

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ
ПЕРСОНАЛОМ»

Навчально-науковий інститут психології та соціальних
наук
Кафедра психології

КУРСОВА РОБОТА

з дисципліни «Психологія особистості»

на тему: **«Асертивність особистості як умова ефективного міжособистісного
спілкування старшокласників»**

Виконала: студентка групи С-9-24-Б1ПС(4,0д)

освітньо-професійної програми «Психологія»

Ткаченко Владлена Владиславівна

Керівник: Раєвська Яна Миколаївна

Київ 2026

ЗМІСТ

Вступ.....	3
Розділ 1. Теоретичні основи асертивності особистості як умови ефективного міжособистісного спілкування.....	6
1.1. Поняття, структура та психологічний зміст асертивності особистості.....	6
1.2. Особливості прояву асертивності у підлітковому (або юнацькому) віці.....	10
1.3. Фактори, що впливають на формування асертивності старшокласників.....	13
Висновки до першого розділу.....	17
Розділ 2. Дослідження рівня асертивності старшокласників як умови ефективного міжособистісного спілкування.....	18
2.1. Процедура та аналіз результатів дослідження рівня асертивності.....	18
2.2. Роль соціального середовища у формуванні асертивності та розвитку міжособистісного спілкування.....	24
Висновки до другого розділу.....	29
Висновок.....	31
Список використаних джерел.....	34
Додатки.....	38

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному суспільстві, яке характеризується високою динамічністю, інтенсивними соціальними змінами та зростанням ролі комунікації, особливого значення набуває проблема ефективного міжособистісного спілкування. Уміння чітко висловлювати власні думки, відстоювати свої права, не порушуючи при цьому прав інших, є важливою складовою успішної соціалізації особистості. У цьому контексті особливої уваги заслуговує феномен асертивності як психологічної якості, що забезпечує конструктивну взаємодію між людьми.

Асертивність розглядається як здатність людини впевнено і коректно відстоювати власну позицію, зберігаючи повагу до співрозмовника. Вона є своєрідною альтернативою пасивній та агресивній поведінці, сприяє встановленню здорових міжособистісних стосунків, запобігає конфліктам та підвищує ефективність спілкування. Недостатній рівень асертивності часто призводить до труднощів у комунікації, невміння висловлювати власні потреби, підвищеної тривожності або, навпаки, до агресивних проявів у взаємодії.

Особливо актуальною ця проблема є для старшокласників, оскільки саме в цей період відбувається інтенсивне формування особистості, розвиток самосвідомості та навичок соціальної взаємодії. Умови навчального середовища, необхідність встановлення нових соціальних контактів, участь у груповій діяльності вимагають від молоді високого рівня комунікативної компетентності, складовою якої є асертивність.

Незважаючи на значну кількість досліджень у галузі психології спілкування, проблема формування асертивності як умови ефективної міжособистісної взаємодії потребує подальшого вивчення, зокрема в контексті освітнього середовища. Це зумовлює необхідність теоретичного обґрунтування та емпіричного дослідження рівня асертивності особистості, а також визначення умов її розвитку.

Отже, актуальність теми дослідження зумовлена потребою сучасного суспільства у формуванні особистості, здатної до ефективного, конструктивного та психологічно комфортного міжособистісного спілкування.

Проблема асертивності особистості як умови ефективного міжособистісного спілкування є предметом дослідження як зарубіжних, так і вітчизняних учених. У психологічній науці асертивність розглядається як складна інтегративна властивість особистості, що забезпечує впевнену, самостійно регульовану та соціально прийнятну поведінку.

Серед зарубіжних дослідників значний внесок у вивчення асертивності зробили такі науковці, як Е. Кристофф, К. Келлі, Д. Вольпе, А. Лазарус, А. Ланге. Їхні праці були спрямовані на визначення сутності асертивної поведінки, розмежування її з агресивною та пасивною поведінкою, а також на розробку тренінгів асертивності. Зокрема, Д. Вольпе розглядав асертивність як засіб подолання тривожності, а А. Лазарус досліджував її як компонент ефективної поведінки в соціальних ситуаціях.

