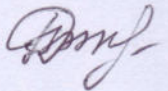


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра загальної та практичної психології

Соціально-психологічні чинники асертивності підлітків

Кваліфікаційна робота здобувача
освітнього ступеня бакалавр
спеціальності 053 Психологія

Дзюба Артем Миколайович



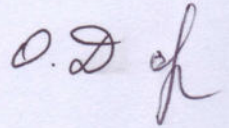
Керівник: к. психол. н, доцент

кафедри загальної та практичної

психології Мазоха І.С.



Рецензент: к. пед. н, доцент
кафедри права і соціальної
роботи
Валашкіна О.Д.



Робота допущена до захисту
на засіданні кафедри загальної та практичної психології

протокол № 14 від «10» червня 2025р.

Завідувач кафедри

[підпис] Медоха Т.С.
(підпис) (прізвище, ініціали)

Робота пройшла публічний захист
на відкритому засіданні ЕК

«25» червня 2025р.

Оцінка 90 балів відмінно
(за стобальною шкалою) (за традиційною шкалою)

Голова ЕК

[підпис] Мандруки Н.С.
(підпис) (прізвище, ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
Розділ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ АСЕРТИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ.....	7
1.1. Аналіз наукових підходів дослідження поняття «асертивності» в психологічній науці.....	7
1.2. Соціальні та психологічні аспекти формування асертивної поведінки у підлітків.....	13
1.3. Особливості прояву асертивної поведінки в підлітковому віці.....	24
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ АСЕРТИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ.....	30
2.1 Методики дослідження асертивності особистості.....	30
2.2 Результати дослідження психологічних особливостей асертивності підлітків та їх обговорення.....	34
2.3. Програма розвитку асертивної поведінки у підлітків.....	44
ВИСНОВКИ.....	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	58

ВСТУП

Актуальність теми. У процесі розвитку суспільних відносин ефективно функціонування особистості залежить від низки соціально важливих якостей, які визначають стратегії взаємодії між людьми. Однією з таких ключових якостей, як зазначають сучасні психологи, є асертивність.

Швидкі соціально-економічні та політичні зміни, що наразі відбуваються в Україні, спричинили переосмислення значущості ряду індивідуально-психологічних рис, які впливають на здатність особистості ефективно функціонувати в широкому соціальному середовищі. Суспільні зміни, перегляд життєвих орієнтирів і оновлена освітня парадигма акцентують увагу на важливості гармонійного розвитку особистості, яка вміє цілеспрямовано діяти та успішно встановлювати взаємини з оточенням — тобто бути асертивною. Асертивність розглядається як одна з ключових особистісних характеристик, що свідчить про соціальну зрілість індивіда та є вагомим чинником успішної життєдіяльності. Як особистісний ресурс, асертивна поведінка сприяє вирішенню завдань у професійній діяльності та комунікації, а також підтримці соціальної адаптації й психологічного добробуту. Наявність асертивності як структурного елементу особистості викликає посилений інтерес психологів до вивчення цього феномену, особливо з урахуванням вікових особливостей, зокрема в період підліткового віку.

Недостатній розвиток життєвих навичок, відсутність ефективних моделей поведінки та нездатність підлітків адаптуватися до нових соціальних викликів можуть стати чинниками формування поведінкових відхилень і прояву девіантності, а також сприяти акцентуації характеру. У підлітковому віці хлопці і дівчата особливо вразливі до соціального та психологічного тиску, тому збереження особистісної стійкості в умовах впливу зовнішнього середовища набуває особливої актуальності. Формування асертивних навичок у цьому віці виконує функцію первинної профілактики девіантної

поведінки, оскільки сприяє протидії маніпуляціям і запобігає деструктивному впливу на підлітків.

На сучасному етапі розвитку психологічної науки питання асертивної поведінки широко розглядається в межах різноманітних теоретичних підходів і шкіл як зарубіжних, так і вітчизняних дослідників А. Адлер, Н. Ануфрієвої, Р. Альберті, Б. Ананьев, А. Бандура, Г. Балла, Л. Божович, А. Бандура, Е. Берн, Ф. Василюк, Дж. Вольпе, В. Гарбузов, Є. Головахи, Є. Дубровіна, О. Донченко, І.Зимова Ф. Зімбардо, В. Каппоні, С. Ковальов, А. Лазарус, Л. Марчук, С. Максименко, Л. Ніколаєва, Т. Новак, А. Прихожан, В. Ромек, А. Сальтер, Дж. Сміт, О. Федосенко Е. Шостром, В. Шаймієва та інші.

Зважаючи на те, що підлітковий вік є критичним періодом для набуття соціально значущих умінь, які забезпечують успішну взаємодію як з ровесниками, так і з дорослими, особливе значення сьогодні надається розвитку асертивної поведінки саме в цьому віковому етапі.

Таким чином, актуальність, недостатня теоретична розробка та практична значущість даної проблеми зумовили нас до вибору теми нашого наукового дослідження: **Соціально-психологічні чинники асертивності підлітків.**

Мета дослідження - теоретичне та емпіричне обґрунтування таких понять, як «асертивність», «асертивна поведінка», визначення соціально-психологічних чинників, що впливають на формування асертивності в підлітковому віці та розробка практичних рекомендацій щодо її розвитку.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння поняття «асертивність» у вітчизняній та зарубіжній психології.
2. Визначити психологічні особливості прояву асертивної поведінки в підлітковому віці.
3. Розкрити соціальні та психологічні умови, що сприяють формуванню асертивності у підлітків.

4. Підібрати комплекс традиційних психодіагностичних методик, спрямованих на дослідження рівня асертивності.

5. Провести емпіричне дослідження психологічних особливостей асертивності підлітків та проаналізувати отримані результати.

6. Розробити програму розвитку асертивної поведінки у підлітків

Об'єкт дослідження - асертивність як властивість особистості.

Предмет дослідження - соціально-психологічні чинники асертивності підлітків.

Для вирішення поставлених завдань та досягнення поставленої мети були використані такі **методи дослідження**: теоретичне опрацювання, аналіз, синтез та узагальнення науково-психологічних джерел, що стосуються тематики асертивності, вивчення матеріалів конференцій, дисертаційних досліджень, а також використання інформації з інтернет-ресурсів і систематизація практичного психологічного досвіду. Дослідження проводилося за допомогою наступних методик: «Дослідження рівня асертивності» (В. Каппоні, Т. Новак), «Тест впевненості в собі» В. Г. Ромек, «Анкета на визначення когнітивного компоненту асертивності» (Л.М. Марчук)

Практична значущість дослідження полягає у можливості впровадження розробленої програми розвитку асертивності в освітньо-виховний процес, що сприятиме формуванню активної життєвої позиції, емоційної стійкості та впевненості підлітків у повсякденному житті.

Експериментальна база дослідження: Базою наукового дослідження виступила Ізмаїльський ліцею № 6 з гімназією Ізмаїльського району Одеської області. У дослідженні взяли 24 підлітки віком від 12 до 14 років, серед яких — 11 хлопців і 13 дівчат.

Структура і обсяг роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел. Робота викладена на 62 сторінках, має 4 таблиці, 4 рисунки, список джерел включає 44 найменування літератури.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ АСЕРТИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ

1.1. Аналіз наукових підходів дослідження поняття «асертивності» в психологічній науці

Асертивність як психологічний феномен є порівняно новим поняттям, що застосовується для опису індивідуальних та особистісних характеристик людини. Термін «асертивність» був уведений у науковий обіг американським психотерапевтом Е. Солтер в 1950–1960-х роках XX століття. Він розглядав це поняття як вроджену здатність людини до ефективної та конструктивної взаємодії з оточенням. На його думку, асертивна поведінка властива виключно психічно здоровим особам і тісно пов'язана з рівнем розвитку комунікативних навичок, інтелектуальними здібностями та вольовими якостями індивіда. Асертивність виступає характеристикою особистості, що формується на основі високого рівня психічного та соціального розвитку і проявляється особливо яскраво в умовах подолання труднощів як у приватному житті, так і в процесі соціальної взаємодії як на міжособистісному, так і на міжгруповому рівнях [44, с. 114].

Слово «асертивність» має походження від англійського дієслова «assert», яке перекладається як упевнений, наполегливий, рішучий або напористий у своїх діях і висловлюваннях.

Асертивність — це здатність людини відкрито, чесно та впевнено виражати власні почуття, думки, переконання і потреби, не порушуючи прав і кордонів інших людей. Виступаючи елементом ефективної поведінки, що протистоїть деструктивним формам комунікації — агресії та пасивності, і розглядається як навичка, яка допомагає долати ірраціональні переконання про необхідність постійно догоджати іншим [9, с. 51].

Огляд наукової психологічної літератури засвідчує, що інтерес до феномену асертивності виник ще наприкінці XIX століття. Її дослідженням займалися такі відомі зарубіжні науковці, як А. Адлер, Р. Альберті, А. Бандура, Е. Берн, Дж. Вольпе, У. Джеймс, Ф. Зімбардо, А. Лазарус, А.

Сальтер, Дж. Сміт, Е. Шостром, М. Еммонс та інші. У вітчизняній психології цією темою цікавилися Б. Ананьєв, Л. Божович, Ф. Василюк, В. Гарбузов, Є. Дубровіна, С. Ковальов, С. Максименко, А. Прихожан, В. Ромек, О. Федосенко, В. Шаймієва. Різноманітні аспекти асертивної поведінки особистості розглядалися у працях Н. Ануфрієвої, Г. Балла, Є. Головахи, О. Донченко, М. Савчина, В. Татенка, Т. Титаренко та інших дослідників.

Асертивність є багатокомпонентним психічним утворенням, яке вирізняється складною структурою, змістовним наповненням та практично значущими якісними ознаками. Це поняття тісно пов'язане з феноменом упевненості, що широко досліджується як у вітчизняній, так і в зарубіжній психологічній науці. Асертивна поведінка базується на внутрішній установці щодо власного «Я», соціальній зрілості та готовності особистості діяти відповідно до власних потреб і цілей. Така поведінка не є проявом пригнічення агресії, навпаки — вона сприяє зниженню рівня агресивності та усуненню причин, що її провокують [20, с. 170-172].

Психологічна енциклопедія, асертивність трактує як особистісну характеристику, що виражається в автономності, стійкості до зовнішнього тиску та оцінювань, а також у здатності особи самостійно контролювати та спрямовувати власну поведінку.

У сучасних психологічних дослідженнях поняття «асертивність» трактується як здатність відкрито висловлювати власні думки, емоції та здійснювати поведінкові акти, не порушуючи при цьому особистісних меж і прав інших людей, а також дотримуючись власної психологічної цілісності. Цей термін пов'язується з неагресивною формою самореалізації та умінням захищати власні інтереси в соціальних взаємодіях. Асертивна поведінка набуває значущості тільки в контексті ціннісних орієнтацій і переконань особистості, які й визначають її стиль соціальної взаємодії. У соціально-психологічному словнику асертивність описується як особистісна риса, що проявляється через здатність до самоствердження, усвідомлене прийняття вимог і позицій інших без відчуття страху, внутрішньої напруги,

невпевненості чи іронії. Людям із такою якістю притаманні адекватна самооцінка та доброзичливе ставлення до оточення [33, с. 44-47].

«Дослідження асертивності в межах психології розпочалося в контексті розвитку поведінкової терапії. Згодом Дж. Вольпе, Р. Альберті, М. Еммонс та інші представники біхевіорального підходу сформувавши ключові засади трактування асертивності як прояву впевненості у собі. У межах їхніх концепцій асертивність розглядалась як поведінкова відповідь, що формується у процесі навчання та виступає результатом успішного реагування на соціальні стимули. Л. Ніколаєв у власних наукових дослідженнях підкреслювала, що дана якість не є вродженою, а набувається в процесі соціального навчання як результат закріплення ефективної реакції на впливи з боку оточення» [24, с. 19].

І. Лебедева підкреслює, що в науковій літературі виділяють три основні підходи до аналізу асертивності поведінково-спонтанний підхід, комунікативно-поведінковий підхід, особистісно-ціннісний (гуманістичний) підхід, кожен із яких розглядає це явище з окремої перспективи. Згідно з першим підходом, асертивність асоціюється зі спонтанністю у поведінці: людина, яка володіє цією якістю, відкрито висловлює свої емоції та думки, не обмежуючи себе соціальними формальностями чи усталеними нормами. Такий тип поведінки свідчить про виражений індивідуалізм, який, у разі надмірного розвитку, може трансформуватись у зосередженість виключно на власних потребах, без врахування інтересів та почуттів інших людей.

Комунікативно-поведінковий підхід розглядає асертивність як ефективну форму міжособистісної взаємодії, що базується на вмінні людини відкрито і конструктивно виражати свої думки, емоції та переконання без порушення прав інших. У цьому контексті асертивна поведінка передбачає здатність аргументовано відстоювати власну позицію, відмовляти, захищати особисті межі, уникаючи при цьому агресії чи пасивності. Такий підхід є фундаментом для практичних методик тренінгів особистісного зростання та розвитку комунікативних навичок.

У межах особистісно-ціннісного, або гуманістичного підходу, асертивність трактується як внутрішня якість особистості, що відображає її зрілість, самоповагу та здатність до щирого і відкритого спілкування. Згідно з цим підходом, асертивна поведінка є результатом гармонійної особистісної структури, сформованої на основі прийняття себе, адекватної самооцінки, розвиненої рефлексії та емпатії. Вона виявляється у вмінні діяти згідно з власними цінностями, зберігаючи водночас повагу до почуттів і позицій інших людей. Таким чином, різні підходи до вивчення асертивності підкреслюють як поведінкові, так і особистісні аспекти цього феномену, дозволяючи розглядати його як багатовимірне психологічне явище [16, с. 13-19].

Асертивність як особистісна риса лежить в основі асертивної поведінки, що виявляється у впевнених і наполегливих діях, спрямованих на захист власних інтересів та переконань. Така поведінка передбачає вміння гідно відстоювати свої права, не порушуючи при цьому прав і особистісних меж інших людей.

Асертивна поведінка — це стиль міжособистісної взаємодії, який передбачає впевнене, відкрите й доброзичливе вираження своїх почуттів, думок, потреб і переконань з одночасною повагою до прав, почуттів і кордонів інших людей [30, с. 23].

