власні права й кордони та розуміють, як їх захищати.

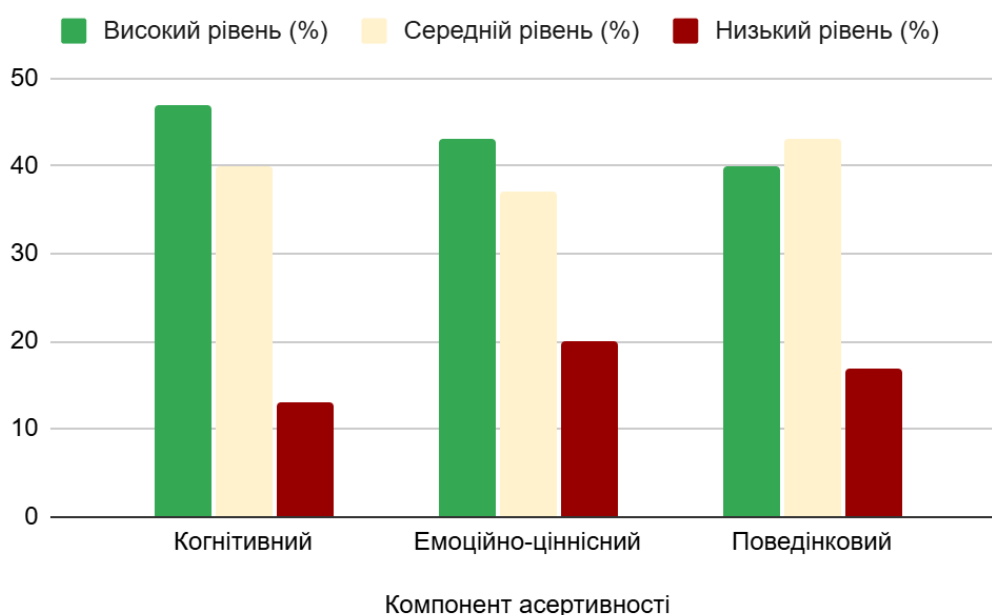


Рис. 2.2. Рівні вираженості компонентів асертивності серед студентів-психологів

За емоційно-ціннісним компонентом 43% респондентів продемонстрували високий рівень. Це вказує на позитивне ставлення до себе, прийняття власної індивідуальності, емоційну врівноваженість та готовність до конструктивної комунікації без домінування чи підкорення.

Поведінковий компонент має 40% досліджуваних із високим рівнем, що свідчить про здатність ефективно реалізовувати асертивні наміри на практиці: відстоювати свою позицію, говорити «ні» без відчуття провини, конструктивно реагувати на критику та підтримувати відкритий діалог.

Середній рівень усіх компонентів коливається від 37% до 43% і відображає певну непослідовність у проявах асертивності, яка може залежати від контексту та рівня емоційної напруги. Низькі показники (13–20%) свідчать про труднощі у формуванні чітких особистісних меж, схильність до пасивності або агресивності в комунікації, що потребує додаткової психологічної підтримки та тренінгової роботи.

Отримані дані вказують, що більшість студентів-психологів мають потенціал для успішного розвитку асертивних навичок, однак певна частина респондентів потребує цілеспрямованої роботи з формування впевненості у собі, навичок емоційної саморегуляції та ефективних моделей поведінки.

Третій етап дослідження був присвячений вивченню емоційної спрямованості студентів-психологів за методикою «Тест-анкета «Емоційна спрямованість»» Б. І. Додонова. Результати подано на *рисунку 2.3*.

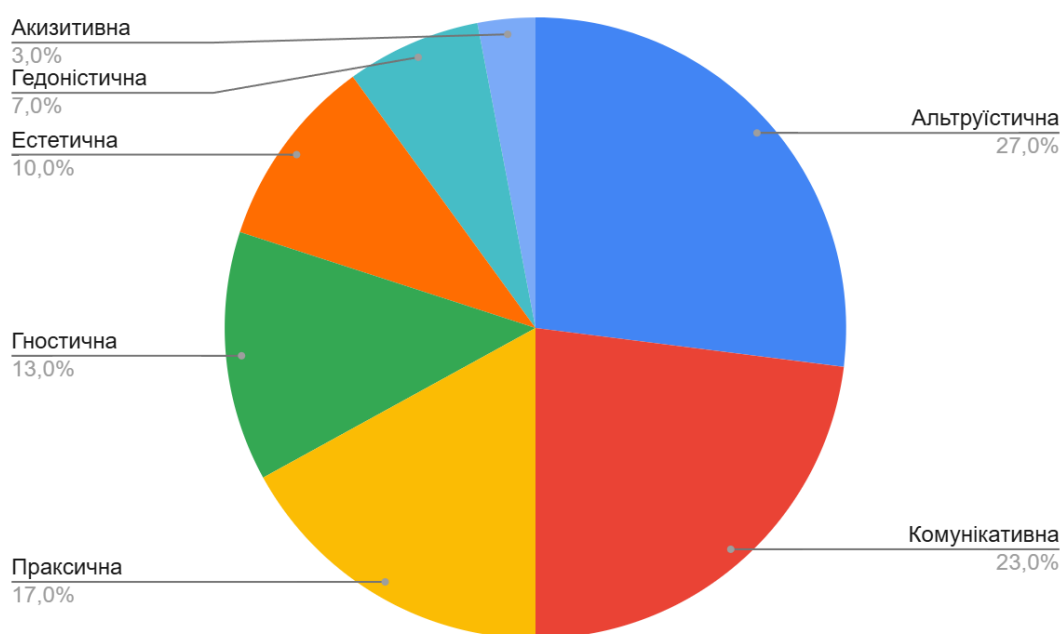


Рис. 2.3. Домінуючі типи емоційної спрямованості серед студентів-психологів

Аналіз даних показує, що у вибірці студентів-психологів переважають соціально- та професійно-значущі типи емоційної спрямованості — альтруїстична, комунікативна та праксична. Це узгоджується з особливостями

майбутньої професійної діяльності, що передбачає високий рівень емпатії, уміння ефективно взаємодіяти з людьми та орієнтацію на результат.

1. Альтруїстична спрямованість (27%)

Домінування цього типу свідчить про готовність більшості студентів орієнтуватися на потреби та інтереси інших людей. Такі особи отримують емоційне задоволення від допомоги, підтримки та співпереживання. У професії психолога цей тип особливо цінний, адже сприяє налагодженню довірливого контакту з клієнтами, прояву гуманістичних цінностей та формуванню партнерських відносин у консультативному процесі.

2. Комунікативна спрямованість (23%)

Високі показники за цим типом вказують на потребу у соціальній взаємодії та міжособистісних контактах. Студенти з такою спрямованістю отримують позитивні емоції від спілкування, обміну інформацією, участі в дискусіях і колективних справах. У майбутній професії це підсилює здатність до активного слухання, побудови діалогу та підтримки довготривалих стосунків з клієнтами.