У вітчизняній психології проблема асертивності також активно досліджується. Зокрема, сучасні науковці, такі як О. Бондарчук, С. Максименко, І. Бех, Т. Титаренко, В. Москалець, розглядають асертивність як особистісну властивість, що визначає поведінку людини в соціумі, її здатність до адаптації та ефективної міжособистісної взаємодії. У дослідженнях підкреслюється, що асертивність пов'язана з такими характеристиками, як упевненість у собі, відповідальність, самостійність, ініціативність та здатність до відкритого вираження власних думок і почуттів.

Окремі наукові праці (О. Лазорко, Н. Пов'якель, Л. Карамушка, О. Саннікова) присвячені вивченню ролі асертивності у процесі соціально-психологічної адаптації особистості. Доведено, що високий рівень асертивності сприяє встановленню ефективних соціальних контактів, підтримці психічного благополуччя та конструктивній взаємодії з оточенням. Також досліджується зв'язок асертивності з подоланням комунікативних бар'єрів і підвищенням ефективності міжособистісного спілкування (Г. Балл, О. Киричук, В. Панок).

Разом із тим, незважаючи на значну кількість наукових праць, проблема формування асертивності у конкретних вікових групах (зокрема студентів, підлітків чи старшокласників) залишається недостатньо вивченою. Потребують подальшого дослідження питання розробки ефективних методів і програм розвитку асертивності в умовах освітнього середовища, а також емпіричне вивчення її впливу на якість міжособистісного спілкування.

Отже, аналіз наукової літератури свідчить про значний інтерес дослідників до проблеми асертивності, проте окремі аспекти, зокрема практичні шляхи її формування та розвиток у молодіжному середовищі, потребують подальшого наукового обґрунтування.

Об'єкт дослідження – асертивність старшокласників.

Предмет дослідження – асертивність особистості як психологічна умова ефективного міжособистісного спілкування.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити рівень асертивності старшокласників і визначити її вплив на ефективність міжособистісного спілкування.

Завдання дослідження:

- проаналізувати поняття, структура та психологічний зміст асертивності старшокласників;
- обґрунтувати фактори, що впливають на формування асертивності особистості;
- здійснити дослідження рівня асертивності старшокласників;

- висвітлити роль соціального середовища у формуванні асертивності та розвитку міжособистісного спілкування.

У ході дослідження було використано такі **методи**: теоретичні (аналіз психологічної літератури з метою вивчення стану проблеми, різних точок зору, визначення власних позицій у досліджуваній проблемі, систематизація та узагальнення даних); **практичні** (анкетування).

Структура роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ АСЕРТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЯК УМОВИ ЕФЕКТИВНОГО МІЖОСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ

1.1. Поняття, структура та психологічний зміст асертивності особистості

У сучасній психологічній науці проблема асертивності особистості набуває особливої актуальності у зв'язку з потребою формування ефективної міжособистісної взаємодії, розвитку комунікативної компетентності та гармонізації соціальних відносин. Особливої значущості це поняття набуває у старшому шкільному віці, коли відбувається активне становлення самосвідомості, формування життєвих цінностей та моделей поведінки у спілкуванні.

Поняття «асертивність» у психологічній літературі трактується неоднозначно, що зумовлено різними науковими підходами до його розуміння. У загальному значенні асертивність визначається як здатність особистості відкрито, впевнено та коректно відстоювати власні думки, права і почуття, не порушуючи прав інших людей. Вона розглядається як оптимальна модель поведінки, що знаходиться між пасивністю та агресивністю.

Згідно з дослідженнями В. В. Білоуценка, асертивність виступає як інтегративна особистісна риса, яка проявляється у здатності до самовираження, самоствердження та конструктивної взаємодії з оточенням [2, с. 18]. Автор

підкреслює, що асертивна особистість характеризується впевненістю у собі, адекватною самооцінкою та здатністю до ефективної комунікації.

У подальших наукових розвідках В. В. Білоущенко зазначає, що асертивність є складним психологічним феноменом, який включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти [3, с. 52]. Це дозволяє розглядати її не лише як окрему рису, а як систему взаємопов'язаних характеристик особистості.

О. Є. Блинова та В. В. Мойсеєнко визначають асертивність як важливий чинник розвитку комунікативної компетентності, який забезпечує ефективність взаємодії у соціальному середовищі [4, с. 37]. На їхню думку, асертивна поведінка сприяє встановленню конструктивних міжособистісних контактів, запобіганню конфліктам та підвищенню рівня соціальної адаптації.