Н. Сердюк вважає, що асертивна поведінка є різновидом гуманістично спрямованої комунікації, яка виявляється у продуктивних міжособистісних контактах та виступає важливим критерієм успішної соціальної адаптації особистості. Наукові підходи авторки трактуються асертивність як частково зумовлену біологічними чинниками, зокрема співвідношенням процесів збудження та гальмування у нервовій системі. Переважання процесів гальмування знижує здатність до спонтанного вираження емоцій, прагнень і потреб, що своєю чергою обмежує можливості особистості щодо самореалізації. Люди з подібними особливостями нервової діяльності зазвичай мають труднощі в комунікації й демонструють низький рівень

асертивності. Переважання процесів збудження в корі головного мозку сприяє підвищенню активності та розвитку асертивної поведінки. Така особистість виявляє впевненість і рішучість, що сприяє її більшій ефективності та успішності в різних сферах життя [44, с. 15-33].

На думку Н. Подоляк, асертивність тісно пов'язана з усвідомленням і реалізацією особистісних прав. Людина, яка демонструє асертивну поведінку, добре знає свої права, вміє їх захищати та відстоювати власні інтереси, при цьому не порушуючи прав інших. Така особистість прагне до побудови взаємин, заснованих на взаємній повазі та збереженні особистих меж. У цьому контексті дослідник вводить поняття «принципи асертивності», що охоплюють етичні правила соціальної взаємодії, які виключають будь-які форми маніпуляцій, агресії чи жорстокості щодо інших осіб [27, с. 108-110].

На основі аналізу сучасних психологічних досліджень, як зарубіжних, так і вітчизняних, науковець В. Шейнов дійшов висновку, що особи з високим рівнем асертивності значно краще захищені від емоційних труднощів. Вони рідше відчують ситуативну тривожність і менш схильні до страхів у порівнянні з людьми, у яких цей рівень низький. Також виявлено тісний зв'язок між асертивною поведінкою та самооцінкою: асертивні особистості, як правило, мають більш адекватну оцінку себе, краще справляються зі стресами й досягають більшого успіху в різних сферах життя. Крім того, зафіксовано позитивну кореляцію між асертивністю, почуттям власної гідності та самоповагою. Освоюючи навички асертивної поведінки, люди можуть посилити внутрішню впевненість і розвинути повагу до себе [38, с. 118].

Асертивність розглядається як одне з ключових новоутворень особистості та виступає стабільною базовою рисою, що характеризується впевненістю в собі. Водночас її можна трактувати як прояв впевненої моделі поведінки в процесі виконання різноманітних видів діяльності.

Л. Марчук трактує асертивність як інтегративну рису особистості, яка забезпечує здатність людини захищати власні інтереси, бути самостійною,

активною та цілеспрямованою у процесі досягнення поставлених завдань. У якості узагальненої системної характеристики, асертивність пов'язується з такими особистісними рисами, як незалежність, впевненість, самостійність, ініціативність, емоційна врівноваженість, наполегливість, рішучість, здатність до саморефлексії, а також вимогливість як до себе, так і до оточення. Люди з асертивною поведінкою, як правило, мають високий рівень мотивації досягнення, вміють приймати рішення в умовах невизначеності, демонструють конструктивний підхід до вирішення життєвих завдань і прагнуть до успіху в різних сферах життя. Їх активність великою мірою визначається системою особистісних цінностей [19, с. 76].

На думку В. Лучківа, асертивність виступає як цілісна якість особистості, що забезпечує ефективну самореалізацію в міжособистісних відносинах. Автор виділяє серед основних компонентів цієї якості такі риси, як толерантність, спрямованість, здатність до самоорганізації, що свідчать про ефективність індивіда як активного учасника соціальної взаємодії. Асертивність тісно пов'язана з емпатією та комунікативною толерантністю, поєднання яких сприяє зниженню конфліктності та підвищує ефективність розв'язання соціальних завдань [15, с. 18].

Відомий клінічний психолог А. Лазарус виділяє чотири основні групи звичок, притаманні асертивним особистостям, які, на його думку, є необхідними для повноцінного та гармонійного життя:

- уміння відкрито висловлювати власні бажання й потреби;
- здатність відмовляти, тобто говорити «ні» у відповідних ситуаціях;
- відкритий вираз як позитивних, так і негативних емоцій;
- навички встановлення соціальних контактів, зокрема ініціювання, підтримки та завершення розмови.

На думку автора, ці якості не обмежуються лише поведінковими проявами — вони також мають когнітивне підґрунтя, що включає особистісні

переконання, життєві цінності, прагнення та індивідуальні оцінки ситуацій [14, с. 36-39].

Ефективна асертивна поведінка проявляється в здатності уважно слухати співрозмовника, розуміти його емоційний стан і потреби, чітко висловлювати власні наміри та сприяти їх реалізації. Асертивність включає вміння сприймати критику з гідністю, відповідати на неї аргументовано, при цьому відхиляючи неприйнятні судження без особистісних нападів на опонента. Такий стиль поведінки ґрунтується на використанні різних способів совладаючої (копінг) стратегії, що дозволяє зберігати психологічну рівновагу.

Таким чином узагальнюючи наукові підходи, можна зробити висновок, що асертивна поведінка є цілісним психологічним феноменом, який інтегрує різноманітні індивідуально-психологічні характеристики, що забезпечують конструктивну взаємодію особистості з оточенням та адекватне ставлення як до себе, так і до інших у процесі соціальної взаємодії. Така поведінка свідчить про сформованість особистісної зрілості та внутрішньої свободи, відображає здатність бути повноцінним суб'єктом комунікації та співпраці. Проявляючись у здатності до щирого самовираження та одночасного збереження поваги до оточуючих.

1.2. Соціальні та психологічні аспекти формування асертивної поведінки у підлітків

Формування асертивної поведінки в підлітковому віці є складним психосоціальним процесом, що відбувається на перетині індивідуально-психологічних характеристик особистості та соціальних умов її розвитку. Асертивність визначається як здатність особи відкрито і впевнено виражати власні думки, почуття, потреби та переконання без порушення прав інших людей, з дотриманням норм конструктивної міжособистісної взаємодії. У контексті підліткового віку, який характеризується інтенсивним

особистісним і соціальним становленням, розвиток асертивної поведінки набуває особливої значущості.

Асертивна поведінка є динамічним особистісним утворенням, що формується впродовж всього життя людини. Вона не є вродженою властивістю, а розвивається поступово на різних етапах онтогенезу. Її основи закладаються ще в ранньому дитинстві, проте особливо інтенсивне формування спостерігається в підлітковому віці, який відіграє ключову роль у становленні здатності до впевненого та збалансованого самовираження [6, с. 41].

Підлітковий вік є складним і визначальним етапом у розвитку особистості, під час якого відбувається переосмислення досвіду попередніх вікових періодів і починається активне становлення психологічної та соціальної зрілості. Вчені розглядають підлітковий період як час інтенсивних змін, що охоплює середній та старший шкільний вік (приблизно 12–17 років). [9, с. 103-112]. Г. С. Костюк та інші дослідники характеризують саме в цей період, як завершальний у формуванні ключових біологічних і психологічних функцій, що створює підґрунтя для подальшого входження особистості в доросле життя. Внутрішні суперечності між потребами та реальними можливостями особистості породжують вікові кризи, які пов'язані з пошуком самостійності, самоствердженням у соціальному просторі та зростанням відповідальності за власні дії. Підліток прагне визначити своє місце в суспільстві, реалізувати себе в новій системі соціальних ролей. На перший план виходять питання самоусвідомлення, формування світогляду, професійних намірів, ціннісних орієнтацій та сенсу життя. Саме в цей період спостерігається посилення інтересу до власного «Я», що супроводжується глибокими змінами у мотиваційно-смісловій сфері, реконструкцією уявлень про світ та себе в ньому, а також активно формуються життєві позиції. Підліток стає все більш активним суб'єктом власного розвитку, що виявляється у зростанні соціальної активності, перегляді цілей і трансформації ціннісної системи [12, с. 41-49].

Криза підліткового віку слугує проявом формування нової самосвідомості та особистісної суб'єктивної позиції, що виражається у прагненні сприймати себе як дорослу, самостійну особу — «Я вже дорослий». За твердженням Г. С. Костюка, психічний розвиток у цей період має поступальний характер: він відбувається шляхом переходу від простих форм до складніших, від кількісних змін до якісних, що супроводжується появою важливих психологічних новоутворень. Одним із таких новоутворень може бути сформована асертивність, як прояв здатності до впевненого, самостійного і відповідального самовираження [12].

Формування особистості в підлітковому віці розглядається як складний і багатовимірний процес онтогенезу, що передбачає поетапне самореалізування у різних сферах діяльності та взаємодії з оточенням. Це сприяє поступовій готовності до саморозкриття й утвердження себе як активного учасника соціального життя. Умови для задоволення вікових потреб забезпечуються завдяки оновленим соціальним обставинам та змінам характеру провідної активності.

Важливою особливістю підліткового віку є формування якісно нового рівня самосвідомості, який становить ключову психологічну характеристику цього вікового періоду. Сукупність глибоких змін на соціально-психологічному рівні сприяє появі оновленої «Я-концепції», активізує нові життєві потреби та завдання. Підліток опиняється перед необхідністю здійснення важливого вибору, самовизначення та самопрезентації у соціумі, що вимагає наявності такої якості, як асертивність, у структурі його характеру.

За словами українського психолога С. Д. Максименка, соціальна ситуація розвитку підлітка визначається розширенням спектру соціальних ролей та інтересів, а також їх переоцінкою. З'являється все більше дорослих функцій, громадських обов'язків і соціальних уподобань, підвищується рівень самостійності та відповідальності. Підліток активно включається в різноманітні стосунки та прагне їх удосконалити. В умовах взаємодії він

проявляє себе як повноцінний та надійний партнер, намагається досягти взаєморозуміння, що відображає його асертивність. Бажання зайняти відповідну позицію в суспільстві як самостійний та повноправний член стимулює підлітка розвивати нові форми конструктивної активності, що дозволяють ефективно співпрацювати з іншими та досягати поставлених цілей. В цілому, соціальна ситуація розвитку має морально-екзистенційне значення, яке підкреслює роль асертивності в особистісній структурі підлітків [17, с. 76].

Соціальні аспекти асертивної поведінки зумовлені вихованням, нормами соціального середовища, стилем спілкування в родині, а також культурними установками щодо вираження емоцій та відстоювання прав. У працях відомої психологині Л.Бутузової підкреслюється роль соціального навчання, зокрема наслідування моделей поведінки, у формуванні асертивних навичок. Досвід міжособистісної взаємодії в дитинстві та підлітковому віці також є критично важливим: за наявності авторитарного чи пригнічуючого стилю виховання діти частіше засвоюють пасивну або агресивну стратегію поведінки [5, с. 33-40].

Активна взаємодія з різними соціальними суб'єктами сприяє передачі культурно-історичного досвіду та реалізації накопиченого людського потенціалу в багатогранній життєдіяльності підлітка. В результаті цього підліток здобуває необхідні знання та засвоює моральні норми взаємодії, що є важливою умовою для розвитку асертивних навичок. У спілкуванні з іншими підліток вчиться відстоювати свою точку зору, при цьому не порушуючи особисті кордони інших. Він стає більш самостійним, активним та цілеспрямованим суб'єктом, набуваючи уміння проявляти рішучість і впевненість у досягненні своїх цілей, відстоювати свою позицію без агресії та тиску.

Важливу роль у формуванні асертивної поведінки підлітка відіграє спілкування з батьками. Батьки для підлітка стають важливими фігурами та прикладами для наслідування. Родина створює моделі асертивної поведінки,

які через когнітивні механізми рефлексії та ідентифікації відтворюються на рівні особистої поведінки. Від батьків підлітки отримують досвід впевненого поводження, навчаються не поступатися своїми інтересами, а також протистояти маніпуляціям і агресії з боку інших. У родині формуються орієнтація на досягнення певних цілей, розробляються стратегії стійкості та непохитності, демонструються методи контролю та самоконтролю в складних ситуаціях. Підліток вчиться діяти, приймати рішення в умовах невизначеності та конструктивно вирішувати проблеми без шкоди для інших. Крім того, сімейне середовище закладає основи моральної свідомості, підкреслюючи важливість цінності іншої людини та поважного ставлення до неї. Гуманізм, емпатія та толерантність, які панують у родині, сприяють розвитку самоповаги, високої самооцінки та почуття власної гідності, а підтримка батьків – самостійності, цілеспрямованості та впевненості в собі, що є основою психологічного змісту асертивності [34, с. 35-37].

На думку С.Герасіна, формування асертивної поведінки вимагає створення умов для самоствердження особистості в безпечному соціальному середовищі, що підтримує її право на самовираження. Додатково, сучасні дослідження у сфері когнітивно-поведінкової терапії доводять, що розвиток асертивності можливий через свідому зміну переконань, що обмежують особисту активність, та тренування нових навичок поведінки [8, с. 139-141].

Особливу роль відіграють соціально-психологічні тренінги, спрямовані на розвиток навичок ефективної комунікації, управління емоціями, конструктивного вирішення конфліктів, формування позитивного образу «Я». Такі програми дозволяють підліткам опанувати прийоми самопрезентації, оволодіти асертивними техніками, що є запорукою особистісної стабільності та адаптованості в соціумі [32, с. 74-76].

В. З. Лучків відзначає, що для психологічного розвитку та формування асертивної поведінки підлітків важливе значення має спілкування з однолітками [15]. Пріоритет взаємодії з ними зберігається і в цьому віці. Група ровесників для підлітка є особливим каналом отримання інформації та

специфічним видом міжособистісних відносин, через які він підтверджує свій статус дорослості. На думку дослідників, взаємини з однолітками сприяють формуванню власного «Я», допомагають краще розуміти свою психологічну сутність. Реалізуються потреби в пізнанні, емоційній близькості, визнанні та безпеці. Самосвідомість підлітка поповнюється новими конструкціями та цінностями, остаточно формується образ соціального «Я». Розширюються інтереси, формуються навички взаємодії та розвивається здатність досягати консенсусу. Потреба в спільній діяльності забезпечує розвиток схильності до співпраці та кооперації. Підліток вчиться взаємодіяти з іншими людьми та поважати їх права, аргументуючи власну думку конструктивно [39, с.139-142].