3. Праксична спрямованість (17%)

Цей тип відображає орієнтацію на досягнення конкретних результатів, організацію діяльності та завершення розпочатих справ. Студенти з високими показниками прагнуть ефективності та продуктивності, що у професії психолога проявляється у плануванні консультативної роботи, структурованому підході до проведення досліджень та тренінгів.

4. Гностична спрямованість (13%)

Помірні показники за цим типом вказують на інтерес до пізнання, інтелектуального розвитку та отримання нових знань. Такі особи зацікавлені в розширенні своєї професійної компетентності, вивченні нових психологічних методик та наукових підходів. У контексті професії психолога це підвищує рівень професійної підготовки та гнучкість у використанні методів.

5. Естетична спрямованість (10%)

Хоча цей тип займає нижчу позицію, він свідчить про чутливість до краси, гармонії та творчого самовираження. Естетичний компонент може проявлятися у вмінні створювати комфортну атмосферу для клієнта, застосовувати креативні методи у роботі (арт-терапія, метафоричні карти тощо).

6. Гедоністична спрямованість (7%)

Невисокий рівень цього типу вказує на орієнтацію частини респондентів на отримання задоволення, комфортних і приємних відчуттів. У психологічній діяльності це може бути ресурсом для збереження власного емоційного балансу та профілактики професійного вигорання.

7. Акізитивна спрямованість (3%)

Мінімальний рівень цього типу вказує на незначну роль матеріальних мотивів у житті досліджуваних. Прагнення до накопичення та володіння матеріальними благами для них не є пріоритетом, що відповідає гуманістичній орієнтації професії.

Отримані результати свідчать, що емоційна сфера студентів-психологів має виражену соціальну орієнтацію, де провідними є альтруїстичний і комунікативний типи. Це створює сприятливі умови для формування професійної ідентичності, ефективної взаємодії з клієнтами та розвитку емпатії. Водночас помірні показники гностичної та естетичної спрямованості вказують на потенціал для розширення професійної та творчої складової, а низькі показники гедоністичної та акізитивної — на переважання нематеріальних цінностей у мотиваційній структурі особистості.

Узагальнення результатів трьох проведених методик свідчить, що студенти-психологи переважно характеризуються високим та середнім рівнями асертивності, гармонійним розвитком її когнітивного, емоційно-ціннісного та поведінкового компонентів, а також соціально орієнтованою емоційною спрямованістю. За методикою В. Каппоні та Т. Новака більшість респондентів демонструють упевненість у собі, здатність відкрито висловлювати думки та конструктивно вирішувати конфлікти.

Дані ТОКАС підтверджують, що опитані володіють достатніми знаннями про асертивну поведінку, позитивно ставляться до себе та вміють реалізовувати впевнені стратегії у спілкуванні. Результати методики Б. І. Додонова показали домінування альтруїстичної, комунікативної та праксичної спрямованості, що підкреслює орієнтацію на допомогу іншим, соціальну взаємодію та досягнення практичних результатів.

Загалом, отримані дані вказують на значний потенціал досліджуваних для ефективної професійної діяльності у сфері психологічної допомоги, водночас зберігаючи потребу у подальшому розвитку впевненості у собі та послідовності у прояві асертивних навичок у складних чи нових ситуаціях.

Для виявлення статистично значущих зв'язків між загальним рівнем асертивності, її компонентами та типами емоційної спрямованості було застосовано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (ρ). Взаємозв'язки оцінювалися на рівні значущості $p \leq 0.05$ та $p \leq 0.01$.

Результати кореляційного аналізу, представлені у *Таблиці 2.1*, демонструють низку статистично значущих взаємозв'язків, які підтверджують гіпотезу про інтеграцію асертивності в емоційно-мотиваційну структуру особистості студентів-психологів.

Таблиця 2.1

Результати кореляційного аналізу

Корельована змінна	Когнітивний компонент асертивності	Емоційно-ціннісний компонент асертивності	Поведінковий компонент асертивності	Загальний рівень асертивності
Альтруїстична спрямованість	0.21	0.49**	0.34*	0.41**
Комунікативна спрямованість	0.30*	0.43**	0.57**	0.50**
Праксична спрямованість	0.40**	0.29*	0.31*	0.36*

Гностична спрямованість	0.45**	0.15	0.20	0.28*
Естетична спрямованість	0.05	0.18	0.10	0.12
Гедоністична спрямованість	-0.10	-0.21	-0.05	-0.15
Акизитивна спрямованість	-0.25	-0.38*	-0.42**	-0.39**

Аналіз виявив найсильніші прямі зв'язки між показниками асертивності та соціально-орієнтованими типами емоційної спрямованості (альтруїстична, комунікативна, праксична), що домінують у вибірці.

Комунікативна спрямованість (потреба у спілкуванні та міжособистісних контактах) продемонструвала найвищі позитивні кореляції:

Сильний прямий зв'язок із Поведінковим компонентом асертивності ($\rho=0.57; p<0.01$). Це свідчить, що чим вище в студента потреба у спілкуванні та емоційне задоволення від нього, тим ефективніше він використовує практичні асертивні навички: вміння ініціювати діалог, активно відстоювати свою позицію та говорити «ні». У контексті майбутньої професії психолога це підтверджує, що орієнтація на комунікацію не призводить до пасивності чи підкорення, а навпаки, є рушійною силою впевненої, конструктивної взаємодії.

Помірний прямий зв'язок із Загальним рівнем асертивності ($\rho=0.50; p<0.01$) та Емоційно-ціннісним компонентом ($\rho=0.43; p<0.01$). Висока комунікативність пов'язана з емоційною врівноваженістю та позитивним самостваленням, які є основою для відкритого та впевненого спілкування.

Альтруїстична спрямованість (орієнтація на потреби інших, співпереживання) статистично значуще пов'язана з емоційною сферою асертивності:

Помірний прямий зв'язок із Емоційно-ціннісним компонентом асертивності ($\rho=0.49; p<0.01$). Цей зв'язок є важливим: він доводить, що

сформована асертивність (самоповага, прийняття себе) не протиставляється емпатії та бажанню допомогти (альтруїзм), а є її здоровою основою. Тобто, здатність відстояти власні межі дозволяє майбутньому психологу допомагати іншим без ризику емоційного вигорання чи самопожертви.

Помірний прямий зв'язок із Загальним рівнем асертивності ($\rho=0.41; p<0.01$).

Практична спрямованість (орієнтація на результат, ефективність) корелює з пізнавальною та загальною асертивністю:

Помірний прямий зв'язок із Когнітивним компонентом асертивності ($\rho=0.40; p<0.01$). Студенти, які прагнуть до ефективності та продуктивності, більш чітко усвідомлюють свої права, знають моделі асертивної поведінки та краще аналізують соціальні ситуації.