Т. М. Комар та В. В. Синюк розглядають асертивність як чинник гармонізації міжособистісних взаємин, підкреслюючи її роль у забезпеченні психологічного комфорту особистості у спілкуванні [11, с. 46]. Вони наголошують, що асертивна поведінка дозволяє особистості зберігати баланс між власними інтересами та інтересами інших.

У працях В. В. Мойсеєнка асертивність трактується як здатність до саморегуляції поведінки, яка забезпечує адекватне реагування на соціальні ситуації [18, с. 172]. Автор акцентує увагу на тому, що асертивність є результатом розвитку особистості та формується під впливом соціального середовища.

С. К. Мельничук визначає асертивність як детермінанту розвитку психологічного потенціалу особистості, яка сприяє самореалізації та досягненню життєвих цілей [16, с. 409]. У цьому контексті асертивність виступає важливим чинником особистісного зростання.

Л. О. Ніколаєв зазначає, що асертивність є необхідною умовою ефективної соціальної взаємодії, оскільки вона забезпечує здатність особистості до конструктивного спілкування та вирішення міжособистісних проблем [22].

К. О. Чулкова підкреслює, що асертивна поведінка характеризується відкритістю, щирістю та відповідальністю за власні дії, що сприяє формуванню довірливих відносин у спілкуванні [31, с. 40].

Аналіз наукових підходів дозволяє зробити висновок, що асертивність є багатовимірним психологічним утворенням, яке включає кілька структурних компонентів.

До структури асертивності відносять:

1. Когнітивний компонент. Він включає систему знань і уявлень особистості про власні права, можливості та способи поведінки у різних соціальних ситуаціях. Цей компонент визначає здатність адекватно оцінювати ситуацію та приймати обґрунтовані рішення.

2. Емоційний компонент. Передбачає здатність до усвідомлення та регуляції власних емоцій, а також емпатійне ставлення до інших людей. Як зазначає В. З. Лучків, емпатія є важливим чинником розвитку асертивності, оскільки дозволяє враховувати емоційний стан співрозмовника [12, с. 44].

3. Поведінковий компонент. Проявляється у конкретних діях і формах поведінки особистості у процесі спілкування. Він включає навички самовираження, вміння відстоювати власну позицію, здатність до конструктивного вирішення конфліктів.

4. Мотиваційно-ціннісний компонент. Відображає систему цінностей, установок і мотивів, які визначають спрямованість поведінки особистості. Асертивна поведінка ґрунтується на повазі до себе та інших, прагненні до самореалізації та соціальної взаємодії.

Таблиця 1

Структура асертивності особистості

Компонент	Зміст	Прояви
Когнітивний	Усвідомлення власних прав і ситуації спілкування	аргументує думку, оцінює ситуацію

Емоційний	Контроль емоцій, саморегуляція	зберігає спокій, не реагує імпульсивно
Поведінковий	Реалізація асертивних дій	відстоює позицію без агресії
Ціннісний	Установки та переконання	поважає себе й інших
Комунікативний	Уміння взаємодіяти з іншими	відкрито спілкується, слухає

Психологічний зміст асертивності полягає у забезпеченні гармонійного поєднання внутрішньої впевненості та зовнішньої поведінки. Вона дозволяє особистості зберігати автономію, водночас ефективно взаємодіючи з іншими людьми.

Як зазначає Н. М. Сердюк, асертивність тісно пов'язана з почуттям впевненості в собі та позитивною самооцінкою, що є важливими умовами успішного міжособистісного спілкування [28]. Вона сприяє формуванню адекватного образу «Я» та розвитку соціальних навичок.

У контексті вікової психології асертивність розглядається як важливе новоутворення підліткового та юнацького віку. За В. М. Поліщуком, у цей період відбувається активний розвиток самосвідомості, що створює передумови для формування асертивної поведінки [26, с. 210].

М. В. Савчин підкреслює, що ефективне міжособистісне спілкування неможливе без здатності до самовираження та взаєморозуміння, що є сутнісними характеристиками асертивності [27].