Широкий спектр контактів сприяє розвитку соціальних якостей підлітка, допомагає йому краще розуміти себе та оточуючих, а також дає можливість для вільної та цілісної самореалізації. У референтній групі підлітки вчаться відстоювати свої права, зберігаючи повагу до інших, бути впевненими у своїх здібностях, розвивають вміння контролювати себе, обмежувати прояви агресії та нести відповідальність за свої вчинки.

В групі однолітків (шкільний клас, компанія, неформальні об'єднання) у підлітків виникає можливість ефективно спілкуватися, що підвищує їхню впевненість і самооцінку, допомагає зберігати рівновагу, що є ключовими аспектами асертивної поведінки. В процесі активної взаємодії формується уважне і поважне ставлення один до одного, враховуються інтереси всіх учасників, формуються спільні стратегії дій. У спілкуванні підлітки прагнуть знайти взаємовигідне рішення, вчаться діяти без застосування погроз або тиску.

У пізньому підлітковому віці зростає потреба в дружбі та любові, що визначає інтимно-особистісний характер спілкування, прагнення до глибокого розуміння та прийняття іншої людини. За словами О. Щіпановської, молодь прагне розвивати у собі риси, які є важливими для побудови дружніх і сімейних стосунків. Підліткова дружба або любов, котра

супроводжується сильною емоційною прив'язаністю, дає відчуття безпеки, підтримки та психологічного комфорту. Підвищується самооцінка та відчуття власної гідності, з'являється впевненість, сміливість і рішучість, що є інтегративними ознаками асертивної особистості [41, с.139].

Таким чином, особливості соціального розвитку підлітка не лише розширюють і поглиблюють його зв'язки з іншими людьми, а й сприяють трансформації особистості, мотивуючи її до активної участі в суспільному житті на основі гуманізму та взаємоповаги, що свідчить про асертивну позицію підлітків щодо оточуючих.

Одним із ключових новоутворень підліткового віку, на думку науковців, є професійне самовизначення, яке формується на основі навчальної та професійної діяльності[35, с. 49]. Провідною на цьому етапі життя є навчальна та професійна діяльність, оскільки вони відповідає критеріям майбутньої самореалізації і сприяють виникненню нових особистісних якостей, зокрема асертивності. Підліток починає розглядати навчання як важливу складову професійного становлення та усвідомлює її значення для подальшого життя. Згідно з думкою доктора психологічних наук Ю.О. Бохонкової, для досягнення успіху в навчанні потрібна цілеспрямованість, рішучість, наполегливість і здатність до співпраці з іншими, тобто ті якості, що є частиною асертивної структури особистості. Потенціал у навчанні забезпечує досягнення високого рівня інтелектуального розвитку, а в поєднанні з мотивацією досягнення успіху, підвищує його ефективність [4, с. 148]. За словами С. Герасіної, підліток стає менш залежним від зовнішніх оцінок, зростає впевненість у правильності своїх дій і довіра до себе, що є проявом асертивної поведінки [8].

Проте учбово-професійна діяльність не завжди є достатньо результативною та приносить задоволення. Часто виникають труднощі в її виконанні, що може супроводжуватись почуттям роздратування, образи, невпевненості в собі, а також конфліктністю, різкістю та навіть агресією. Підліток стає менш цілеспрямованим і вмотивованим, починає ігнорувати

свої обов'язки, переміщуючи акценти на розваги та спілкування з друзями. Така ситуація суперечить асертивній поведінці і потребує психолого-педагогічної корекції.

Серед провідних новоутворень підліткового віку, які відіграють визначальну роль у формуванні психологічного портрета цього періоду, особливе місце посідає активізація процесів самосвідомості. За словами Н. Токаревої, підлітковий період — це стадія формування та зміцнення «Я-концепції», а також здатність зберігати й виявляти її в умовах спільної діяльності та міжособистісної взаємодії. У цей час спостерігається ускладнення й осмислення образу власного «Я», глибше усвідомлення особистих думок, почуттів і внутрішніх переживань. Інтерес до самопізнання особистості стимулює розвиток рефлексії й інтенсивного самоаналізу. Формується індивідуальна система критеріїв самооцінки, посилюються навички самоспостереження, що дає змогу точніше визначити себе як асертивну чи неасертивну особистість [36, с.36-48].

Підліток поступово починає усвідомлювати власну унікальність і неповторність. Відбувається зміщення акценту з зовнішніх оцінок на розвиток особистих стандартів оцінювання, що сприяє формуванню самооцінки. Образ «Я» набуває чіткішого змістового наповнення й усвідомленості, а самооцінка стає більш самостійною, стабільною та рефлексивною. Зміни в структурі самосвідомості підлітка сприяють розвитку цілісної, автентичної особистості, що супроводжується стабілізацією ключових індивідуальних рис. Розмірковуючи над своїм характером, сильними та слабкими сторонами, підліток починає зіставляти власні якості та вчинки з поведінкою й особливостями інших людей. Такий процес взаємного пізнання та самопізнання стимулює до самовдосконалення, самовиховання та особистісного розвитку.

У цей період поступово формуються та стабілізуються ціннісні орієнтири — моральні, естетичні, філософські та науково-теоретичні, які стають основою для становлення світогляду як системи узагальнених

уявлень про себе і навколишній світ. Водночас відбувається ієрархізація моральних переконань, посилюється дія вищих емоцій. Підлітки активно шукають сенс життя, визначають для себе життєві орієнтири, розмірковують над власною роллю в суспільстві, окреслюють майбутні цілі та плани. Посилення самосвідомості породжує потребу в самоствердженні, у виявленні своєї значущості, що й обумовлює вибір певного стилю поведінки — впевненого, конструктивного та поважного або, навпаки, деструктивного чи невпевненого проявивши асертивність, що є характерним для цього віку періоду [25, с. 17-35].

Асертивна поведінка у період підліткового віку є складним і багатограним феноменом, що має специфічну структуру. Аналіз теоретичних і емпіричних джерел у галузі психології дає підстави розглядати асертивність у підлітковому віці як інтегровану систему, структурними складовими якої є когнітивні, мотиваційні та поведінкові компоненти.

Когнітивний компонент відображає уявлення особистості про себе, інших людей та навколишній світ. У цьому аспекті ключову роль відіграють процеси мислення і внутрішньої рефлексії. Як зазначає Л. Марчук, підлітковий вік характеризується інтенсивним розвитком інтелектуальної сфери, де мислення виступає домінуючою пізнавальною функцією. Завдяки активізації когнітивних процесів підліток здатен глибше усвідомлювати соціальну реальність та своє місце в ній, засвоювати моральні норми й соціально прийнятні моделі поведінки. Спираючись на набуті знання й сформовані здібності, підліток аналізує життєві ситуації, краще розуміє себе та інших, а також активізує власні ресурси для досягнення цілей. Механізми рефлексії та ідентифікації забезпечують функціонування аналітичних і прогностичних складових самосвідомості, допомагаючи гармонізувати власні цінності із суспільними нормами. Посилення мисленнєвих процесів сприяє розв'язанню завдання узгодження внутрішнього світу з вимогами зовнішнього середовища, що є вагомим чинником у структурі асертивної поведінки підлітків [18].

Мотиваційний компонент асертивності підлітків відображає рівень сформованості особистих моральних установок, переконань і соціально значущих норм поведінки, які слугують ціннісною основою впевненої взаємодії з оточенням. У зв'язку з актуалізацією потреби в самореалізації відбуваються глибокі зміни у способах соціальної взаємодії, що будуються на етичних та духовних принципах. У підлітковому віці інтенсивно формуються світоглядні орієнтації, життєві ідеали та екзистенційні норми, які, інтегруючись у ціннісно-смыслову структуру особистості, реалізуються у формі нормативної, гуманістично спрямованої активності та слугують внутрішніми механізмами регуляції асертивної поведінки.

Емоційно-ціннісний компонент відображає рівень сформованості афективної сфери особистості підлітка, що характеризується зростанням її усвідомленості, емоційної стабільності та здатності до саморегуляції порівняно з попередніми віковими етапами. Він проявляється у вмінні виявляти емпатію, співпереживати, демонструвати зрілі емоційні реакції, які формують позитивне, ціннісне забарвлене ставлення до себе й оточення, а також здатність до адекватної самооцінки власних досягнень у різних сферах життєдіяльності [10, с.100-105].

Асертивна поведінка підлітків має виражені гендерні особливості. У дослідженні З. В. Лучків було виявлено, що у дівчат більш розвинені афективні і когнітивні компоненти асертивності порівняно з хлопцями, вони частіше виявляють здатність до позитивного сприйняття власного "Я", здатність до особистісної рефлексії та демонструють вищі показники у поведінкових стратегіях асертивності. Дівчата, як правило, є більш емоційно чутливими, відкритими до співпраці й краще налаштовані на взаєморозуміння. Водночас у хлопців виразніше представлений світоглядний аспект асертивної поведінки, а також спостерігається тенденція до використання конформних та адаптивних моделей поведінки. Подібні відмінності пояснюються впливом процесу формування маскулінних і фемінних рис у період підліткового віку [15].

Деякі дослідники зазначають, що розвиток асертивної поведінки в підлітковому віці має бути орієнтований переважно на формування активної життєвої позиції, зокрема на стимулювання мотивації до досягнення результатів, розвиток інструментальних якостей та підвищення загальної особистісної компетентності. Український психолог І. Д. Бех акцентує увагу на важливості духовного становлення, процесах самопізнання та рефлексії, які стають основою для вчинків, що ґрунтуються на моральному ставленні до себе та до інших [2, с.52]. Л. Ніколаєв, у свою чергу, акцентує увагу на важливості активізації інтелектуальних процесів (усвідомлення власних прав і обов'язків, чітке розуміння особистих цілей, намірів і шляхів їх досягнення, адекватне сприйняття себе та соціального оточення), поведінкових і діяльнісних якостей (здатність ефективно реалізовувати поставлені завдання, оптимально використовувати наявні ресурси), вольових рис (внутрішня мотивація, рішучість, цілеспрямованість), а також соціальних навичок (повага до прав і потреб інших, здатність аргументовано відстоювати свою позицію, знаходити компроміси та будувати конструктивні ділові взаємини) [23, с.138-139].

Сучасні вимоги розвитку підлітків зумовлюють необхідність активного залучення різних психологічних механізмів, серед яких важливе місце посідає асертивність. Асертивна поведінка в підлітковому віці розглядається як ключовий чинник реалізації особистісних життєвих орієнтирів, побудови комфортного соціального середовища, умова ефективної соціальної самореалізації та досягнення психологічного благополуччя. Вона є показником рівня особистісної зрілості та соціальної компетентності, а також свідчить про наявність у підлітка необхідного досвіду для повноцінного функціонування в соціальному просторі.

Аналіз наукових підходів дає підстави стверджувати, що формування асертивної поведінки в підлітковому віці здійснюється у межах онтогенетичних закономірностей, характерних для цього етапу, та зумовлюється сукупністю специфічних психосоціальних чинників. Цей

процес орієнтований на задоволення провідних вікових потреб і реалізацію основних завдань підліткового віку, зокрема формування цілісної особистісної ідентичності та забезпечення життєвого самовизначення. Асертивна поведінка виконує важливу регуляторну функцію, сприяючи утвердженню суб'єктної позиції підлітка та формуванню його здатності до досягнення особистісно значущих цілей у різних сферах життєдіяльності.

Таким чином, формування асертивної поведінки в підлітковому віці детермінується як внутрішніми (психологічними), так і зовнішніми (соціальними) чинниками. Скоординований вплив зазначених факторів створює умови для становлення особистості, здатної до ефективної самореалізації, конструктивного спілкування та збереження психологічного благополуччя в умовах сучасного суспільства.

1.3 Особливості прояву асертивної поведінки в підлітковому віці

Підлітковий вік, який є об'єктом нашого дослідження, вважається критичним етапом психічного становлення особистості. Його складність і внутрішня суперечливість зумовлені різкими змінами психічного розвитку. Це пов'язано з низкою суперечностей, що виникають у фізіологічних і психосексуальних процесах, інтелектуальних та соціальних сферах розвитку підлітка.

У підлітковому віці часто спостерігаються негативні форми поведінки, внутрішня дисгармонія особистісного розвитку, руйнування раніше сформованої системи інтересів, а також конфліктна налаштованість стосовно дорослих тощо. Зокрема, для періоду 11–15 років характерна емоційна нестабільність, різкість у судженнях, а також зростання рівня соціальної конфліктності й прагнення до самоствердження. Водночас цей етап має й багато позитивних аспектів: зростає рівень самостійності дитини, її стосунки з однолітками та дорослими стають глибшими та змістовнішими, розширюється коло діяльності, ускладнюються її форми і способи, а

найголовніше — змінюється сам характер діяльності, що набуває спрямованості на нові типи соціальних відносин з оточенням [5, с.33-40].

Пошук свого місця в соціумі стає для підлітка пріоритетним, спонукаючи його до глибшого усвідомлення власного «Я». Це викликає формування відповідального та критичного ставлення як до себе, так і до оточення, а також породжує потребу порівнювати особистісні якості з рисами інших людей.

Аналізуючи підлітковий вік, В. В. Мойсеєнко підкреслює, що емоційне неблагополуччя підлітка (зокрема тривожність і депресивні стани) є однією з провідних психологічних характеристик цього періоду, що вказує на суперечності між об'єктивними умовами соціального розвитку та особистісними цінностями й інтересами підлітка.

Соціальна ситуація розвитку в підлітковому віці має низку специфічних рис: зовнішні умови залишаються незмінними, починаючи суперечити новим інтересам і ціннісним орієнтирам підлітка, що трансформують звичне сприйняття реальності. Зокрема, прагнення до самостійності вступає в конфлікт із тим, що оточення все ще сприймає підлітка як дитину.