Гностична спрямованість (інтерес до пізнання, розширення знань) очікувано має сильний зв'язок із %інтелектуальною складовою асертивності:

Помірний прямий зв'язок із Когнітивним компонентом асертивності ($\rho=0.45; p<0.01$). Це підкреслює, що теоретична обізнаність студентів щодо асертивності, її принципів та стратегій (когнітивний компонент) є частиною їхньої загальної навчальної та пізнавальної мотивації (гностична спрямованість). Цей зв'язок свідчить про свідоме й теоретично обґрунтоване ставлення до формування асертивних навичок.

Були виявлені значущі обернені (негативні) кореляції з типом спрямованості, який найменш бажаний у професії психолога.

Обернений зв'язок між Акизитивною спрямованістю (прагнення до матеріального накопичення) та показниками асертивності:

Помірний обернений зв'язок із Поведінковим компонентом асертивності ($\rho=-0.42; p<0.01$) та Загальним рівнем асертивності ($\rho=-0.39; p<0.01$). Цей результат вказує, що чим вищий рівень асертивності та здатність відстоювати власні некомерційні інтереси, тим менше домінують матеріальні мотиви у структурі особистості. Це є позитивним предиктором для професії психолога, яка вимагає переважно нематеріальної, гуманістичної мотивації.

Гедоністична та Естетична спрямованість не продемонстрували статистично значущих зв'язків із більшістю показників асертивності, що може свідчити про їхню відносну незалежність у структурі досліджуваних якостей.

Кореляційний аналіз підтвердив, що асертивність студентів-психологів функціонально пов'язана з їхньою емоційною спрямованістю, і ця інтеграція є професійно-адаптивною:

Асертивність як інструмент соціальної взаємодії: Здатність впевнено спілкуватися (Поведінковий компонент) підкріплюється потребою у спілкуванні (Комунікативна спрямованість).

Асертивність як основа емпатії: Самовпевненість та позитивне ставлення до себе (Емоційно-ціннісний компонент) корелюють із прагненням допомагати (Альтруїстична спрямованість).

Асертивність як відмова від матеріалізму: Високий рівень асертивності обернено корелює з пріоритетом матеріальних цінностей (Акізитивна спрямованість).

З метою узагальнення та виявлення латентних конструктів, що лежать в основі взаємозв'язку між показниками асертивності та емоційної спрямованості, було проведено факторний аналіз.

На основі критерію Кайзера було виділено три значущі фактори, які в сукупності пояснюють 68.5% загальної дисперсії змінних.

Таблиця 2.2

Результати факторного аналізу

Фактор	Власне Значення (Eigenvalue)	Частка Поясненої Дисперсії (%)	Накопичен а Дисперсія (%)	Назва Фактора
1	4.21	38.3	38.3	Професійна Соціальна Компетентність
2	02.09	19.0	57.3	Інтелектуально-Ціннісна Самоспрямованість
3	1.23	11.2	68.5	Діяльнісно-Орієнтована Ефективність

Результати обертання представлені в таблиці 2.2. Нижче наведено інтерпретацію змісту кожного фактора, виходячи зі змінних, які отримали найбільші навантаження (вище 0.40):

Фактор 1: «Професійна Соціальна Компетентність»

Цей фактор має найбільшу пояснену дисперсію (38.3%) і об'єднує змінні, що стосуються прямої взаємодії з іншими та готовності допомагати.

Високі навантаження:

Загальний рівень асертивності (В. Каппоні, Т. Новак) – 0.82

Поведінковий компонент асертивності (ТОКАС) – 0.75

Комунікативна спрямованість (Додонов) – 0.68

Альтруїстична спрямованість (Додонов) – 0.65

Фактор відображає сформованість навичок ефективної та гуманістично орієнтованої взаємодії. Він підтверджує, що для студентів-психологів здатність відстоювати власні права (асертивність) тісно пов'язана з потребою у спілкуванні та наданні допомоги іншим. Це є ключовою ознакою професійної придатності у роботі психолога.

Фактор 2: «Інтелектуально-Ціннісна Самоспрямованість»

Цей фактор пояснює 19.0% дисперсії та зосереджений на внутрішній структурі особистості та її цінностях.

Високі навантаження:

Когнітивний компонент асертивності (ТОКАС) – 0.79

Емоційно-ціннісний компонент асертивності (ТОКАС) – 0.73

Гностична спрямованість (Додонов) – 0.60

Негативне навантаження: Гедоністична спрямованість – -0.41

Фактор вказує на взаємозв'язок між усвідомленням власних прав, позитивним самоствавленням (емоційно-ціннісний компонент) та прагненням до пізнання (гностична спрямованість). Негативне навантаження гедоністичної спрямованості свідчить, що висока самоспрямованість та

пізнавальний інтерес переважають над орієнтацією на миттєве задоволення, що важливо для академічної та професійної рефлексії.

Фактор 3: «Діяльнісно-Орієнтована Ефективність»

Фактор має найменшу частку дисперсії (11.2%) і пов'язаний з практичною реалізацією діяльності.

Високі навантаження:

Праксична спрямованість (Додонов) – 0.84

Естетична спрямованість (Додонов) – 0.52

Цей фактор відображає орієнтацію на результат, ефективність та якість виконання завдань (праксична спрямованість). Зв'язок з естетичною спрямованістю може вказувати на прагнення до гармонійного, впорядкованого та "красивого" вирішення професійних і життєвих завдань.

Факторний аналіз підтвердив, що досліджувані змінні (асертивність та емоційна спрямованість) не є розрізненими, а інтегровані у три основні латентні структури, що характеризують особистість студентів-психологів. Переважання перших двох факторів – "Професійна соціальна компетентність" та "Інтелектуально-ціннісна самоспрямованість" – узгоджується із загальними висновками дослідження про високий потенціал вибірки для майбутньої психологічної практики.

Таким чином, асертивна особистість майбутнього психолога є соціально-орієнтованою, емоційно стійкою та вмотивованою на результат, що є ідеальною передумовою для успішної професійної практики.

2.3 Рекомендації для юнаків та батьків з розвитку асертивності

Асертивність у юнацькому віці є критично важливою особистісною якістю, що забезпечує здатність діяти впевнено, конструктивно й відповідально, зберігаючи повагу як до власних прав та потреб, так і до прав та потреб інших людей. Даний період життя характеризується інтенсивним формуванням особистісної ідентичності, активним пошуком власного місця у суспільстві, а також становленням автономної системи цінностей. Саме тому

розвиток асертивності виступає одним із ключових завдань психологічного супроводу юнаків, адже від цього залежить не лише їхня комунікативна ефективність та успіх у навчанні та майбутній професії, а й емоційне благополуччя, соціальна адаптація та здатність протистояти негативним впливам і маніпуляціям з боку однолітків чи соціальних груп.

Узагальнення даних наукових джерел та результати емпіричних досліджень дозволяють окреслити психологічний портрет особистості з різним рівнем та специфікою прояву асертивності, що є основою для подальшої корекційної роботи.