Таким чином, асертивність особистості є складним інтегративним утворенням, яке поєднує когнітивні, емоційні, поведінкові та мотиваційні компоненти. Вона виступає важливою умовою ефективного міжособистісного

спілкування, забезпечує гармонійний розвиток особистості та сприяє її успішній соціалізації.

Отже, аналіз психолого-педагогічної літератури свідчить про те, що асертивність є ключовою характеристикою сучасної особистості, яка визначає її здатність до конструктивної взаємодії, самореалізації та досягнення життєвого успіху.

1.2. Особливості прояву асертивності у підлітковому (або юнацькому) віці

Старший шкільний вік є важливим етапом становлення особистості, що характеризується інтенсивним розвитком самосвідомості, формуванням системи цінностей, життєвих орієнтацій та моделей поведінки у міжособистісному спілкуванні. У цьому контексті особливого значення набуває розвиток асертивності як здатності впевнено й конструктивно взаємодіяти з оточенням. Саме в юнацькому віці закладаються основи асертивної поведінки, які визначають подальший стиль спілкування особистості.

За даними вікової психології, старшокласники перебувають на етапі активного формування «Я-концепції», що супроводжується пошуком власної ідентичності, прагненням до самоствердження та незалежності [26, с. 210]. У цей період виникає потреба у відстоюванні власної думки, самовираженні та визнанні з боку однолітків, що створює сприятливі умови для розвитку асертивності.

Особливістю прояву асертивності у старшокласників є її тісний зв'язок із процесами самопізнання та саморегуляції. Молодь починає усвідомлювати власні потреби, інтереси та можливості, що дозволяє їй більш впевнено поводитися у ситуаціях міжособистісної взаємодії. Водночас рівень асертивності може бути нестабільним, оскільки він залежить від рівня сформованості самооцінки та емоційної зрілості.

У дослідженнях О. Є. Близової та В. В. Мойсеєнка підкреслюється, що асертивність виступає важливим чинником комунікативної компетентності, яка формується саме у підлітковому та юнацькому віці [4, с. 37]. Асертивні старшокласники здатні ефективно будувати взаємини, відкрито висловлювати власну позицію та водночас враховувати думку інших.

Однією з характерних рис старшокласників є прагнення до самостійності, що проявляється у бажанні приймати власні рішення та відповідати за їх наслідки. Це створює передумови для формування асертивної поведінки, яка передбачає відповідальність за власні дії та вміння відстоювати свої права без порушення прав інших.

Водночас, як зазначають Л. О. Бобко та Я. І. Баляс, міжособистісне спілкування старшокласників характеризується підвищеною емоційністю та чутливістю до оцінки з боку оточення [5, с. 211]. Це може ускладнювати прояви асертивності, оскільки страх осуду або неприйняття іноді призводить до пасивної або, навпаки, агресивної поведінки.

Дослідження К. Л. Гранде свідчать, що асертивна поведінка підлітків значною мірою залежить від соціокультурного середовища, у якому вони перебувають [7, с. 114]. Вплив сім'ї, школи та однолітків визначає формування моделей поведінки, які можуть або сприяти розвитку асертивності, або гальмувати його.

Важливим фактором розвитку асертивності у старшокласників є рівень розвитку когнітивного компоненту, який включає здатність до аналізу ситуації, прогнозування наслідків поведінки та усвідомлення власних прав. Як зазначає Л. М. Марчук, розвиток когнітивних процесів сприяє більш усвідомленому та раціональному вибору поведінкових стратегій [15, с. 146].

Психологічний потенціал особистості також відіграє важливу роль у формуванні асертивності. С. К. Мельничук підкреслює, що асертивність є показником внутрішньої зрілості особистості та її здатності до самореалізації [16, с. 409]. У старшокласників цей процес перебуває на стадії активного розвитку, що зумовлює поступове формування асертивних навичок.

Особливістю старшокласників є також значний вплив групи однолітків. У цей період соціальне схвалення набуває особливого значення, що може як сприяти, так і перешкоджати розвитку асертивності. У разі позитивного соціального середовища старшокласник отримує підтримку у самовираженні, тоді як у несприятливому середовищі може формуватися конформна або агресивна поведінка.

М. В. Савчин зазначає, що ефективне міжособистісне спілкування передбачає здатність до самовираження, взаєморозуміння та регуляції поведінки [27]. У старшокласників ці навички лише формуються, що визначає специфіку прояву асертивності як процесу становлення.