У підлітків школа перетворюється на простір активної взаємодії з ровесниками. Паралельно відбувається зміна змісту та якості навчальної діяльності, здобуття знань дедалі частіше набуває самостійного й цілеспрямованого характеру. У контексті соціального розвитку підлітка група однолітків відіграє провідну роль, виконуючи функцію зразкового соціального орієнтира. Водночас родина залишається важливим елементом у житті дитина перехідного віку, хоча її вплив частково послаблюється і може вступати в певне протистояння з новими соціальними орієнтирами [21, с. 55-80].

Дослідження зарубіжних і вітчизняних психологів свідчать про те, що для підлітків надзвичайно актуальним є питання самоствердження в соціальному середовищі. Для успішного пристосування до вимог сучасного

суспільства підлітку необхідний певний набір характерологічних рис і різноманітних поведінкових умінь.

Біхевіоризм, як один із ключових напрямів психології, досліджує поведінкові прояви людини, зокрема її мотивацію, потреби, запити, інтереси та життєві установки. Саме на засадах біхевіоризму формується пояснення процесів самоствердження та впевненості, за сучасною термінологією, асертивної — поведінки. Асертивність розглядається як риса особистості, що характеризується автономністю, незалежністю від зовнішніх оцінок та впливів, а також умінням самостійно коригувати власну поведінку. Термін «асертивність» — відносно нове поняття в психології, яке охоплює сукупність властивостей: самоутвердження, вираження власної позиції та висування претензій..

С. П. Зінченко та Б. Р. Мещеряков вважали, що асертивність ґрунтується на самовпевненості, тобто на усвідомленні людиною власних можливостей, адекватних життєвих завдань, які вона ставить перед собою. За словами авторів, асертивність — це здатність упевнено і з гідністю відстоювати свої права, не принижуючи прав інших. Асертивна поведінка характеризується прямою й відкритістю, без наміру заподіяти шкоду оточуючим [22, с.33-34].

Розвиток асертивної поведінки передбачає, насамперед, усвідомлення людиною того, наскільки її вчинки є результатом її власних переконань і прагнень, а не нав'язливих ззовні норм чи уявлень. Підлітковий вік є періодом активного соціального та емоційного розвитку, коли відбувається пошук особистої ідентичності, визначення місця в соціумі та самовираження. У цьому контексті асертивність стає основним механізмом підтримки самоповаги та забезпечення здорових взаємодій з іншими. Підлітки, які володіють асертивними навичками, мають більші шанси на успішну адаптацію в соціумі, досягнення взаєморозуміння з оточуючими та ефективне вирішення конфліктів. Усе вищезазначене дає змогу сформувати досить цілісне уявлення про структуру асертивної особистості, до основних

рис якої належать: впевненість у власних силах, рішучість, прагнення до самореалізації та самоствердження, мотивація до досягнення результатів, прагнення до успіху, адекватна самооцінка, рівень амбіцій і здатність до самовираження [35, с.48-54].

Впевненість у собі — це відчуття підлітком відповідності власних здібностей тим життєвим завданням, які виникають як ззовні, так і з його особистих цілей. Впевненість проявляється тоді, коли самооцінка підлітка у конкретній сфері діяльності відповідає його справжнім можливостям. Якщо ж рівень самооцінки перевищує або не дотягує до реальних здібностей, виникає або самовпевненість, або, навпаки, відчуття невпевненості.

Розвиток впевненості у собі передбачає формування в підлітковому віці реалістичних очікувань і самооцінок, які відповідають їхнім реальним можливостям. Це є важливою умовою не лише для розкриття індивідуальних здібностей, а й для гармонійного формування особистості в цілому, особливо його емоційного аспекту. Невпевненість у собі та самовпевненість, виступаючи екстремальними варіантами впевненості, суттєво впливаючи на психічний розвиток особистості, часто маючи деструктивний характер.

Пошук ідентичності є однією з ключових ознак асертивної поведінки підлітків. Самовираження, формування власної думки та захист особистих кордонів проявляються у готовності відстоювати позицію в спілкуванні, попри можливе нерозуміння з боку оточення.

Самовираження та саморозкриття виступають одними з базових потреб особистості, реалізація яких забезпечує процес самоствердження. Мотив самоствердження проявляється у прагненні особи до максимально повного розкриття власного потенціалу в межах доступних умов життєдіяльності, а також у досягненні позитивного соціально-психологічного статусу в групі чи суспільстві загалом. Прагнення до самоствердження проявляється у бажанні мати рівне становище з іншими, а також у внутрішньому схваленні власної поведінки. Самоствердження виступає як об'єктивне соціально-психологічне явище, що піддається дослідженню та спостереженню, зокрема в процесі

роботи з підлітками. Важливою функцією педагогів і психологів є формування у молоді розуміння етично прийнятних цілей, мотивів і форм поведінки, спрямованих на конструктивне самоствердження.

Самооцінка є одним із ключових структурних елементів асертивної поведінки. Вона відображає ту цінність, яку індивід приписує як своїй особистості загалом, так і окремим аспектам власної поведінки, діяльності та характеру. У контексті діяльності самооцінка проявляється як суб'єктивне уявлення про рівень своєї компетентності, ефективності, знань, навичок і особистісних якостей, необхідних для досягнення позитивних результатів у певній сфері [1, с.113-122].

Однією з характерних особливостей прояву асертивної поведінки у підлітків є пошук власної ідентичності. Прагнення до самовираження, формування власної думки та відстоювання особистих кордонів є типовими проявами асертивності в цьому віці. Підлітки демонструють готовність висловлювати незгоду, відстоювати свої позиції в спілкуванні з однолітками та дорослими, при цьому нерідко стикаючись з нерозумінням або спротивом з боку оточення.

Важливим чинником, що впливає на асертивність, є баланс між автономією та залежністю. Підлітки прагнуть до самостійності, але водночас можуть відчувати внутрішню потребу в підтримці та схваленні з боку дорослих. Це зумовлює суперечливість поведінки: в одних ситуаціях підліток впевнено відстоює власну позицію, а в інших — проявляє пасивність або уникання. Формування асертивності потребує сприятливого соціального середовища, де поважають думку підлітка і дозволяють йому робити власний вибір [26, с.18-40].

Соціальне середовище, зокрема вплив однолітків, відіграє значну роль у прояві асертивності. Підлітки часто орієнтуються на соціальне схвалення та бояться бути відкинутими, що може знижувати рівень асертивності. З іншого боку, у «безпечному» колі друзів вони більш відкрито висловлюють власні думки та почуття. Тому важливим завданням є формування навичок

асертивної поведінки в умовах як дружнього, так і більш напруженого соціального оточення.

Окрему увагу слід приділити розвитку комунікативних навичок, що лежать в основі асертивної поведінки. Це, зокрема, вміння сказати «ні», не почувуючи провини, здатність висловлювати незгоду в конструктивній формі, захищати свої межі та потреби, поважаючи при цьому межі інших. Відсутність таких навичок часто призводить до пасивної або агресивної поведінки, що ускладнює соціальну адаптацію підлітка.

Вивчення процесу формування навичок асертивної поведінки набуває особливої важливості в підлітковому віці, оскільки цей етап є критичним для розвитку особистості та формування життєвих орієнтирів. Саме в цей період вирішуються ключові питання, зокрема самовизначення, вибір професії та життєвого шляху, здатність брати на себе відповідальність за власні вчинки та рішення, а також адаптація до нових ролей у сім'ї та суспільстві

Нестача необхідних життєвих навичок та стратегій поведінки, а також неспроможність підлітка адаптуватися до нових жорстких вимог можуть змусити його звертатися до різних форм захисної поведінки, часто й деструктивного характеру. Це може призвести до розвитку поведінкових відхилень та девіантних проявів, а також акцентуацій характеру.

Отже, аналіз наукових джерел дає підстави стверджувати, що для успішного розвитку особистості необхідно виконання таких умов: вирішення завдань розвитку, що полягають у формуванні психологічних новоутворень, які відповідають вимогам конкретного вікового етапу. Це стає можливим завдяки виникненню і розвитку провідної діяльності, створенню сприятливої соціальної ситуації розвитку та відсутності емоційного неблагополуччя, що дозволяє повною мірою реалізувати життєві смисли за допомогою підтримки відповідних умов.

Високий рівень асертивної поведінки значно покращує процеси адаптації підлітків у школі, сприяє їхній соціалізації та визначає напрямок для досягнення соціального успіху, самоактуалізації та самореалізації.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ АСЕРТИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ

2.1 Методики дослідження асертивності особистості

Для проведення емпіричного дослідження було застосовано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення асертивної поведінки, зокрема виділених у теоретичному аналізі її емоційно-регулятивного, когнітивного та поведінкового складників. Для вивчення особливостей асертивної поведінки у підлітковому віці використовувалися такі методики: методика «Дослідження рівня асертивності» (В. Каппоні, Т. Новак), «Тест впевненості в собі» В. Г. Ромек, «Анкета на визначення когнітивного компоненту асертивності» (Л.М. Марчук)

Методика В. Новак та Т. Каппоні «Визначення рівня асертивності» — це психологічний інструмент, що дозволяє виявити рівень сформованості асертивної поведінки особистості, зокрема здатність до впевненого, відкритого, але не агресивного самовираження в міжособистісних стосунках.

Мета: оцінити рівень асертивності особистості, виявити труднощі в комунікації, а також визначити, наскільки людина здатна захищати власні інтереси, поважаючи при цьому права інших.

Методика включає 30 тверджень, які стосуються типових міжособистісних ситуацій. Респондентам пропонується оцінити ступінь згоди з кожним твердженням за п'ятибальною шкалою:

- 5 балів – повністю згоден;
- 4 бали – скоріше згоден;
- бали – важко відповісти;
- бали – скоріше не згоден;
- 1 бал – повністю не згоден.

Дані, отримані в результаті анкетування, узагальнюються та аналізуються за трьома основними шкалами:

1. Асертивність – вказує на рівень впевненості у собі, здатність до відкритого самовираження, вміння відстоювати власну позицію, зберігаючи повагу до співрозмовника.

2. Неасертивність (пасивність) – характеризує уникання конфронтацій, труднощі у вираженні власних думок і почуттів, схильність до підпорядкування.

3. Агресивність – відображає домінантну, часто імпульсивну поведінку, яка нехтує почуттями та інтересами інших людей.

На основі підрахунку балів визначається загальний рівень асертивності: високий (оптимальний), середній або низький, що дозволяє зробити висновки про комунікативну компетентність особистості, її схильність до ефективної або проблемної соціальної взаємодії.

Методика є валідним і надійним інструментом у контексті психологічного аналізу міжособистісної поведінки підлітків і широко використовується у практичній психології та педагогічній діагностиці [13, с.124-125].

Методика «Тест упевненості в собі» В. Г. Ромека — це психологічний інструмент, що дозволяє оцінити рівень впевненості особистості, зокрема її здатність до самовираження в соціальних ситуаціях, а також ступінь соціальної сміливості та ініціативності в міжособистісних контактах.

Мета: оцінити рівень впевненості в собі особистості, виявити соціальні труднощі в комунікації та визначити, наскільки людина здатна активно взаємодіяти з оточенням, долати труднощі та проявляти ініціативу при взаємодії з іншими людьми, не втрачаючи при цьому своєї самооцінки та внутрішньої гармонії.

Тест складається з 30 тверджень, які об'єднані у три шкали:

1. Шкала загальної впевненості в собі - оцінює здатність особистості приймати рішення в складних ситуаціях, контролювати власні дії та їх результати.

2. Шкала соціальної сміливості - відображає емоційні процеси, що супроводжують вибір альтернативної поведінки в соціальних ситуаціях, а також рівень емоційної стабільності під час прийняття рішень.

3. Шкала ініціативи в соціальних контактах - характеризує активність та самостійність особистості у встановленні та підтримці соціальних зв'язків, а також здатність пропонувати власні рішення в міжособистісних взаємодіях.

Процедура проведення

Респондентам пропонується оцінити кожне з 30 тверджень за 5-бальною шкалою, де 1 — «повністю не згоден», а 5 — «повністю згоден». Час виконання тесту становить приблизно 15–20 хвилин.

Обробка та інтерпретація результатів

Бали за кожною шкалою підсумовуються окремо. Отримані суми порівнюються з нормативними значеннями, що дозволяє визначити рівень розвитку відповідних компонентів впевненості в собі:

Високий рівень - свідчить про виражену впевненість, емоційну стабільність та активність у соціальних взаємодіях.

Середній рівень - вказує на помірну впевненість та можливі коливання в емоційних реакціях залежно від ситуації.

Низький рівень - характеризується невпевненістю, емоційною нестабільністю та пасивністю в соціальних контактах.

Методика має високі показники надійності та валідності, що підтверджено в ряді емпіричних досліджень. Вона широко використовується в психологічній практиці для оцінки впевненості в собі у підлітків та дорослих [31].

Методика Л. М. Марчук «Анкета на визначення когнітивного компоненту асертивності» — це діагностичний інструмент, розроблений для вивчення рівня сформованості когнітивного компоненту асертивної поведінки, тобто обізнаності особистості з ознаками, критеріями та

механізмами асертивної взаємодії. Особлива увага приділяється розумінню відмінностей між асертивною, агресивною та пасивною поведінкою.

Мета: оцінити ступінь усвідомлення сутності асертивності, знання її форм, умов вияву, а також здатність розпізнавати її в типових соціальних і професійних ситуаціях.

Структура методики: анкета містить 24 твердження, кожне з яких стосується певного аспекту асертивної поведінки (наприклад, ставлення до себе, до інших, до конфліктів, до захисту власних меж тощо). Респондент має обрати один із запропонованих варіантів відповідей, які оцінюються у балах відповідно до правильності розуміння асертивної моделі поведінки. Нарахування балів відбувається згідно з ключем, запропонованим автором методики. За кожен правильну відповідь, яка свідчить про адекватне розуміння сутності асертивності, нараховується 1 бал. Максимальна сума балів — 24.

Рівні сформованості когнітивного компоненту асертивності:

- Високий рівень (18–24 бали): особистість добре орієнтується в ознаках асертивної поведінки, розуміє її переваги та межі, здатна диференціювати асертивність від агресії й пасивності.
- Середній рівень (10–17 балів): є часткове розуміння ключових понять, однак можливі помилки у трактуванні окремих ситуацій або невпевненість у виборі поведінкової стратегії.
- Низький рівень (0–9 балів): обмежене уявлення про асертивність, висока ймовірність плутанини з іншими стилями поведінки, недостатнє усвідомлення прав і меж особистості у взаємодії.