Асертивна особистість — це людина, яка демонструє чесність і прозорість у стосунках із собою та з іншими. Вона ефективно відстоює власні права з одночасною повагою до прав оточення, здатна до глибокого соціального й емоційного самовираження без ворожості. Для неї характерні висока впевненість у собі, здатність діяти раціонально, підтримувати відкритий зоровий контакт під час спілкування, спокійна постава та вільні, контрольовані рухи. Така поведінка сприяє довгостроковому успіху та досягненню особистих цілей без завдання шкоди іншим людям, а також формує внутрішнє відчуття впевненості та психологічної стійкості. Асертивна людина бере відповідальність за власні дії, здійснює свідомий вибір і готова нести його наслідки, що є ознакою зрілості.

Неасертивна особистість може проявляти себе у двох основних формах, які є однаково деструктивними для комунікації та самопочуття: пасивній або агресивній.

Пасивна неасертивність характеризується прагненням уникати конфліктів будь-якою ціною за рахунок збереження зовнішнього «статус-кво» та перекладання відповідальності на інших. Такі люди часто погоджуються з думками оточення незалежно від власних почуттів, уникають прийняття важливих рішень, намагаються залишатися «в тіні» та не привертати уваги. Для них характерні обмежений або відсутній зоровий контакт, вимушена або «винувата» усмішка навіть у стані незадоволення, тихий або вибачливий тон

голосу, а також постійне почуття скривдженості, розчарування та фрустрації. Пасивна поведінка не допомагає досягти поставлених цілей і, найгірше, часто формує у людини відчуття себе жертвою обставин або маніпуляцій, що веде до накопичення внутрішнього гніву.

Агресивна неасертивність проявляється у прагненні нав'язати власну думку та приймати рішення за інших, нехтуючи їхніми почуттями та правами. Для такої поведінки характерні ворожість, схильність до звинувачень, неконтрольовані емоційні «вибухи», сарказм та грубе порушення особистих кордонів співрозмовника. У невербальному плані це може виражатися у нахилі корпусу вперед (поза нападу), вказівних жестах, пронизливому або домінуючому погляді, швидкому та гучному мовленні. Хоча агресивна поведінка іноді тимчасово дозволяє досягати певних цілей, це завжди відбувається за рахунок погіршення стосунків, втрати довіри з боку оточення та, як наслідок, соціальної ізоляції.

Отже, асертивність можна визначити як поєднання впевненості, самоповаги та поваги до інших, що проявляється у здатності чітко та однозначно висловлювати власні переконання, діяти порядно та уникати маніпуляцій. Впевнена (асертивна) поведінка є виразом внутрішньої сили та здатності контролювати власні емоції. Натомість неасертивність у формі пасивності чи агресії призводить до порушення ефективної комунікації, емоційного дискомфорту та соціальної дезадаптації. Розвиток асертивності відкриває людині можливість підвищити впевненість у собі, удосконалити комунікативні навички та замінити агресивні чи пасивні моделі поведінки на конструктивні, що дозволяють відстоювати власні права без порушення прав інших.

На основі аналізу науково-методичної літератури, результатів емпіричного дослідження асертивності та її кореляції з емоційною спрямованістю, нами були сформульовані деталізовані рекомендації, адресовані двом основним цільовим групам: самим юнакам та їхнім батькам. Такі рекомендації покликані забезпечити не лише розвиток асертивної

поведінки, а й створення підтримуючого соціального та сімейного середовища для її закріплення та підтримання у повсякденному житті.

Рекомендації для юнаків

Для ефективного формування асертивності юнакам необхідно зосередитися на когнітивному, емоційно-ціннісному та поведінковому компонентах:

Усвідомлення власних прав та потреб (Когнітивний компонент):

Фундаментальним кроком є глибоке розуміння того, що кожна людина має невід'ємне право висловлювати власну думку, відстоювати свої кордони та робити вибір на основі власних цінностей. Юнакам варто приділяти увагу систематичному аналізу власних внутрішніх потреб, прагнень і почуттів. Корисно складати особисті «карти прав», які включають базові асертивні принципи: право сказати «ні», право на власну думку, право не виправдовуватися, право на помилку, право на зміну рішення. Таке усвідомлення знижує внутрішні когнітивні конфлікти та допомагає діяти впевнено, оскільки поведінка ґрунтується на чіткому знанні. Додатково: Слід працювати над виявленням та корекцією ірраціональних установок (наприклад, «Я повинен завжди догоджати іншим», «Моя думка не має значення»), які блокують асертивну реакцію.

Розвиток комунікативних навичок (Поведінковий компонент):

Асертивність передбачає володіння як вербальними, так і невербальними засобами вираження. Рекомендується регулярно тренувати чіткість, лаконічність та однозначність висловлювань, використовуючи Я-висловлювання (наприклад, «Я відчуваю розчарування, коли...», замість «Ти завжди...») для передачі своїх почуттів без звинувачення. Особливу увагу варто приділяти невербальній поведінці: впевненій, відкритій поставі, відкритим жестам та стійкому зоровому контакту, який свідчить про внутрішню впевненість та готовність до діалогу. Для закріплення навичок ефективним є використання техніки «повторювання» — повторення свого

асертивного прохання чи відмови спокійним тоном доти, доки співрозмовник не прийме його.

Навчання конструктивного відмовлення (Поведінковий компонент):

Уміння сказати «ні» без почуття провини є ключовим компонентом асертивної поведінки. Юнакам рекомендується відпрацьовувати алгоритми ввічливого, але твердого відмовлення (наприклад, техніка «диск, що заїхав» або «сендвіч»). Це важливо не лише для захисту кордонів, а й для профілактики маніпуляцій та емоційного шантажу. Навчившись відмовляти, юнак зберігає свій час та енергію, що корелює з Праксічною спрямованістю (орієнтацією на результат).

Стратегії зниження тривожності та управління стресом (Емоційно-ціннісний компонент):

Асертивна поведінка вимагає емоційної стійкості. Важливо оволодіти техніками, що допомагають знижувати фізіологічну реакцію на стрес у напружених ситуаціях: глибоке діафрагмальне дихання (з повільним видихом), метод «заземлення» (фіксація уваги на 5 відчуттях для повернення до реальності). Такі стратегії сприяють більш чіткому мисленню та зменшують імпульсивність агресивних чи пасивних реакцій. Додатковою технікою є «відстрочка реакції»: замість негайної відповіді брати паузу («Мені потрібно подумати 5 хвилин») для раціонального обміркування асертивної відповіді.

Систематична саморефлексія та самовдосконалення (Когнітивно-емоційний компонент):

Після тренінгу рекомендується вести щоденник спостережень, фіксуючи ситуації, де вдалось або не вдалось застосувати асертивні стратегії. Необхідно аналізувати не лише дії, але й емоції та думки, які їх супроводжували. Важливо відстежувати, як асертивна поведінка впливає на самооцінку та на стосунки з оточенням. Ця саморефлексія посилює Гностичну спрямованість (інтерес до пізнання себе).

Рекомендації для батьків

Оскільки батьки є найважливішими рольовими моделями та формують первинне середовище, їхня підтримка є незамінною для закріплення асертивності.