У сучасних умовах, зокрема в ситуації соціальної нестабільності та воєнного стану, питання розвитку асертивності набуває особливої актуальності. Дослідження свідчать, що в умовах стресу та невизначеності асертивність допомагає старшокласникам адаптуватися до складних життєвих обставин, зберігати психологічну стійкість та ефективно взаємодіяти з оточенням [1, с. 25].

Разом із тим, слід зазначити, що асертивність у старшокласників може проявлятися нерівномірно. У деяких ситуаціях вони демонструють впевненість і самостійність, тоді як в інших — невпевненість або залежність від думки оточення. Це пояснюється тим, що процес формування особистості ще не завершений і потребує підтримки з боку дорослих.

Важливою особливістю є також те, що асертивність у цьому віці тісно пов'язана з рівнем розвитку емоційного інтелекту. Здатність розуміти власні емоції та емоції інших людей сприяє більш ефективній взаємодії та зменшенню конфліктності у спілкуванні.

Отже, прояви асертивності у старшокласників:

- Уміння відстоювати власну думку - старшокласник аргументовано висловлює свою позицію, не піддається тиску з боку однолітків або дорослих.
- Здатність сказати «ні» - відмова від небажаних пропозицій (наприклад, порушення правил, ризикованої поведінки) без почуття провини.

- Відкрите вираження почуттів і думок - учень не боїться говорити про власні переживання, потреби та емоції у коректній формі.
- Повага до співрозмовника - врахування думки іншого, толерантне ставлення навіть у ситуації незгоди.
- Контроль емоцій у спілкуванні - здатність уникати агресії, стримувати імпульсивні реакції, конструктивно реагувати на конфлікти.
- Ініціативність у взаємодії - активна участь у спілкуванні, обговореннях, колективній діяльності.
- Впевненість у собі - проявляється у поведінці, мовленні, прийнятті рішень та готовності брати відповідальність.
- Здатність до компромісу - уміння знаходити спільні рішення без втрати власних інтересів.
- Самостійність у прийнятті рішень - незалежність від чужої думки при збереженні адекватної оцінки ситуації.
- Конструктивна поведінка у конфліктах - прагнення вирішити проблему через діалог, а не через уникнення чи агресію.

Отже, особливості прояву асертивності у старшокласників зумовлені віковими, психологічними та соціальними чинниками. Вона формується у процесі розвитку самосвідомості, комунікативної компетентності та соціального досвіду. Асертивність у цьому віці має динамічний характер, поступово переходячи від нестійких проявів до більш усвідомленої та стабільної поведінки.

Таким чином, старший шкільний вік є сприятливим періодом для розвитку асертивності, однак цей процес потребує цілеспрямованої педагогічної та психологічної підтримки. Саме формування асертивної поведінки у старшокласників виступає важливою умовою їхнього ефективного міжособистісного спілкування та подальшої успішної соціалізації.

1.3. Фактори, що впливають на формування асертивності старшокласників

Формування асертивності у старшокласників є складним і багатофакторним процесом, який зумовлюється впливом як внутрішніх (індивідуально-психологічних), так і зовнішніх (соціальних, педагогічних, культурних) чинників. У сучасній психологічній науці асертивність розглядається не як вроджена якість, а як результат соціалізації особистості, що формується у процесі взаємодії з оточенням, набуття досвіду спілкування та розвитку самосвідомості.

Одним із ключових факторів є вікові та психологічні особливості старшокласників. У юнацькому віці відбувається інтенсивний розвиток самосвідомості, формування «Я-концепції», прагнення до самоствердження та незалежності. Саме ці процеси створюють передумови для розвитку асертивності, оскільки старшокласники починають усвідомлювати власні потреби, інтереси та цінності [21, с. 82]. Водночас нестійкість самооцінки та емоційна вразливість можуть як сприяти, так і гальмувати прояви асертивної поведінки.

Важливим внутрішнім чинником є рівень самооцінки та впевненості в собі. Як зазначає Г. І. Олійник, низький рівень самооцінки часто супроводжується пасивною поведінкою або залежністю від думки інших, тоді як завищена самооцінка може спричиняти агресивні форми поведінки [23, с. 64]. Лише адекватна самооцінка сприяє формуванню асертивності як здатності впевнено і коректно відстоювати власні інтереси.