Анкета Л. М. Марчук є валідним інструментом для дослідження когнітивного аспекту асертивності в підлітковому віці. Вона широко використовується у практичній психології, педагогічній діагностиці, а також у процесі формування комунікативної компетентності в контексті особистісного зростання [19].

2.2 Результати дослідження психологічних особливостей асертивності підлітків та їх обговорення

Емпіричне дослідження, спрямоване на психологічні особливості асертивності підлітків було проведено протягом квітня 2025 року на базі Ізмаїльського ліцею № 6 з гімназією Ізмаїльського району Одеської області. У емпіричному дослідженні взяли 24 підлітки віком від 12 до 14 років, 7-А класу серед яких — 11 хлопців і 13 дівчат. Підлітки навчаються разом із початкової школи, у класі відсутні нові учні. Колектив характеризується стабільністю, високим рівнем згуртованості та позитивним психологічним кліматом. Навчальна дисципліна та рівень успішності — на належному рівні. Атмосфера в класі сприяє комфортному перебуванню та активній участі у навчальному процесі. Учні демонструють повагу одне до одного та до педагогів, зберігаючи доброзичливі взаємини. Загалом клас вирізняється організованістю, що створює сприятливе середовище для формування асертивних рис особистості.

Для даного дослідження важливим аспектом було визначення рівня асертивності, для цього ми використали Методику «Дослідження рівня асертивності» (В. Каппоні, Т. Новак), яка за допомогою трьох шкал, демонструє загальний рівень асертивності. Таким чином, ми отримали дані, згідно яких, переважна більшість досліджуваних учнів мають оптимальний рівень асертивності (Табл.2.1.).

Таблиця 2.1.

Аналіз результати дослідження асертивності підлітків за методикою («Дослідження рівня асертивності» (В. Каппоні, Т. Новак)

Рівень асертивності	Кількість осіб	% показник
Високий	5	21
Середній	12	54
Низький	6	25

З метою якісного аналізу представимо результати дослідження психологічних особливостей асертивності підлітків у вигляді діаграми (Рис.2.1.)

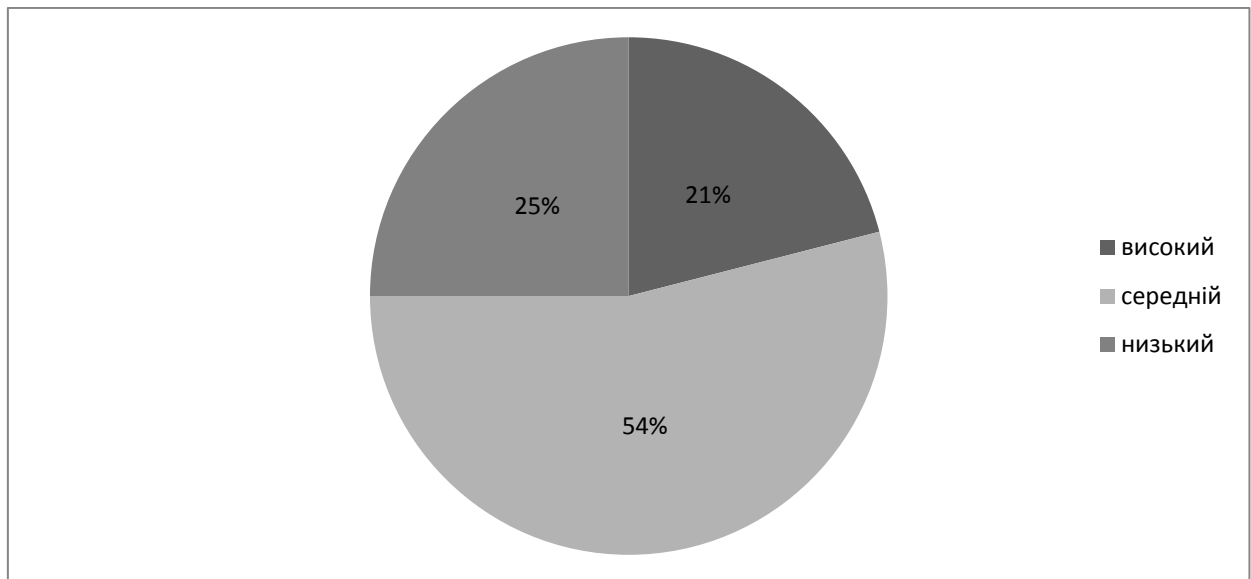


Рис.2.1. Результати дослідження рівня асертивності підлітків за методикою («Дослідження рівня асертивності» (В. Каппоні, Т. Новак)

Разом із цим, аналіз отриманих даних за окремими рівнями методики дає підстави стверджувати, що 21% (5 осіб) опитаних нами підлітків демонструють високий рівень асертивності, що демонструє здатність ефективно застосовувати асертивну поведінку в повсякденному житті. Підлітки за цим рівнем можуть впевнено відстоювати власну позицію, діяти самостійно, зберігаючи вірність власним переконанням і цілеспрямовано рухаючись до мети. При цьому вони здатні конструктивно взаємодіяти з оточенням, прислухатися до альтернативних точок зору, адекватно виходити з конфліктних ситуацій і не порушувати гідність інших. Такий рівень асертивності розглядається як найбільш бажаний і продуктивний.

У 54% (13 осіб) опитаних підлітків спостерігається середній рівень асертивності, це свідчить про загальне розуміння того, які поведінкові моделі є соціально прийнятними та ефективними. Водночас ці учні схильні поступатися власними інтересами в умовах зовнішнього тиску. Висловлювання власної точки зору викликає у них труднощі, особливо коли

існує ймовірність незгоди з боку більшості. Попри це, можна припустити наявність потенціалу для успішного розвитку асертивних форм поведінки, що підтверджується їхньою здатністю встановлювати конструктивні міжособистісні взаємини та проявляти самостійність у прийнятті рішень.

У 25% (6 осіб) респондентів зафіксовано низький рівень асертивності. Це вказує на те, що їм притаманна потреба у соціальній взаємодії, прагнення ділитися ідеями та проявляти самостійність, однак вони рідко наважуються на відстоювання власної позиції та уникають конфліктів. Для таких підлітків доцільно більше зосереджуватись на внутрішніх відчуттях і об'єктивно оцінювати ситуації, у яких важливо заявити про свої інтереси або аргументовано висловити незгоду. Це зовсім не передбачає агресивної поведінки чи ігнорування потреб інших людей, а радше наголошує на необхідності враховувати не лише точку зору співрозмовника, а й власні переконання.

Дослідження конативного компонента асертивної поведінки підлітків здійснювалося за показниками шкал «Впевненість у собі» та «Соціальна сміливість», емоційно-регулятивний аспект вивчався на основі шкали «Ініціатива у соціальних контактах» із використанням методики «Тест упевненості в собі» автор – В. Г. Ромек. Результати, отримані під час аналізу рівнів сформованості асертивної поведінки, узагальнено у таблиці (Табл. 2.2.)

Таблиця 2.2

Аналіз дослідження рівнів розвитку емоційно-регулятивного та конативного компонентів асертивної поведінки за результатами («Тесту впевненості в собі» В. Г. Ромек).

Показники емоційно-регулятивного та конативного компонентів асертивної поведінки	Впевненість у собі		Соціальна сміливість		Ініціатива у соціальних контактах	
	Кількість осіб	% показник	Кількість осіб	% показник	Кількість осіб	% показник
високий	5	21	8	33	13	54
середній	12	50	11	46	4	17
низький	7	29	5	21	7	29

З метою якісного аналізу представимо результати дослідження у вигляді гістограми (Рис. 2.2.)

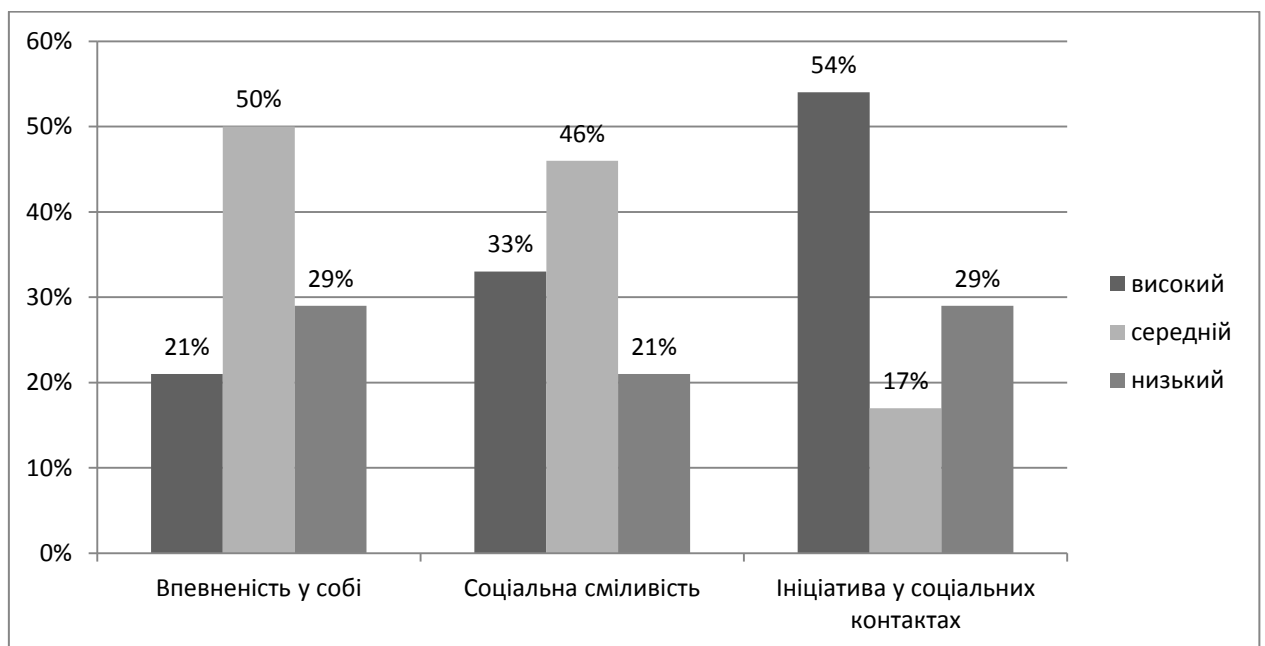


Рис. 2.2. Результати дослідження рівнів розвитку емоційно-регулятивного та конативного компонентів асертивної поведінки за результатами («Тесту впевненості в собі» В. Г. Ромек).

У результаті інтерпретації даних, отриманих за допомогою («Тесту впевненості в собі» автор – В. Г. Ромек), було встановлено наступне: 21% (5 осіб) респондентів показали високий рівень «впевненості в собі», що

демонструє їхню здатність приймати обґрунтовані рішення в складних обставинах, а також контролювати власну поведінку та оцінювати її наслідки.

Середній рівень впевненості в собі продемонстрували 50% (12 осіб). Це свідчить про те, що підлітки не завжди вміють ефективно контролювати свою поведінку та можуть відчувати труднощі під час прийняття рішень у складних життєвих обставинах. Можливе виникнення внутрішніх сумнівів, нерішучості та підвищеної залежності від думки оточення. Підлітки з середнім рівнем впевненості можуть коливатися між активною позицією та уникненням відповідальності, що знижує їхню здатність до самостійного подолання труднощів та реалізації особистісного потенціалу в соціально значущих ситуаціях.

Низький рівень впевненості мають 29% (7 осіб) респондентів, що свідчить про значні труднощі у прийнятті важливих рішень та недостатній рівень самоконтролю в емоційно напружених обставинах. Такі підлітки часто демонструють підвищену тривожність, схильність до сумнівів у власних силах та рішень, а також залежність від думки оточення. Вони можуть уникати ситуацій, де необхідно проявити ініціативу або взяти на себе відповідальність, що ускладнює процес соціальної адаптації та формування здорової самооцінки. Крім того, низький рівень впевненості може впливати на здатність ефективно комунікувати, відстоювати власні межі та приймати обґрунтовані рішення в міжособистісних стосунках.

Згідно з результатами, отриманими за шкалою «соціальна сміливість», 33% (8 осіб) підлітків продемонстрували високий рівень соціальної сміливості, що вказує на домінування позитивного емоційного фону під час вибору моделей поведінки в міжособистісній взаємодії. Такі підлітки, як правило, проявляють ініціативність, відкритість у спілкуванні, вміння відстоювати власну думку та адаптуватися до нових соціальних умов без значного емоційного напруження.

Середній рівень за цим показником був виявлений у 46% (11 осіб) підлітків, що свідчить про наявність емоційної нестабільності, яка може впливати на процес прийняття рішень у соціальних ситуаціях. У цій групі спостерігається коливання між впевненістю в собі та соціальною тривожністю, що може призводити до непослідовної поведінки, емоційної вразливості та труднощів у встановленні стабільних міжособистісних стосунків.

Низький рівень за цією шкалою зафіксовано у 21% (5 осіб) підлітків «соціальна сміливість», що свідчить про схильність до негативного емоційного реагування в процесі вибору поведінкових альтернатив. Такі підлітки, як правило, демонструють підвищену тривожність у нових або незнайомих соціальних ситуаціях, уникають активної участі в комунікативній взаємодії та можуть мати труднощі в налагодженні міжособистісних контактів.

Високий рівень за шкалою «ініціатива у соціальних контактах» був зафіксований у 54% (13 осіб) опитаних підлітків, що свідчить про активність підлітків, ініціативність та здатність самотійно пропонувати варіанти вирішення ситуацій у процесі спілкування. Такі підлітки, як правило, мають добре розвинені комунікативні навички, упевнено почуваються в нових соціальних ситуаціях, легко налагоджують контакти та здатні впливати на хід міжособистісної взаємодії. Їхня поведінка відзначається стабільністю, самотійністю та орієнтацією на досягнення позитивного результату в соціальних контактах.

У 17% (4 особи) респондентів було виявлено середній рівень ініціативності в соціальних контактах – така характеристика вказує на те, що ініціативність проявляється вибірково, переважно у спілкуванні з близьким соціальним оточенням, тоді як у ширшому колі вона має ситуативний характер. Це може бути зумовлено недостатнім рівнем впевненості в собі або невмінням ефективно адаптуватися до нових соціальних умов, що вимагають швидкого прийняття рішень і виявлення активної позиції.