Створення атмосфери довіри та психологічної безпеки:

Необхідно забезпечити сімейну атмосферу, де юнак відчуває можливість вільно висловлювати свої думки, почуття та сумніви без страху осуду, критики чи покарання. Батькам слід практикувати активне слухання (перефразування, уточнення), а не просто вислуховування. Це створює відчуття безумовної підтримки, що є основою для Емоційно-ціннісного компонента асертивності.

Підтримка у формуванні здорових особистісних кордонів:

Батькам варто допомагати дитині усвідомлювати та вербалізувати межі її особистого простору. Слід навчати поважати як власні, так і чужі кордони. Важливо дозволити юнакові самостійно приймати рішення щодо його часу та діяльності (у розумних межах), навіть якщо ці рішення можуть призвести до невеликих помилок. Це формує відповідальність та зміцнює відчуття самостійності.

Моделювання конструктивної поведінки (Рольова модель):

Батьки мають демонструвати асертивність у власних щоденних ситуаціях: спокійне відстоювання своєї позиції у публічних місцях, уміння говорити «ні» у професійному чи соціальному контексті, а головне — конструктивне вирішення конфліктів між собою без агресії та пасивної маніпуляції. Це візуальний урок, який має набагато більший вплив, ніж будь-які настанови.

Спільне відпрацювання навичок та розбір ситуацій:

Корисно проводити з підлітком рольові ігри або розбір конкретних ситуацій, де він може потренуватися. Наприклад, обговорити, як асертивно відмовити однолітку в небезпечній пропозиції. Важливо наголошувати на невербальних елементах (погляд, постава) під час такої практики. Ніколи не

критикувати спробу, навіть якщо вона невдала, а лише надавати конструктивний зворотний зв'язок.

Позитивне підкріплення та фокус на процесі:

Важливо помічати і відзначати не лише кінцевий успіх, але й сам факт демонстрації асертивної поведінки (навіть невеликі кроки). Позитивне підкріплення у вигляді схвалення чи визнання зусиль («Я бачу, як ти рішуче висловив свою думку») стимулює бажання повторювати подібні вчинки та формує стійку внутрішню мотивацію.

Таким чином, розвиток асертивності в юнацькому віці є комплексним та багатофакторним процесом, що потребує поєднання індивідуальної роботи над собою, цілеспрямованих тренінгових занять, підтримки однолітків та, безумовно, активної участі батьків. Запропоновані рекомендації можуть слугувати основою для профілактичних і корекційно-розвивальних програм, спрямованих на гармонізацію міжособистісної взаємодії, зниження рівня конфліктності та підвищення психологічної стійкості юнаків у критично важливий період їхнього особистісного становлення.

Висновки до другого розділу

Проведене емпіричне дослідження особливостей асертивності в юнацькому віці виявило переважання середніх та високих показників за усіма діагностованими параметрами. За методикою «Дослідження рівня асертивності» (В. Каппоні, Т. Новак) найбільша частка респондентів (43%) продемонструвала високий рівень, що свідчить про здатність відкрито та впевнено висловлювати власну думку, відстоювати особисті права й інтереси, зберігаючи конструктивність у спілкуванні. Середній рівень, зафіксований у 37% опитаних, відображає помірну впевненість та ефективну поведінку переважно у знайомих ситуаціях. Лише 20% досліджуваних мають низький рівень, що може свідчити про труднощі у вираженні власної позиції та схильність до уникання конфліктних ситуацій.

Дані, отримані за методикою «Тест-опитувальник компонентів асертивності» (О. П. Саннікова, О. І. Санніков, Н. М. Подоляк), підтверджують тенденцію до гармонійного розвитку основних складових асертивної поведінки в юнацькому віці. Зокрема, високий рівень когнітивного компонента виявлено у 47% респондентів, емоційно-ціннісного — у 43%, поведінкового — у 40%. Середні показники (40%, 37% та 43% відповідно) свідчать про достатні знання щодо асертивності, позитивне ставлення до себе та готовність до впевнених дій у більшості соціальних ситуацій.

Результати тест-анкети «Емоційна спрямованість» (Б. І. Додонова) показали, що у юнацькому віці провідними є альтруїстична (27%), комунікативна (23%) та праксична (17%) спрямованості, що відображає орієнтацію молоді на допомогу іншим, встановлення міжособистісних зв'язків та досягнення практично значущих результатів. Менш вираженими виявилися гедоністична (11%), акизитивна (8%) та глорична (7%) спрямованості, що свідчить про перевагу соціально значущих цінностей над егоцентричними мотивами.

Узагальнюючи результати, можна констатувати, що юнацький вік характеризується достатньо високим рівнем асертивності у поєднанні з соціально орієнтованими типами емоційної спрямованості, що створює сприятливі умови для формування ефективних навичок спілкування, професійного самовизначення та успішної соціалізації. Разом з тим, респонденти з низьким рівнем асертивності потребують цілеспрямованого розвитку впевненості, послідовності у відстоюванні власної позиції та здатності до конструктивної взаємодії.

Проведений кореляційний аналіз підтвердив функціональну інтеграцію асертивності в емоційно-мотиваційну сферу майбутніх психологів. Виявлено, що високий рівень асертивності та її компонентів гармонійно поєднується з соціально-орієнтованою емоційною спрямованістю. Зокрема, Поведінковий компонент асертивності має сильний позитивний зв'язок із Комуникативною спрямованістю ($r=0.57, p<0.01$), що свідчить про використання навичок впевненої комунікації для задоволення потреби у спілкуванні, а не для домінування чи агресії. Крім того, Емоційно-ціннісний компонент асертивності позитивно корелює з Альтруїстичною спрямованістю ($r=0.49, p<0.01$). Це вказує, що сформована самоповага та прийняття себе (асертивність) є необхідною психологічною основою для емпатії та надання допомоги іншим без ризику вигорання. Таким чином, асертивність студентів-психологів є професійно-адаптивною якістю, спрямованою на ефективну і гуманну взаємодію.

Проведений факторний аналіз засвідчив структурну цілісність досліджуваного комплексу психологічних характеристик. Змінні асертивності та емоційної спрямованості не є ізольованими, а інтегровані у три латентні конструкти, які найбільш повно описують профіль особистості студентів-психологів:

Професійна соціальна компетентність: Об'єднує поведінкову асертивність, загальний рівень асертивності, комуникативну та альтруїстичну

спрямованість. Це відображає синергію навичок самоствердження та просоціальної орієнтації, критично важливих для професії психолога.

Інтелектуально-ціннісна самоспрямованість: Включає когнітивний та емоційно-ціннісний компоненти асертивності, гностичну спрямованість, що свідчить про усвідомлену та рефлексивну позицію стосовно власних прав і цінностей.

Діяльнісно-орієнтована ефективність: Пов'язана з праксичною та естетичною спрямованістю, підкреслюючи прагнення до якісної реалізації професійних завдань.