Не менш значущим є рівень розвитку емоційної сфери. Здатність до саморегуляції емоцій, емпатії та розуміння почуттів інших людей є важливою умовою асертивної поведінки. У дослідженнях підкреслюється, що емоційна зрілість дозволяє старшокласникам уникати імпульсивних реакцій і діяти більш усвідомлено [4, с. 37].

Суттєвий вплив на формування асертивності має комунікативний досвід особистості. За даними Л. О. Бобко та Я. І. Баляс, ефективна комунікативна взаємодія формується у процесі активного спілкування, що сприяє розвитку

навичок самовираження та взаєморозуміння [5, с. 211]. Старшокласники, які мають позитивний досвід взаємодії, демонструють більш високий рівень асертивності.

Особливе значення має сімейне середовище як первинний інститут соціалізації. Саме в сім'ї закладаються основи поведінки, формуються уявлення про допустимі способи взаємодії з іншими людьми. Підтримка, довіра, демократичний стиль виховання сприяють розвитку впевненості в собі та асертивності. Натомість авторитарний або надмірно опікуючий стиль виховання може обмежувати самостійність дитини та формувати пасивність або агресивність.

Значний вплив має також освітнє середовище. Як зазначає Л. В. Григор'єва, школа виступає важливим простором формування комунікативних умінь, соціальних навичок та моделей поведінки [8, с. 136]. Педагогічна підтримка, використання інтерактивних методів навчання, створення ситуацій успіху сприяють розвитку асертивної поведінки.

Важливим чинником є вплив однолітків. У старшому шкільному віці значно зростає роль референтної групи, яка визначає норми поведінки та ціннісні орієнтації. Як зазначає К. Л. Гранде, соціокультурне середовище однолітків може як стимулювати розвиток асертивності, так і сприяти формуванню конформної або агресивної поведінки [7, с. 115].

Окрему роль відіграють соціокультурні фактори, які включають норми, цінності та традиції суспільства. У сучасному суспільстві зростає потреба в особистостях, здатних до самовираження, прийняття рішень та відповідальності, що актуалізує значення асертивності як соціально значущої якості.

Серед важливих чинників слід виділити психологічну стійкість (резилієнс). У складних життєвих умовах, зокрема в умовах соціальної нестабільності, асертивність тісно пов'язана зі здатністю особистості долати труднощі, адаптуватися до змін і зберігати внутрішню рівновагу [10, с. 12]. Розвинена резилієнтність сприяє більш упевненій і конструктивній поведінці.

Значний вплив на формування асертивності має також досвід подолання конфліктних ситуацій. Як підкреслює М. М. Дудіна, асертивна поведінка формується у процесі навчання ефективним способам вирішення міжособистісних конфліктів [9, с. 168]. Старшокласники, які володіють такими навичками, здатні будувати конструктивні взаємини та уникати деструктивних форм поведінки.

Важливим фактором є індивідуальні особливості особистості, зокрема темперамент, характер, рівень тривожності. Наприклад, високий рівень тривожності може обмежувати прояви асертивності, тоді як емоційна стабільність сприяє її розвитку.

Не менш значущим є мотиваційний фактор, який визначає прагнення особистості до самореалізації, досягнення успіху та встановлення ефективних соціальних контактів. Висока мотивація до спілкування та саморозвитку сприяє активному формуванню асертивної поведінки.

Узагальнюючи, слід зазначити, що формування асертивності у старшокласників є результатом взаємодії багатьох факторів, серед яких провідну роль відіграють індивідуально-психологічні особливості, сімейне та освітнє середовище, соціальні впливи та життєвий досвід.

Таким чином, асертивність не формується спонтанно, а потребує цілеспрямованого розвитку та підтримки. Врахування зазначених факторів дозволяє створити оптимальні умови для формування у старшокласників здатності до впевненої, відповідальної та конструктивної поведінки у міжособистісному спілкуванні.

Висновки до першого розділу

На основі аналізу наукової літератури встановлено, що асертивність особистості є однією з ключових психологічних характеристик, яка визначає ефективність міжособистісного спілкування. У сучасній психології вона розглядається як інтегративна властивість, що поєднує здатність особистості відкрито висловлювати власні думки, почуття та потреби, водночас зберігаючи повагу до прав і позицій інших людей. Асертивність виступає важливим чинником соціальної адаптації, емоційної рівноваги та конструктивної взаємодії в різних сферах життя.