Низький рівень за цією шкалою продемонстрували 29% (7 осіб) респондентів, що вказує на відсутність вираженої ініціативи у повсякденній соціальній діяльності, а також неспроможність самостійно пропонувати шляхи до вирішення будь-яких життєвих обставин. Такі підлітки зазвичай пасивні у спілкуванні, демонструють залежність від більш активних учасників взаємодії, можуть уникати відповідальності та ініціювання контактів, що ускладнює процес їх соціальної адаптації та розвитку комунікативної компетентності. Вони потребують цілеспрямованої підтримки з боку дорослих для формування впевненості, самостійності та активної соціальної позиції.

З метою вивчення когнітивного компоненту асертивної поведінки підлітків було проведено опитування за методикою «Анкета на визначення когнітивного компоненту асертивності» (Л.М. Марчук). У дослідженні застосовувалися діагностичні запитання, які дозволяють оцінити рівень обізнаності щодо сутності асертивної поведінки, її типів, чинників формування та особливостей вияву у професійній діяльності практичного психолога. (Рис. 2.3)

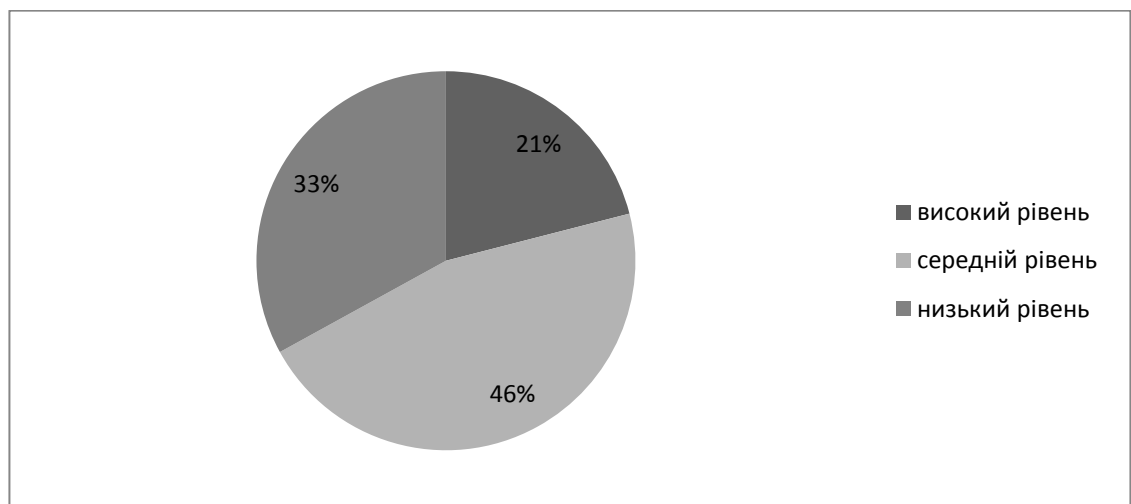


Рис. 2.3. Результати дослідження рівня когнітивного компонента асертивної поведінки («Анкета на визначення когнітивного компоненту асертивності» (Л. М. Марчук)

Високий рівень когнітивного компоненту виявили у 21% (5 осіб) респондентів, тобто мають сформоване уявлення про асертивність, чітко розрізняють асертивну, агресивну та пасивну поведінку, розуміють її значення для збереження особистісних меж і побудови ефективної комунікації. Підлітки, як правило, демонструють здатність до рефлексії, мають внутрішню впевненість та високу мотивацію до конструктивного вирішення конфліктів. Високий рівень когнітивної асертивності є важливим ресурсом для розвитку емоційного інтелекту, формування стійкої самооцінки та ефективної соціальної адаптації.

Середній рівень когнітивної асертивності продемонстрували 46% (11 осіб) респондентів, що свідчить про часткове розуміння підлітками сутності асертивної поведінки. Підлітки здатні розпізнавати основні ознаки асертивності, однак можуть мати труднощі у чіткому розмежуванні її з іншими типами поведінки або недостатньо впевнені в оцінці ситуацій. Це може проявлятися у нерішучості при необхідності висловити власну думку, у невпевненості під час захисту особистих кордонів чи в ситуаціях соціального тиску. Такі підлітки можуть знати, як слід поводитися асертивно, але не завжди реалізують ці знання на практиці через емоційні бар'єри, страх конфлікту або нестачу досвіду самоствердження у складних міжособистісних ситуаціях.

Низький рівень когнітивного компоненту асертивності мають 33% (8 осіб) респондентів. Це свідчить про недостатнє розуміння концепції асертивності, що може призводити до деструктивних моделей поведінки у міжособистісних стосунках. Такі підлітки часто плутають асертивність із агресивністю або пасивністю, не усвідомлюють меж особистого простору інших, а також мають труднощі у формуванні власної думки та її відстоюванні без порушення прав інших. Внаслідок цього у соціальних ситуаціях вони можуть або уникати взаємодії, або діяти імпульсивно, не усвідомлюючи наслідків своїх дій. Це також може призводити до низького

рівня самоповаги, соціальної тривожності та зниження ефективності комунікації.

З метою отримання повнішого уявлення про рівень сформованості асертивної поведінки у підлітків, було проведене опитування. Учасникам запропонували завершити фразу: «Я поводжуся впевнено, коли...», щоб виявити ситуації, у яких вони відчують себе впевнено та можуть відстоювати власну думку.

Отримані відповіді було розподілено відповідно до основних параметрів асертивної поведінки:

- «внутрішні механізми» (саморефлексії) – «почуваюся впевнено завжди», «коли опиняюся в знайомій обстановці, а в нових умовах орієнтуюсь по ситуації», «впевненість з'являється, коли я знаю, що роблю», «якщо добре розумію, що відбувається», «усвідомлюю свої сильні сторони, тому впевнена в собі», «коли мене слухають та чують» тощо (46% - 11 осіб) підлітків.
- «зовнішніх проявів» – асертивної поведінки було віднесено відповіді, подібні до: «я гарно виглядаю, і це мені допомагає відчувати впевненість» (8% - 2 особи).
- «підтримка інших» – підлітків пов'язали свою впевненість із соціальною підтримкою — «відчуваю підтримку близької людини», «друзів», «родини» (29% - 7 осіб)
- «емоційні стимули» – асоціювалися з такими чинниками, як: «коли у мене гарний настрій», «коли ніхто не тисне», «коли не відчуваю страху» (27% - 5 осіб) (Табл.2.3).

Таблиця 2.3.

Результати дослідження параметрів асертивної поведінки («Анкета на визначення когнітивного компоненту асертивності» (Л. М. Марчук)

Параметри асертивної поведінки	Кількість осіб	% показник
внутрішні механізми	11	46
зовнішні ознаки	2	8
підтримка інших	7	29
емоційні стимули	4	17

З метою якісного аналізу представимо результати дослідження параметрів асертивної поведінки підлітків у вигляді діаграми (Рис.2.4.)

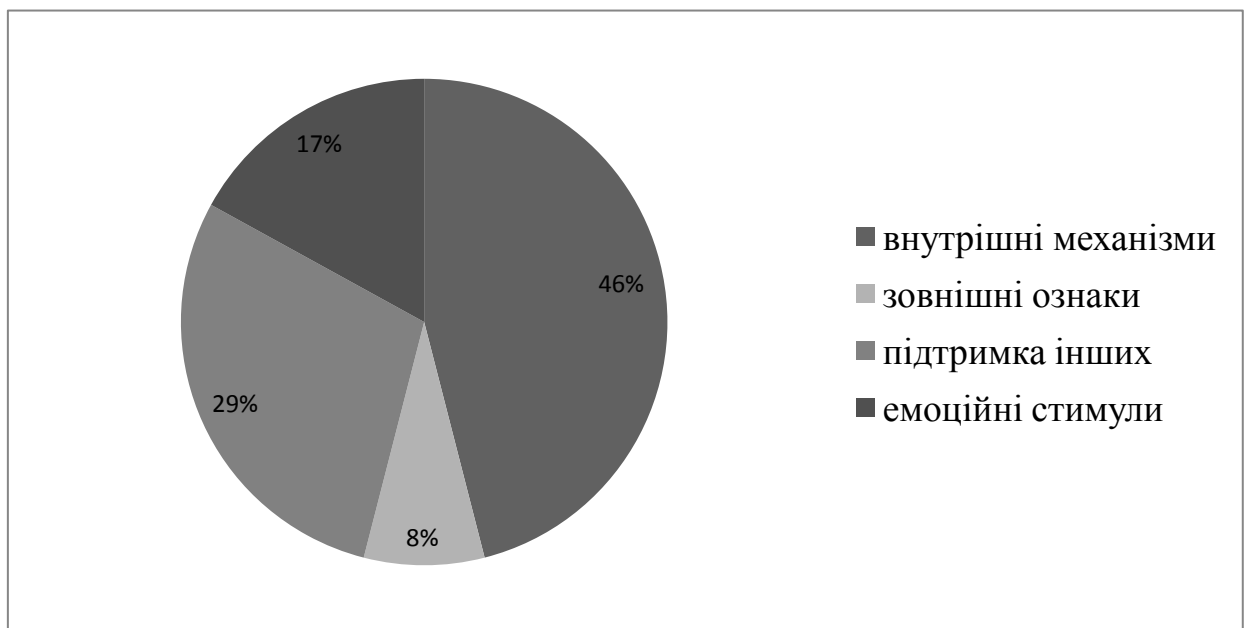


Рис. 2.4. Результати дослідження параметрів асертивної поведінки («Анкета на визначення когнітивного компоненту асертивності» (Л. М. Марчук)

Аналіз емпіричних даних виявив, що у більшості підлітків асертивна поведінка сформована на середньому рівні, однак найбільше труднощів виникає при практичному втіленні асертивності. Тобто навіть за наявності знань і внутрішнього прийняття асертивності як цінності, не всі підлітки готові проявляти її на практиці.

Отримані результати вказують на те, що значна частина підлітків потребує додаткового психологічного супроводу з метою формування свідомого ставлення до асертивної поведінки. Це вказує на необхідність впровадження цілеспрямованих програм розвитку асертивної поведінки з акцентом на тренування практичних навичок: ведення діалогу, конструктивного відстоювання позиції, асертивного реагування тощо.

2.3. Програма розвитку асертивної поведінки у підлітків

Асертивність є однією з ключових складових емоційного інтелекту, яка дозволяє особистості конструктивно виражати свої думки, бажання та емоції, зберігаючи при цьому повагу до інших. Для підлітків, що знаходяться на етапі активного соціального та особистісного становлення, розвиток асертивних навичок є важливим елементом їхнього психоемоційного розвитку. Програма розвитку асертивної поведінки спрямована на те, щоб допомогти підліткам ефективно взаємодіяти з оточуючими, відстоювати свої права без агресії, управляти своїми емоціями та покращити соціальні взаємини.

Розвиток асертивної поведінки є складним і багатограним процесом, що охоплює усвідомлення власних емоцій, потреб і прав, а також уміння результативно взаємодіяти з іншими людьми.

Метою цієї програми є формування та розвиток асертивних навичок у підлітків, що дозволить їм бути більш впевненими в собі, адекватно реагувати на соціальні виклики, покращити стосунки з однолітками та дорослими, а також розвивати здатність до самостійного прийняття рішень у складних ситуаціях.

Для досягнення мети програми було поставлено такі завдання:

1. Ознайомлення підлітків з основами асертивної поведінки та її значенням для міжособистісних стосунків.

2. Розвиток навичок конструктивної комунікації, активного слухання та вираження своїх почуттів і думок.

3. Навчання ефективним методам вирішення конфліктів без використання агресії чи пасивності.

4. Формування впевненості в собі, самоповаги та емоційної стійкості.

5. Зниження рівня соціальної тривожності та підвищення рівня комунікативної компетентності підлітків.

6. Формування емпатії та толерантності до інших людей.

Очікувані результати:

1. Володіти основними навичками асертивної поведінки.

2. Бути здатними конструктивно вирішувати конфлікти.

3. Мати високий рівень самооцінки та впевненості в собі.

4. Знати, як ефективно взаємодіяти з іншими людьми, зберігаючи власні межі і поважаючи межі інших.

«Програма розвитку асертивності в підлітковому віці» включає 7 занять, які рекомендується проводити щотижня, тривалістю по 45 хвилин кожне. Кожен етап включає теоретичну частину, практичні вправи та завдання, які допомагають закріпити нові навички. На нашу думку, саме така періодичність є найбільш прийнятною: вона дозволяє, з одного боку, уникнути перевантаження учасників, а з іншого — підтримувати їхню високу активність і рівень залученості у навчальний процес.

Застосування практичних вправ і рольових ігор у програмі спрямоване на створення умов для безпечного відпрацювання асертивних моделей поведінки. Такі форми діяльності сприяють формуванню у підлітків необхідних умінь впевненої поведінки. Завдяки домашнім завданням учасники програми отримують можливість випробувати нові навички в реальному житті, закріплюючи засвоєні моделі взаємодії. Регулярна і послідовна практика допомагає формувати нову поведінку, поступово інтегруючи її в повсякденну діяльність. Окрім того, виконання домашніх

завдань стимулює підлітків до рефлексії — осмислення власного досвіду, думок і почуттів у різних ситуаціях, що є ключовим чинником для розвитку самосвідомості й розуміння власної поведінки. Активне залучення до завдань підвищує рівень відповідальності, формує відчуття самостійності й внутрішнього контролю, що є важливим для підтримки сталих змін у поведінці.

Детально розглянемо назву кожної зустрічі та визначимо основну мету (табл. 3.1).

Таблиця 3.1.