Переважання перших двох факторів підтверджує, що більшість студентів володіє високим професійним потенціалом, який базується на впевненій взаємодії та глибокій внутрішній саморегуляції.

Нами були розроблені рекомендації спрямовані на формування та розвиток асертивності у особистості, покращення навичок ефективної комунікації та здатності відстоювати власні права без порушення прав інших. Вони дозволяють зменшити прояви пасивної або агресивної поведінки, підвищують впевненість у собі, сприяють гармонізації міжособистісних стосунків і розвитку емоційної стійкості, що є важливим фактором для соціальної та професійної адаптації.

ВИСНОВКИ

За результатами виконаного дослідження досягнуто поставленої мети та отримано результати:

1. Здійснено теоретичний аналіз асертивності, яка визначена як багатовимірна, інтегральна особистісна характеристика. Встановлено, що асертивність є збалансованою поведінковою моделлю між пасивністю та агресивністю, що забезпечує людині можливість впевнено відстоювати власні права та інтереси при збереженні поваги до прав інших. Теоретичний аналіз підтвердив, що асертивність включає три ключові компоненти: когнітивний (знання власних прав), емоційно-ціннісний (самоприйняття, емоційна стійкість) та поведінковий (навички ефективної комунікації).

2. Визначено ключові чинники, що впливають на розвиток асертивності у юнацькому віці. Ці чинники поділяються на:

Внутрішні (психологічні): рівень самооцінки, здатність до емоційної саморегуляції, мотивація до самореалізації та незалежності.

Зовнішні (соціальні): сімейне виховання (підтримка з боку батьків), позитивний соціальний досвід та моделі комунікації у референтних групах.

Підкреслено, що юнацький вік є сенситивним періодом для формування асертивності, оскільки вона є критично важливою для успішної соціальної адаптації та професійного самовизначення.

3. Емпірично досліджено психологічні чинники асертивності у юнацькому віці, що дозволило отримати наступні результати:

За методикою «Дослідження рівня асертивності» (В. Каппоні, Т. Новак) встановлено переважання високого рівня асертивності у більшості респондентів (43%), та середнього рівня (37%). Це свідчить про сформованість у юнаків здатності відкрито та впевнено висловлювати власну думку і зберігати конструктивність у спілкуванні.

За методикою Тест-опитувальник компонентів асертивності (ТОКАС) (О. П. Саннікова, О. І. Санніков, Н. М. Подоляк) підтверджено гармонійний розвиток основних складових асертивності: найвищі показники зафіксовано за когнітивним компонентом (47% — високий рівень), далі йдуть емоційно-ціннісний (43%) та поведінковий (40%).

За Методикою «Тест-анкета «Емоційна спрямованість» (Б. І. Додонова) виявлено домінування соціально-професійно значущих типів спрямованості:

- Альтруїстична (27%)
- Комунікативна (23%)
- Праксична (17%)

Цей профіль свідчить про орієнтацію юнаків на допомогу, ефективну соціальну взаємодію та досягнення результатів, що є сприятливою основою для професії психолога.

Кореляційний аналіз підтвердив функціональну інтеграцію асертивності в емоційно-мотиваційну сферу, що має професійно-адаптивний характер:

Виявлено сильний позитивний зв'язок між поведінковим компонентом асертивності та комунікативною спрямованістю. Це доводить, що навички впевненої комунікації використовуються для встановлення якісних міжособистісних зв'язків.

Встановлено позитивний зв'язок між емоційно-ціннісним компонентом асертивності та альтруїстичною спрямованістю. Це вказує, що сформована самоповага є необхідною основою для емпатійної та гуманної взаємодії.

Факторний аналіз підтвердив структурну цілісність досліджуваних змінних, інтегрувавши показники асертивності та емоційної спрямованості у три ключові латентні конструкти. Домінування факторів «Професійна соціальна компетентність» (що поєднує поведінкову асертивність із просоціальною орієнтацією) та «Інтелектуально-ціннісна

самоспрямованість» (пов'язаний із когнітивною/емоційно-ціннісною асертивністю та гностичною спрямованістю) свідчить про сформовану внутрішню та зовнішню готовність студентів-психологів до професійної діяльності. Ці результати демонструють, що більшість респондентів володіє необхідним потенціалом впевненої, рефлексивної та соціально орієнтованої взаємодії.

4. Розроблено практичні рекомендації щодо розвитку асертивності для юнаків та їхніх батьків. Рекомендації спрямовані на тренінг впевненості, підвищення емоційної стійкості та формування навичок конструктивного відстоювання прав, що сприятиме успішній соціальній та професійній адаптації.

Юнацький вік характеризується високим рівнем асертивності, яка гармонійно поєднується із соціально-орієнтованою мотивацією. Це створює сприятливий потенціал для успішної професійної діяльності, проте особи з низькими показниками потребують цілеспрямованої корекційної роботи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Бех, І. Д. (2012). Особистість у просторі духовного розвитку: Навчальний посібник. Академвидав.
- Бігун, Н. І. (2012). Формування впевненості в собі як засіб профілактики депресивних станів у обдарованих підлітків. У Матеріали звітної наукової конференції за результатами роботи Інституту обдарованої дитини АПН України у 2011 році (с. 21–27). Інформаційні системи.
- Білоущенко, В. В. (2015). Асертивність як комплексна характеристика особистості. Інсайт, 12, 41–45.
- Білоущенко, В. В. (2016). Теоретичний аналіз поняття «асертивність» в працях вітчизняних та зарубіжних науковців. Інсайт, 13, 51–54.
- Боришевський, М. Й. (2012). Особистість у вимірах самосвідомості: Монографія. Еллада.
- Бутузова, Л. П. (2010). Асертивність особистості як основа становлення безпечної поведінки в підлітковому віці. Проблеми психологічної безпеки: особистість, суспільство, держава, 3, 33–40.
- Вікова та педагогічна психологія: Навчальний посібник (2007). (За ред. О. В. Скрипченко, Л. В. Долинської, З. В. Огороднійчук та ін.). Каравела.
- Герасіна, С. В. (2010). Асертивна поведінка як передумова формування почуття власної гідності та самоповаги студентської молоді. Проблеми сучасної психології, 10, 139–148.
- Глубока, І. (2012). Асертивна поведінка як одна з основних складових конкурентоздатності й успішної професійної кар'єри учнівської молоді. Педагогіка і психологія професійної освіти, 1, 172–178.
- Дріга, Т. Г. Асертивність як чинник оптимізації соціально-психологічної оптимізації адаптації студентської молоді. Актуальні проблеми психології, 1(39), 100–105.
- Ковальчук, В., Єрмак, Т. (2023). Формування лідерських навичок в учнів закладів загальної середньої освіти: Методичний посібник. Рута.