При визначенні сутності асертивності у наукових джерелах спостерігається певна різноманітність підходів, що свідчить про багатогранність цього феномену. Частина дослідників розглядає її як особистісну рису, інші — як поведінкову стратегію або соціально-психологічну компетентність. Проте узагальнення наукових позицій дозволяє стверджувати, що асертивність є стійкою здатністю особистості до самовираження та самозахисту без проявів агресії чи пасивності. Вона забезпечує баланс між власними потребами та вимогами соціального середовища.

З'ясовано, що структура асертивності включає когнітивний, емоційний, поведінковий та мотиваційно-ціннісний компоненти, які взаємодіють між

собою та забезпечують цілісність прояву цієї якості. Когнітивний компонент визначає усвідомлення власних прав і можливостей, емоційний — здатність до саморегуляції, поведінковий — конкретні способи взаємодії, а мотиваційний — внутрішню готовність до самоствердження та поваги до інших.

Встановлено, що у старшому шкільному віці асертивність перебуває на етапі активного формування. Це пов'язано з особливостями юнацького періоду, який характеризується розвитком самосвідомості, формуванням «Я-концепції», прагненням до незалежності та самостійності. У цей період особистість починає активно вибудовувати власну систему цінностей і моделей поведінки у спілкуванні, що безпосередньо впливає на рівень її асертивності.

Водночас асертивність у старшокласників не є стабільною характеристикою і може проявлятися по-різному залежно від ситуації, рівня самооцінки, емоційного стану та соціального середовища. У міжособистісному спілкуванні учні можуть демонструвати як впевнену та конструктивну поведінку, так і невпевненість або схильність до конформізму чи агресії. Це свідчить про незавершеність процесу формування асертивної поведінки.

Серед факторів, що впливають на розвиток асертивності старшокласників, дослідники виокремлюють індивідуально-психологічні особливості (самооцінка, емоційна стійкість, темперамент), сімейне виховання, стиль педагогічної взаємодії, вплив однолітків, соціокультурне середовище та рівень розвитку комунікативних навичок. Особливе значення має також здатність до емоційної саморегуляції та сформованість навичок конструктивного вирішення конфліктів.

З'ясовано, що розвиток асертивності безпосередньо пов'язаний із якістю міжособистісних взаємин у шкільному середовищі. Позитивна комунікація, підтримка з боку дорослих і однолітків, а також створення ситуацій успіху сприяють формуванню впевненої поведінки та зниженню рівня тривожності у спілкуванні.

Встановлено, що недостатній розвиток асертивності може призводити до труднощів у міжособистісній взаємодії, зокрема до конфліктності, соціальної

ізоляції або надмірної залежності від думки інших. Натомість сформована асертивність забезпечує психологічну стійкість, здатність до самозахисту та ефективної комунікації.

Таким чином, асертивність є складним багатокomпонентним утворенням, яке відіграє важливу роль у становленні особистості старшокласника. Вона формується під впливом комплексу внутрішніх і зовнішніх чинників та виступає важливою умовою ефективного міжособистісного спілкування, соціальної адаптації та особистісного розвитку.

РОЗДІЛ 2

ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ АСЕРТИВНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЯК УМОВИ ЕФЕКТИВНОГО МІЖОСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ

2.1. Процедура та аналіз результатів дослідження рівня асертивності

Ми провели дослідження у Ліцеї №209 «Сузір'я» міста Києва, 20 дітей, 10 клас. Емпіричний етап дослідження було спрямовано на вивчення рівня асертивності старшокласників та її ролі як умови ефективного міжособистісного спілкування. Особливу увагу було приділено виявленню особливостей прояву асертивної поведінки у навчальному середовищі, а також аналізу загального рівня сформованості асертивності у респондентів.

Емпіричне дослідження проводилося у період з вересня 2025 року по січень 2026 року та складалося з трьох послідовних етапів:

1. Підготовчий етап. На даному етапі було здійснено теоретичний аналіз проблеми асертивності, визначено мету, завдання та вибірку дослідження. Також було підібрано діагностичний інструментарій, підготовлено опитувальник та створено онлайн-форму для збору даних.