№	Назва заняття	Мета
1	Введення в поняття асертивності	Ознайомити підлітків із сутністю асертивної поведінки, її перевагами та відмінностями від агресивної й пасивної форм взаємодії.
2	Розвиток самосвідомості та самооцінки	Сприяти глибшому усвідомленню підлітками власної унікальності, особистісних якостей, а також формуванню стабільної й адекватної самооцінки.
3	Навички конструктивної комунікації	Розвивати ефективні навички спілкування, зокрема активного слухання, вираження власних думок і розуміння співрозмовника.
4	Визначення та відстоювання своїх прав	Навчити підлітків впевнено й без агресії захищати особисті права, поважаючи водночас права інших.
5	Рішення конфліктів і ведення переговорів	Ознайомити з ефективними стратегіями конструктивного вирішення конфліктів та вмінням досягати компромісів у складних ситуаціях.
6	Розвиток емпатії та толерантності	Формувати в учасників здатність до емпатійного розуміння інших і толерантне ставлення до різноманітних точок зору, поведінкових проявів та культурних відмінностей.
7	Аналіз досягнень і вдосконалення моделей поведінки.	Проаналізувати індивідуальні досягнення учасників у процесі навчання, закріпити набутий досвід і сформувати особисті плани подальшого розвитку асертивності.

Програма розвитку асертивної поведінки у підлітків

1.«Введення в поняття асертивності» перше заняття програми, присвячене введенню в поняття асертивності, має на меті сформувати у підлітків базове розуміння цього феномену як важливого аспекту особистісного розвитку та ефективної соціальної взаємодії. У процесі роботи учасники знайомляться з самим поняттям асертивної поведінки, вивчають її ознаки, функції та відмінності від інших форм комунікації — агресивної та пасивної. Через обговорення та порівняння різних моделей поведінки підлітки вчаться розпізнавати, як саме поведуться люди в різних ситуаціях і які наслідки це має для міжособистісних стосунків.

Основною формою подачі нового матеріалу є інтерактивна міні-лекція, яка подається доступною мовою з прикладами з повсякденного життя підлітків. Після цього проводиться дискусія, в ході якої учасники висловлюють свої думки, діляться досвідом, порівнюють власні уявлення з почутим. Це створює можливість активного залучення до теми та розвитку критичного мислення.

Практична частина заняття передбачає виконання вправи «Асертивність vs агресія». Учасникам пропонуються конкретні життєві ситуації, які вони аналізують у малих групах або загальним колом, визначаючи, який тип поведінки виявлено в кожному випадку, чим він характеризується і до яких результатів може призвести. Це допомагає сформувати більш чітке розуміння різниці між впевненим, пасивним та агресивним стилем взаємодії.

Таким чином, заняття не лише ознайомлює підлітків із поняттям асертивності, а й закладає основи для розвитку навичок аналізу власної поведінки та поведінки інших, формуючи позитивну мотивацію до подальшого самопізнання і тренування асертивної комунікації [29, с. 114-125].

2.«Розвиток самосвідомості та самооцінки» друге заняття програми присвячене розвитку самосвідомості та зміцненню самооцінки, що є

фундаментом для формування асертивної поведінки у підлітків. Протягом зустрічі учасники працюють над усвідомленням власної індивідуальності, вчаться краще розуміти себе, свої потреби, бажання, сильні та слабкі сторони. Через письмову рефлексивну вправу «Я – це...» підлітки мають змогу зафіксувати своє уявлення про себе, поміркувати над тим, якими вони бачать себе сьогодні, ким хочуть бути, і що є для них цінним у власній особистості.

Наступним етапом заняття є вправа «Моє сильне Я», яка допомагає сфокусувати увагу на позитивних якостях і досягненнях. Учасники аналізують ситуації, в яких їм вдалося проявити впевненість, наполегливість, співпрацю або здатність відстояти свою думку — це сприяє формуванню відчуття внутрішньої опори. Завершується заняття груповим обговоренням, під час якого підлітки діляться досвідом, слухають один одного та усвідомлюють, що самоповага та прийняття себе — це важливі кроки до впевненої, асертивної поведінки. Така атмосфера підтримки й відкритого діалогу сприяє зміцненню довіри в групі та мотивації до подальшої роботи над собою [7, с. 48-50].

3.«Навички конструктивної комунікації» третє заняття програми присвячене формуванню навичок конструктивної комунікації — одного з ключових компонентів асертивної поведінки у підлітків. Основна увага під час зустрічі зосереджується на розвитку ефективного та відкритого спілкування, що базується на повазі до співрозмовника, вмінні слухати та чітко доносити власні думки.

Заняття починається з обговорення того, що означає ефективна комунікація: учасники разом із ведучим визначають, які фактори впливають на здатність бути почутим і зрозумілим, чому важливо враховувати емоційний стан співрозмовника, та які труднощі найчастіше виникають у спілкуванні. Після цього учасники переходять до практики — зокрема, виконують вправу «Активне слухання», яка дозволяє відчувати на власному

досвіді, наскільки важливо не лише слухати, а й демонструвати зацікавленість, уточнювати сказане, підтримувати співрозмовника.

У форматі рольових ігор підлітки тренуються будувати діалог у різних соціальних ситуаціях: висловлювати власну думку, ставити запитання, перефразовувати відповіді, а також реагувати на незгоду чи критику без агресії чи замикання в собі. Наприкінці заняття відбувається групове обговорення комунікативних бар'єрів, з якими стикаються учасники, і пошук способів їх подолання. Такий підхід дозволяє підліткам не лише засвоїти нові техніки, а й зрозуміти власні труднощі у спілкуванні та знайти шляхи для їхнього подолання у безпечному середовищі [41, с. 57-58].

4.«Визначення та відстоювання своїх прав» четверте заняття програми з розвитку асертивної поведінки зосереджене на формуванні в підлітків здатності впевнено виражати себе, захищати власні права та інтереси, не порушуючи при цьому прав інших людей і не вдаючись до агресії. У центрі уваги — навички самовираження як основа асертивної поведінки, здатність озвучувати власні потреби, межі, переконання в чіткій і конструктивний спосіб.

Заняття починається з короткого обговорення теми особистих прав: що саме мається на увазі під правом на повагу, на власну думку, на відмову чи прохання. Учасникам пропонується вправа «Я маю право...», кожен формулює особисто значущі права та потреби. Це дозволяє підліткам замислитися над тим, що саме для них важливо, і вчить чітко висловлювати власну позицію.

Далі група переходить до практичної частини — рольових ігор, які моделюють конфліктні ситуації, наприклад: «як відмовитися від небажаного прохання друга», «як відстояти свою думку перед батьками чи вчителем», «як реагувати на порушення особистих меж». Учасники грають ролі й обговорюють, які стратегії були ефективними, а які — ні, що допомагало зберігати повагу до себе й інших.

Завершується заняття груповою дискусією на тему «Як зберегти повагу, відстоюючи свої права?». Тут важливо, щоб підлітки усвідомили: асертивність — це не про тиск, а про здатність зберігати гідність у складних ситуаціях. Це заняття закладає фундамент для формування здорової самооцінки й відповідального ставлення до себе та соціального оточення.

5.«Управління емоціями та стресом» п'яте заняття програми спрямоване на розвиток навичок емоційної саморегуляції та подолання стресу, що є важливою складовою асертивної поведінки. У підлітковому віці емоції часто виникають імпульсивно, а здатність до їх контролю лише формується. Тому це заняття допомагає учасникам навчитися усвідомлювати власні емоційні стани, керувати гнівом, тривогою, напругою та іншими сильними емоціями без шкоди для себе чи оточення.

На початку заняття учасники обговорюють, які емоції їм найчастіше складно контролювати і в яких ситуаціях виникає найбільше напруження. Це створює особисту залученість до теми та допомагає краще сфокусувати увагу на власному досвіді. Ведучий пояснює базові принципи емоційної саморегуляції: важливість виявлення емоцій, визнання їх як нормальної частини психіки та вибору конструктивних способів реагування.

Для практичного опанування технік зниження емоційного напруження учасники виконують вправу «Глибоке дихання», яка дозволяє заспокоїтися й знизити фізіологічні прояви стресу. Після цього вводиться техніка прогресивної м'язової релаксації, що допомагає краще відчувати й усвідомлювати своє тіло та напругу, яка накопичується в ньому, а також вчаться її знімати. Обидві вправи мають супровід у вигляді повільного ритму, спокійного голосу й роз'яснень, що сприяє глибшому засвоєнню методик.

Окрему частину заняття займає аналіз типових ситуацій, у яких виникає емоційна реакція: сварка з батьками, тиск з боку однолітків, підвищені вимоги в школі. Учасники розглядають можливі варіанти реагування — як пасивні або агресивні, так і асертивні — та обговорюють

їхні наслідки. Такий підхід дозволяє не лише теоретично засвоїти матеріал, а й пов'язати його з особистим досвідом.

Завершується заняття підсумком, у якому підлітки діляться своїми враженнями від технік самозаспокоєння, обговорюють, у яких реальних ситуаціях могли б їх застосувати, і які стратегії виявилися найбільш ефективними. Це створює основу для формування емоційної стійкості — одного з ключових компонентів асертивної поведінки [29].

6.«Рішення конфліктів і ведення переговорів» шосте заняття програми розвитку асертивної поведінки спрямоване на формування у підлітків навичок ефективного вирішення конфліктів та ведення конструктивних переговорів. У цьому віці конфліктні ситуації виникають досить часто — як у сім'ї, так і серед однолітків — тому вміння розв'язувати їх мирним шляхом є ключовим аспектом емоційної зрілості й асертивності.

На початку заняття відбувається обговорення природи конфлікту: учасники знайомляться з тим, що конфлікт — це не обов'язково щось негативне, а природна складова міжособистісної взаємодії, яка, за умови правильного підходу, може стати джерелом розвитку та кращого розуміння один одного. Через короткий аналіз типових конфліктних ситуацій із повсякденного життя підлітки вчаться ідентифікувати причини конфлікту, його учасників і можливі шляхи вирішення.

Далі фокус заняття переноситься на практичне відпрацювання технік мирного врегулювання конфліктів. Учасники беруть участь у рольових іграх, де моделюються типові ситуації непорозуміння між друзями, з батьками або в шкільному середовищі. Такі вправи допомагають не лише побачити ситуацію з різних сторін, але й спробувати знайти компромісне рішення, не прибігаючи до агресії або пасивного уникнення проблеми.

Однією з ключових вправ заняття є «Переговори за столом», у якій підлітки практикують базові навички ведення діалогу: вміння вислухати іншу сторону, чітко і спокійно висловити свої потреби, аргументувати власну позицію та погоджуватись на взаємовигідні умови. Під час вправи

звертається увага на те, як важливо зберігати повагу до співрозмовника та уникати ескалації конфлікту.

Завершується заняття груповим аналізом реальних ситуацій, які учасники вважають для себе складними. Це дозволяє побачити прикладне значення отриманих знань і навичок, а також сприяє рефлексії щодо власних стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях. Підлітки обговорюють, що вони відчують у конфліктах, як зазвичай діють, і що можуть змінити завдяки новим підходам.

Таким чином, заняття допомагає формувати активну позицію у вирішенні суперечок, розвиває впевненість у здатності домовлятися, що є фундаментом для побудови здорових і стійких взаємин [24, с. 34-40].

7.«Розвиток емпатії та толерантності» шосте заняття програми присвячене розвитку емпатії та толерантності — важливих якостей, що формують здатність до асертивної, водночас чуйної і поважної взаємодії з іншими людьми. Особливо актуально це в підлітковому віці, коли соціальні контакти стають все більш різноманітними, а потреба в самовираженні часто стикається з необхідністю прийняття відмінностей у поглядах, переконаннях та поведінці з оточення.

Заняття починається із загального обговорення поняття емпатії — здатності поставити себе на місце іншої людини, зрозуміти її почуття, навіть якщо вони відрізняються від власних. Учасникам пропонується вправа «Поглянь очима іншого», під час якої вони розглядають певну життєву ситуацію з позиції кількох людей, що беруть у ній участь. Це сприяє формуванню здатності бачити ситуацію не лише з власної перспективи, а й розуміти мотивацію та емоції інших.

Наступним етапом є робота з етичними дилемами — складними життєвими ситуаціями, у яких немає однозначно правильного рішення. Учасники аналізують кейси в групі, висловлюють свої думки, слухають альтернативні точки зору та обговорюють, як можна залишатися вірним собі,

не порушуючи поваги до інших. Це формує не тільки емпатійне мислення, але й навички толерантного спілкування, важливі для асертивної поведінки.

Заключна частина заняття присвячена моделюванню ситуацій, у яких потрібно продемонструвати толерантність у діалозі. Наприклад, як реагувати, коли співрозмовник має іншу думку, образив ненавмисно чи висловив щось, що суперечить власним переконанням. Рольові ігри дозволяють учасникам спробувати різні стратегії поведінки, усвідомити, які реакції сприяють порозумінню, а які — навпаки, провокують конфлікт.

Завершення заняття включає рефлексивне коло, у якому підлітки обговорюють, що нового дізналися про себе, що було найважливішим у спілкуванні з іншими, та як емпатія й толерантність можуть покращити їхнє щоденне життя [14, с. 79-81].

8.«Аналіз досягнень і вдосконалення моделей поведінки» сьоме заняття програми розвитку асертивності має підсумковий характер і спрямоване на осмислення досягнутих результатів, закріплення здобутих навичок, а також визначення вектору особистісного зростання кожного учасника. Це завершальна зустріч, що дає змогу підліткам не лише оцінити власний прогрес, а й замислитися над подальшим розвитком асертивної поведінки в повсякденному житті.

Групове обговорення, у якому підлітки діляться власними враженнями від участі в програмі: що було для них найбільш корисним, які труднощі виникали в процесі, які інсайти вони винесли для себе. Це створює атмосферу підтримки та сприяє позитивному завершенню спільного досвіду. Також модератор заняття може задати питання, що допоможуть краще сформулювати власні досягнення: «Що я навчився говорити інакше?», «У якій ситуації я був(ла) більш асертивним(ою), ніж раніше?», «Яку зміну в собі я вже помічаю?».

У завершальній частині заняття кожному учаснику пропонується скласти короткий індивідуальний план подальшого розвитку асертивності. Це може бути опис реальних ситуацій, у яких підліток прагне застосовувати

нові навички, а також визначення конкретних цілей на майбутнє — наприклад, навчитися спокійно реагувати на критику, більше висловлювати свою думку в колективі або не погоджуватись з тим, що не відповідає власним переконанням. Учасники записують свої цілі та отримують письмові рекомендації щодо того, як підтримувати і розвивати асертивну поведінку самостійно [37, с. 83-134].