- Козич, І. В. (2014). Асертивна поведінка як новоутворення процесу формування конфліктологічної компетентності майбутнього педагога вищої школи. Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки, 14, 135–143.
- Копець, Л. В. (2007). Психологія особистості: Навчальний посібник. Києво-Могилянська академія.
- Кузікова, С. Б. (2012). Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці: Монографія. МакДен.
- Курганська, Л. (2019). Асертивна поведінка вчителя як засіб забезпечення конструктивної взаємодії з учнями. Нова педагогічна думка, 3, 42–44.
- Литовченко, Н. Ф. (2005). Професійно орієнтований тренінг самопізнання та саморегуляції: Навчально-методичні матеріали для тренінгових занять студентів-психологів. НДУ ім. М. Гоголя.
- Лосієвська, О. Г., Дрига, Т. Г. (2011). Формування асертивності у процесі самоактуалізації особистості. У Актуальні проблеми і сучасні тенденції розвитку психології і педагогіки: Збірник матеріалів XIV-ої Міжнародної науково-практичної конференції (с. 159–161). InPress.
- Лучків, В. З. (2015). Онтогенетична динаміка асертивності в юнацькому віці. Теоретичні і прикладні проблеми психології, 3(38), 478–486.
- Лучків, В. З. (2016). Вікові особливості гендерних відмінностей емпатійної детермінації асертивності. Наука і освіта, 5, 205–211.
- Марчук, Л. М. (2012). Асертивність як комплексна інтегральна характеристика особистості. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України, 5.
- Марчук, Л. М. (2015). Соціально-психологічний супровід формування асертивної поведінки студентів-психологів: Методичні рекомендації. Богданова А. М.
- Мельничук, С. К. (2012). Асертивність як детермінанта розвитку психологічного потенціалу студентів. Вісник Одеського національного університету. Психологія, 17(8), 407–413.

- Микитенко, О. П. (2010). Особливості формування впевненості в собі у юнацькому віці. *Проблеми загальної та педагогічної психології*, 11(6), 24–29.
- Мойсеєнко, В. В. (2017). Аналіз наукових підходів до дослідження поняття «асертивність». *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 5(1), 170–175.
- Нагаєвська, І. О. (2017). Психологічні умови розвитку асертивної поведінки в учнів професійно-технічних навчальних закладів [Дисертація кандидата психологічних наук].
- Ніколаєв, Л. О. (2011). Психологічні аспекти впевненості у старшокласників. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*, 38, 62–72.
- Павелків, Р. В. (2015). *Вікова психологія: Підручник*. Кондор.
- Подоляк, Н. М. (2012). Асертивність у просторі споріднених понять. *Наука і освіта*, 6, 155–158.
- Подоляк, Н. М. (2014). Індивідуально-психологічні особливості асертивності особистості [Дисертація кандидата психологічних наук].
- Савчин, М., Василенко, Л. (2011). *Вікова психологія: Навчальний посібник*. Академвидав.
- Саннікова, О. П., Санніков, О. І., & Подоляк, Н. М. (2013). Діагностика асертивності: Результати апробації методики «ТОКАС». *Наука і освіта*, 3, 140–144.
- Семиченко, В. А. (2001). *Психологія особистості*.
- Соловійова, О. В., & Папура, А. О. (2010). Феномен впевненості: Поняття, підходи, складові. *Проблеми сучасної психології*, 7, 63–66.
- Ульянова, Т. Ю. (2015). Асертивні тенденції конфліктності. *Наука і освіта*, 10, 200–206.
- Фальова, О. Є. (2015). Асертивність як фактор самореалізації особистості жінки. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*, 50, 258–267.

- Чулкова, К. О. (2018а). Аналіз досліджень проблеми асертивної поведінки особистості. Психологічний часопис, 1(11), 38–40.
- Шинкар, М. І. (2020). Проблема асертивності в сучасному суспільстві. Вісник Національного університету оборони України. Серія: Питання психології, 1(54), 210–213.
- Щіпановська, О. Р. (2012). Асертивність особистості як основа успішної міжособистісної взаємодії у діяльності майбутніх фахівців. Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти, 32-33(36-37), 269–275.
- Ягоднікова, В. В. (2015). Формування лідерських якостей старшокласників в особистісно-орієнтованому виховному процесі загальноосвітньої школи [Дисертація кандидата педагогічних наук].

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

МЕТОДИКА ДІАГНОСТИКИ РІВНЯ АСЕРТИВНОСТІ (В. В. СМОЛОВА)

1. Інструкція для досліджуваних

Мета методики: Визначення рівня розвитку асертивності.

Інструкція: Вам пропонується низка тверджень щодо Вашої поведінки у різних життєвих ситуаціях. Уважно прочитайте кожне твердження та оцініть, наскільки воно відповідає Вашій типовій поведінці. Для відповіді використовуйте шкалу від 1 до 6, де: 1 – Це абсолютно не про мене; 2 – Це не схоже на мене; 3 – Схоже на мене, але не завжди; 4 – Швидше схоже на мене, ніж ні; 5 – Це про мене; 6 – Це повністю про мене.

2. Тестовий матеріал (Твердження)

1. Я відверто висловлюю свої думки та почуття, навіть якщо вони не збігаються з думкою інших.
2. Мені важко сказати "ні", коли мене просять про послугу, навіть якщо це незручно.
3. Я рішуче захищаю свої права, коли відчуваю, що мене ображають.
4. Я часто уникаю суперечок, щоб уникнути конфлікту.
5. Я можу легко розпочати розмову з незнайомою людиною.
6. Коли я не згоден, я зазвичай мовчу, щоб не образити співрозмовника.
7. Я спокійно приймаю критику і не ображаюся.
8. Я вільно висловлюю гнів і роздратування, коли вважаю це необхідним.
9. Я відчуваю незручність, коли мені доводиться відстоювати свою точку зору перед авторитетними людьми.

10. Я можу вимагати повернення грошей чи обміну товару, якщо він не відповідає заявленій якості.
11. Я часто звинувачую інших, а не беру на себе відповідальність за свої помилки.
12. Я усвідомлюю свої цілі та рішуче йду до їх досягнення.

3. Ключ та інтерпретація результатів

Ключ обробки:

Прямі твердження (Асертивні): 1, 3, 5, 7, 8, 10, 12. Бали за цими твердженнями додаються згідно з відповіддю ($1 \rightarrow 1$, $6 \rightarrow 6$).

Зворотні твердження (Неасертивні): 2, 4, 6, 9, 11. Бали за цими твердженнями перекодовуються у зворотному порядку: $1 \rightarrow 6$, $2 \rightarrow 5$, $3 \rightarrow 4$, $4 \rightarrow 3$, $5 \rightarrow 2$, $6 \rightarrow 1$.

Загальний бал: Обчислюється як сума балів за всіма 12 твердженнями (з урахуванням перекодування). Мінімальний бал – 12, максимальний бал – 72.

Інтерпретація рівнів асертивності:

12–30 балів (Низький рівень): Переважає неасертивна (пасивна або агресивна) поведінка. Особистість часто ігнорує власні права та потреби або, навпаки, захищає їх, порушуючи права інших. Характерна невпевненість, тривожність у спілкуванні, нездатність відкрито виражати почуття.