Таким чином, це заняття не лише закріплює набуті впродовж програми навички, а й мотивує учасників до подальшого особистісного росту, надаючи їм відчуття завершеності, усвідомлення власного розвитку та впевненості у своїх силах.

Представлена нами програма розвитку асертивної поведінки є ефективним інструментом формування у підлітків навичок впевненого самовираження, здатності до конструктивної комунікації, поваги до себе та до інших. Послідовне освоєння тем дозволяє учасникам краще усвідомити власні потреби, навчитися відстоювати особисті кордони без агресії, долати конфлікти мирним шляхом і зберігати повагу в спілкуванні. Така програма не лише сприяє емоційному зростанню, а й формує основу для здорових міжособистісних відносин у соціумі.

ВИСНОВОК

Аналіз теоретико-методологічної літератури показав, що означена проблема є актуальною, має теоретичний і практичний інтерес до її вирішення. Проведене нами теоретичне та емпіричне дослідження дозволило всебічно розкрити особливості асертивної поведінки підлітків, визначити її структуру, умови формування та ключові соціально-психологічні чинники, що впливають на її розвиток.

Аналіз теоретичних поглядів дослідників показав, що асертивність розглядається як інтегративна особистісна якість, що охоплює когнітивні, емоційно-ціннісні, мотиваційні та поведінкові компоненти й забезпечує здатність особистості відкрито та впевнено виражати власні думки, почуття, потреби, захищати особисті кордони без порушення прав інших. Асертивна поведінка при цьому виступає важливим показником психологічної зрілості, емоційної стабільності, соціальної компетентності та адекватної самооцінки.

Асертивність — це особистісна якість, що проявляється у здатності людини відкрито, впевнено та доброзичливо висловлювати власні думки, почуття, переконання й потреби, відстоювати свої права та інтереси без порушення прав, гідності та особистих кордонів інших людей. У психологічній науці асертивність розглядається як компонент соціальної компетентності, важливий чинник емоційного добробуту, самореалізації та ефективної міжособистісної взаємодії. Її розвиток тісно пов'язаний із формуванням особистісної зрілості та емоційного інтелекту.

Формування асертивності в підлітковому віці відбувається в умовах глибоких вікових змін, таких як становлення самосвідомості, переоцінка життєвих орієнтацій, зростання потреби в самовираженні, самоствердженні та досягненні особистісної автономії. У цей період асертивність виконує важливу регуляторну функцію — вона забезпечує стійкість до зовнішнього психологічного впливу, сприяє соціальній адаптації, формуванню зрілих моделей поведінки та профілактиці девіантних проявів.

Серед факторів, що впливають на формування асертивної поведінки у підлітків, важливу роль відіграють як соціальні, так і психологічні чинники. Зокрема, особливості сімейного виховання, стиль спілкування в родині, характер взаємин з батьками, педагогами та ровесниками, рівень соціальної підтримки та загальні особливості соціального середовища істотно детермінують рівень сформованості асертивних якостей. До психологічних передумов належать рівень самооцінки, емоційна стабільність, мотивація до досягнення, ступінь розвитку рефлексії та здатність до саморегуляції. Важливим чинником є також вплив референтної групи (переважно однолітків), яка може виступати як ресурс підтримки, так і джерело соціального тиску.

Емпіричне дослідження проводилося за допомогою наступних методик: методика «Дослідження рівня асертивності» (В. Каппоні, Т. Новак), «Тест впевненості в собі» В. Г. Ромек, «Анкета на визначення когнітивного компоненту асертивності» (Л.М. Марчук).

Аналіз результатів емпіричного дослідження за методикою «Дослідження рівня асертивності» (В. Каппоні, Т. Новак), проведеного серед підлітків, виявив, що значна частина респондентів не має чітких уявлень про сутність асертивної поведінки, її характеристики та механізми реалізації. Зокрема, лише 21% (5 осіб) підлітків продемонстрували високий рівень когнітивного усвідомлення, що свідчить про їхню здатність не лише розпізнавати, а й теоретично обґрунтовувати прояви асертивності в поведінці. Водночас 54% (13 осіб) мають середній рівень сформованості когнітивного компоненту, що вказує на загальне уявлення про соціально прийнятну поведінку, однак без глибокого розуміння її асертивного змісту. Натомість 25% (6 осіб) респондентів показали низький рівень когнітивного компоненту, що свідчить про слабе усвідомлення значення асертивності як важливого аспекту особистісного розвитку, а також про недостатній рівень знань щодо конструктивних моделей поведінки в міжособистісній взаємодії. Таким чином, результати дослідження підтверджують необхідність

подальшого розвитку когнітивного компоненту асертивності в підлітків, з метою формування у них цілісного розуміння основ асертивної поведінки та її значення в сучасному соціальному середовищі.

За методикою «Тест впевненості в собі» В. Г. Ромек частина підлітків демонструє достатній рівень упевненості в собі, соціальної сміливості та ініціативності, що вказує на сформованість ключових аспектів асертивної поведінки. Водночас значна частина опитаних має середні та низькі показники за цими шкалами, що свідчить про труднощі в емоційному самоконтролі, прийнятті рішень та активній соціальній взаємодії. Це підкреслює необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки та розвитку вказаних компонентів, що сприятиме формуванню здорових моделей поведінки, впевненості та емоційної стабільності у підлітковому віці.

Результати дослідження за методикою «Анкета на визначення когнітивного компоненту асертивності» (Л.М. Марчук) свідчать, що лише незначна частина підлітків (21%) має чітко сформоване уявлення про асертивну поведінку, тоді як більшість демонструє середній (46%) або низький (33%) рівень когнітивного компоненту. Це вказує на потребу у формуванні глибшого розуміння асертивності як ефективної стратегії поведінки в міжособистісних взаємодіях.

На основі результатів емпіричного дослідження було створено програму, спрямовану на розвиток асертивної поведінки у підлітків. Програма передбачає формування ключових компонентів асертивності, зокрема розвиток самосвідомості, упевненості в собі, самоповаги, емпатії, а також здатності до конструктивної взаємодії в соціальному середовищі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеева О.Р. Роль соціокультурного простору освітнього закладу в соціалізації підлітків. Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка : зб. наук. праць. Вип. 30. Глухів : РВВ Глухівського НПУ ім. О. Довженка, 2016. С. 113–122.
2. Бех І.Д. Духовна енергія .*Освіта і управління*. 2005 №1. С.51–58
3. Білоущенко В. В. Теоретичний аналіз поняття «асертивність» в працях вітчизняних та зарубіжних науковців. *Інсайт*. 2016. Вип.13. С. 51 – 54.
4. Бохонкова Ю. А. Соціально – психологічна адаптація студентства в умовах в навчального закладу. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені В.Даля. 2004. № 2 (7). С. 138 –150.
5. Бутузова Л. П. Асертивність особистості як основа становлення безпечної поведінки в підлітковому віці. *Проблеми психологічної безпеки*. 2010. С. 33– 40.
6. Булах І.С. Психологічні основи особистісного зростання підлітків : дис... д-ра психол. наук: 19.00.07; Київ : Національний педагогічний ун-т ім. М.П. Драгоманова. 2004. 581 с.
7. «Будуємо майбутнє разом»: програма профілактики конфліктів та правопорушень серед учнівської молоді : навчально-методичний посібник [Л. В. Зуб, Т. Л. Лях, Л. А. Мельник та ін.]; за ред. Т. В. Журавель, М. А. Снітко. – К. : ТОВ “ОБНОВА КОМПАНІ”, 2016. 298 с.
8. Герасіна С. В. Асертивна поведінка як передумова формування почуття власної гідності та самоповаги студентської молоді. *Проблеми сучасної психології*. 2010. Вип. 10. С. 139–149.
9. Глушко Л. О. Чинники формування впевненості в собі у школярів підліткового віку. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2012. Вип. 14. С. 103–112.

10. Дріга Т. Г. Асертивність як чинник оптимізації соціально-психологічної оптимізації адаптації студентської молоді. *Актуальні проблеми психології*. 2013. Том 1. Вип. 39. С. 100–105.
11. Завацька Н. Є. Психологічні умови формування адаптивних можливостей студентів вищих навчальних закладів гуманітарного профілю: монографія. Сєверодонецьк : Освіта , 2017. 175 с.
12. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / Г. С. Костюк. – К.: Рад. школа, 1989. 608 с.
13. Каппоні В. Як робити все по-своєму, чи асертивність – у життя! / В. Каппоні, Т. Новак, А. В. Агарков.:2010. 192 з
14. Лазарус А. Уявним поглядом: Образи як психотерапії / А. Лазарус/Пер. з англ. Є.В. Курдюкова. - М.: Незалежна фірма "Клас", 2000. - 144 с.
15. Лучків В. З. Психологічні особливості розвитку асертивності в юнацькому віці: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд.. псих. наук. Київ, 2017. 23 с.
16. Лебедева І. Д. Психологічні детермінанти асертивності особистості: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. 2014. 23 с.
17. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості.К.: Видавництво ТОВ "КММ", 2006, 240 с.
18. Марчук Л. М. Особливості розвитку когнітивного компоненту асертивної поведінки у студентів – психологів. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2016. Вип.6. Т. 2. С.145 – 149
19. Марчук Л. М. Соціально-психологічний супровід формування асертивної поведінки студентів-психологів : метод. рек. К. : Богданова А. М., 2015. 76 с
20. Мойсеєнко В. В. Аналіз наукових підходів до дослідження поняття «асертивність». Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2017. Вип. 5 Т. 1. С. 170-175.

21. Мойсеєнко В. В. Особливості формування асертивної поведінки: науково теоретичний аналіз питання. Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості : колективна монографія./ за ред. О.Є. Близової та ін. Херсон : Видавничий дім Гельветика, 2018. С. 55–80
22. Мещерякова Г. Зінченка В. Великий психологічний словник / Упоряд. та заг. ред. Г. Мещерякова В. Зінченка: пройм-еврознак, 2003. - 672 с.
23. Ніколаєв Л. О. Дослідження проблеми асертивності у вітчизняній та зарубіжних школах психології розвитку. *Проблеми сучасної психології*. 2010. Вип. 9. С. 138-146.
24. Ніколаєв Л. О. Розвиток асертивності підлітків у різних умовах соціалізації: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Переяслав Хмельницький, 2016. 264 с.
25. Олійник Г. І. Особливості агресивності у осіб із різним рівнем асертивності. Львів: НУЛП, 2020. 155 с.
26. Панок В., Титаренко Т., Чепелева Н. та ін. Основи практичної психології : підручник. 2-ге. вид. К. : Либідь, 2001. С. 18–40.
27. Подоляк Н. М. Психологічні особливості асертивності. *Наука і освіта: Науково-практичний журнал Південного наукового Центру АПН України*. 2010. № 9. С. 108-111.
28. Подоляк Н. М. Психологічні особливості асертивності / Наталія Михайлівна Подоляк // Індивідуально-психологічні якості особистості майбутніх психологів та динаміка їх у період професійної підготовки: Матеріали міжнародної науково-практичної конференції молодих учених та студентів (20 травня 2010 р.). Одеса : СМІЛ, 2010. – С. 12–16.
29. Практичний посібник з асертивності. Як висловлювати свої думки і відстоювати себе на роботі та в стосунках. Житомир : Морфеус, 2023.-400 с.

30. Психологічний словник / авт.-уклад. В.В.Синявський та ін.; за ред. Н.А.Побірченко, Київ : Науковий світ, 2004. 336с.
31. Ромек, В. Г. (2018). Тест впевненості в собі: Нові підходи до оцінки та корекції. Київ: Видавництво «Психологія».
32. Савчук О. М. Об'єктивізація впливу тренінгу асертивності на психологічний стан жінок, які зазнали насильства / Олена Миколаївна Савчук // Практична психологія та соціальна робота. 2003. № 6. С. 74–76.
33. Соціально-психологічний словник / В. М. Галицкий, О. В. Мельник, В. В. Синівський. Київ, 2004. 250 с.
34. Смульсон М.Л. Концепція саморозвитку особистості Г.С. Костюка і нагальні виклики сьогодення / М.Л. Смульсон // Матеріали II Всеукраїнського психологічного конгресу, присвяченого 110 річниці від дня народження Г.С. КостюкаТом II. – К. : ДП «Інформаційноаналітичне агенство», 2010.
35. Сердюк Н. М. Асертивна поведінка та почуття впевненості в собі в структурі міжособистісних стосунків підлітків / Н. М. Сердюк // *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К. Д. Ушинського*. 2013. № 3-4. С. 48-54.
36. Токарева Н. М., Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Київ: видавництво НУБіП, 2017. 548 с
37. Токарева Н. М. Сучасний підліток у системі психологопедагогічного супроводу : монографія / Н. М. Токарева, А. В. Шамне, Н. М. Макаренко. – Кривий Ріг, 2014 – 312 с
38. Шейнов В.П. Возрастные и гендерные факторы асертивности / В.П. Шейнов // *Системная психология и социология*. 2014. № 10. С. 118–126.
39. Шевченко С., Варіна Г. Формування асертивної поведінки здобувачів як предиктор інтеграції в Європейський освітній простір. Вісник Львівського університету. Сер.Психологічні науки. 2022. С. 137–143.

40. Щіпановська О.Р. Асертивність особистості як основа успішної міжособистісної взаємодії у діяльності майбутніх фахівців. Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти : зб. наук. пр.; за ред. Л.Л. ТОВАЖНЯНСЬКОГО Харків : НТУ , 2012. Вип. 32-33. С. 269– 275.

41. Федорчук В.М.-Соціально-психологічний тренінг "Розвиток комунікативної компетентності викладача": Навчально-методичний посібник. — Кам'янець-Подільський: Абетка, 2004. 240 с.

42. Фальова О. Є. Асертивність як фактор самореалізації особистості жінки.// Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2015. Вип. 50. С. 258-267.

43. Andersen M. R., Abullarade J., Urban N. Assertiveness with Physicians Is Related to Women's Perceived Roles in the Medical Encounter. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2019. Vol. 42P. 15–33.

44. Salter A. Conditioned reflex therapy. New York : Capricorn. 2017. P. 186 – 197