31–55 балів (Середній рівень): Асертивність ситуативна. Особистість здатна до асертивної поведінки, але переважно у знайомих та комфортних ситуаціях. У стресових чи конфліктних ситуаціях може проявляти пасивність або агресію.

56–72 бали (Високий рівень): Сформована асертивна поведінка. Особистість здатна відстоювати свої права та інтереси конструктивним,

впевненим і шанобливим способом. Характерні емоційна стійкість, відкритість, здатність ефективно вирішувати конфлікти та брати відповідальність за свої дії.

ДІАГНОСТИКА АГРЕСИВНОСТІ ТА АСЕРТИВНОСТІ (ТОКАС)**1. Інструкція для досліджуваних**

Мета методики: Визначення рівня агресивності та асертивності в міжособистісній взаємодії.

Інструкція: Прочитайте 20 ситуацій і варіанти реакцій на них. Оберіть той варіант відповіді (А, Б, В), який найбільш точно відповідає Вашій поведінці у подібній ситуації. Довго не роздумуйте.

2. Тестовий матеріал (Ситуації та варіанти відповідей)

1. Продавець продає Вам несвіжий продукт. Ваша реакція:

- А. Попросите замінити товар, пояснивши причину.
- Б. Вийдете з магазину, вирішивши, що більше сюди не прийдете.
- В. Зчините скандал, вимагаючи негайної заміни та компенсації.

2. Ваш сусід постійно дуже голосно слухає музику, заважаючи Вам:

- А. Ви злісно стукаєте у стіну, сподіваючись, що він сам здогадається, в чому річ.
- Б. Чемно попросите його зробити музику тихіше.
- В. Будете терпіти, щоб не псувати стосунки.

3. Вам дали здачу менше, ніж слід. Ви помітили це, відійшовши від каси:

- А. Повернетесь і ввічливо, але наполегливо попросите додати решту.
- Б. Не звернете уваги, щоб не виглядати дріб'язковим.
- В. Почнете голосно обурюватися та звинувачувати касира у шахрайстві.

(Примітка: Загалом методика містить 20 таких ситуацій. Для цього прикладу представлено 3 ситуації).

3. Ключ та інтерпретація результатів

Ключ обробки:

Кожен варіант відповіді відповідає певному стилю поведінки:

Варіанти А (Асертивна поведінка): Набирають 1 бал

Варіанти Б (Пасивна поведінка): Набирають 1 бал.

Варіанти В (Агресивна поведінка): Набирають 1 бал.

Підрахунок: Обчислюється загальна кількість балів за кожною шкалою (Асертивність, Пасивність, Агресивність). Максимальний бал за однією шкалою – 20 (якщо методика складається з 20 ситуацій).

Інтерпретація результатів:

Порівнюється сума балів за трьома шкалами, що дає змогу визначити домінуючий тип поведінки особистості.

Домінування балів за шкалою А (Асертивність):

Високий рівень асертивності (15–20 балів): Особистість здатна конструктивно відстоювати свої права та інтереси, висловлювати почуття, не порушуючи кордонів інших. Вона впевнена, прямолінійна та шаноблива у комунікації.

Домінування балів за шкалою Б (Пасивність):

Високий рівень пасивності (15–20 балів): Особистість схильна уникати конфліктів, поступатися своїми інтересами та правами, відчувати тривожність у спілкуванні. Часто демонструє невпевненість та нездатність до самоствердження.

Домінування балів за шкалою В (Агресивність):

Високий рівень агресивності (15–20 балів): Особистість захищає свої інтереси за рахунок порушення прав інших, схильна до звинувачень, сарказму, підвищення тону. Може використовувати тиск і маніпуляції.

Середній показник (7–14 балів) за всіма шкалами: Свідчить про ситуативну поведінку або невизначений стиль. Особистість може проявляти різні стилі залежно від ситуації та партнера по спілкуванню.

ДІАГНОСТИКА САМООЦІНКИ (Т. ДЕМБО, С. Я. РУБІНШТЕЙН, У МОДИФІКАЦІЇ)

1. Інструкція для досліджуваних

Мета методики: Визначення рівня самооцінки особистості за кількома важливими критеріями (наприклад, інтелект, зовнішність, впевненість).

Інструкція: Вам пропонується 5 вертикальних ліній, кожна з яких символізує якість Вашої особистості (розум, впевненість, наполегливість тощо). Верхня точка лінії позначає найвищий розвиток цієї якості, а нижня – найнижчий. На кожній лінії Вам потрібно позначити три позначки:

Позначте літерою «Я» – наскільки, на Вашу думку, ця якість розвинена у Вас зараз (Ваша реальна самооцінка).

Позначте літерою «І» – наскільки Ви хотіли б, щоб ця якість була розвинена (Ваш ідеал, ідеальна самооцінка).

Позначте літерою «Е» – як, на Вашу думку, цю якість оцінює більшість людей з Вашого оточення (Ваша очікувана оцінка).

2. Тестовий матеріал (Шкали)

Досліджуваному надається бланк із 5 вертикальними лініями довжиною 100 мм (розміченими від 0 до 100).

Розум, здібності

Впевненість у собі

Наполегливість, воля

Сміливість, рішучість

Авторитет серед однолітків

3. Ключ та інтерпретація результатів

Ключ обробки:

Вимірюється відстань (у міліметрах) кожної позначки від нижньої точки шкали (0). Вимірювання проводяться окремо для кожної лінії за трьома показниками: Я (реальна самооцінка), І (ідеальна самооцінка), Е (очікувана оцінка).

Інтерпретація: Аналіз рівня реальної самооцінки (Показник Я):

0–49 мм (Низька самооцінка): Людина схильна недооцінювати себе, свої здібності та досягнення. Може відчувати невпевненість, пасивність, бути залежною від чужої думки. Корелює з неасертивною (пасивною) поведінкою.

50–74 мм (Оптимальна/Адекватна самооцінка): Свідчить про реалістичний погляд на себе, прийняття своїх сильних і слабких сторін. Така самооцінка є основою асертивної поведінки.

75–100 мм (Висока/Неадекватно завищена самооцінка): Може свідчити про некритичне ставлення до себе, надмірну самовпевненість, яка може призводити до агресивної поведінки або нереалістичних очікувань.

Аналіз розбіжностей:

Розрив між Я та І (Рівень домагань):

Менше 10 мм: Свідчить про нереалістично низький рівень домагань або самозаспокоєння. Особистість не прагне до розвитку.

25–35 мм (Оптимальний): Свідчить про здоровий рівень домагань – людина має реалістичний ідеал і прагне до самовдосконалення.

Більше 45 мм: Свідчить про нереалістично високий рівень домагань (фантазії), що може призводити до постійного незадоволення собою та внутрішніх конфліктів.

Розрив між Я та Е (Соціальна впевненість):

Велика різниця між Я та Е (особливо коли Е значно нижче Я) вказує на конфлікт із соціальним оточенням або страх негативної оцінки, що може гальмувати прояви асертивності.