2. Діагностичний етап. На цьому етапі здійснювався безпосередній збір емпіричних даних серед старшокласників. Дослідження проводилося із використанням Google Forms, що дозволило забезпечити анонімність

респондентів, зручність заповнення та доступність незалежно від місця перебування учасників. У дослідженні взяли участь учні старших класів закладів загальної середньої освіти.

3. Аналітичний етап. На заключному етапі було здійснено математико-статистичну обробку отриманих даних, їх якісний та кількісний аналіз, а також інтерпретацію результатів. На основі отриманих показників були сформульовані узагальнені висновки щодо рівня асертивності старшокласників.

Для діагностики рівня асертивності було використано психодіагностичні методики, спрямовані на виявлення особливостей поведінки особистості у міжособистісному спілкуванні, рівня впевненості у собі, здатності до самовираження та конструктивного відстоювання власної позиції. Обраний інструментарій дозволив отримати комплексне уявлення про рівень сформованості асертивності у старшокласників.

У дослідженні рівня асертивності старшокласників використано комплекс валідних міжнародних психодіагностичних методик: опитувальник асертивності С. Ратуса, шкалу самооцінки М. Розенберга та методику визначення стилів поведінки в конфлікті К. Томаса і Р. Кілмана. Застосування даного інструментарію дозволило комплексно оцінити поведінковий, емоційний та когнітивний компоненти асертивності (Додаток А).

Після проведення діагностики та обробки результатів було отримано такі дані.

Таблиця 2.1

Рівень асертивності учнів 10 класу (n = 20)

Показники	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%

Рівень асертивності	6	30%	9	45%	5	25%
---------------------	---	-----	---	-----	---	-----

Отримані дані свідчать про переважання середнього рівня асертивності серед учнів 10 класу (45%). Такі учні здебільшого здатні відстоювати власну думку, однак у складних або конфліктних ситуаціях можуть проявляти невпевненість або залежність від думки однолітків.

Низький рівень асертивності виявлено у 30% респондентів. Ці учні характеризуються труднощами у вираженні власної позиції, схильністю до уникнення конфліктів та пасивною поведінкою у спілкуванні.

Високий рівень асертивності мають 25% учнів. Вони демонструють впевненість у спілкуванні, вміння аргументовано відстоювати власну думку та конструктивно взаємодіяти з іншими.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що у досліджуваній групі старшокласників переважає середній рівень асертивності, що свідчить про необхідність розвитку навичок впевненої поведінки, самовираження та конструктивного вирішення міжособистісних ситуацій.

У межах емпіричного дослідження рівня асертивності старшокласників було проведено діагностику рівня самооцінки за методикою М. Розенберга. Метою використання даної методики було визначення загального рівня самооцінки учнів як важливого психологічного компонента, що впливає на формування асертивної поведінки.

У дослідженні брали участь 20 учнів 10 класу Ліцею №209 «Сузір'я» міста Києва. Після проведення діагностики та обробки результатів отримано такі дані:

Таблиця 2.2

Рівень самооцінки учнів 10 класу (n = 20)

Показники	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%
Рівень самооцінки	5	25%	10	50%	5	25%

Отримані дані свідчать, що у досліджуваній групі переважає середній (адекватний) рівень самооцінки — 50% учнів. Це означає, що більшість старшокласників мають реалістичне уявлення про власні можливості, здатні критично оцінювати свої дії та загалом демонструють стабільне ставлення до себе.

Низький рівень самооцінки виявлено у 25% учнів. Такі респонденти характеризуються невпевненістю у власних силах, схильністю до самокритики та залежністю від оцінок оточення.

Високий рівень самооцінки також становить 25% вибірки. Ці учні зазвичай демонструють впевненість у собі, позитивне ставлення до власних можливостей та активність у міжособистісному спілкуванні.

Результати свідчать, що в учнів 10 класу переважає адекватний рівень самооцінки, що створює сприятливі умови для розвитку асертивної поведінки. Водночас наявність учнів із низькою самооцінкою вказує на потребу психолого-педагогічної підтримки та розвитку впевненості у собі як важливого чинника асертивності.

У межах емпіричного дослідження рівня асертивності старшокласників було проведено діагностику стилів поведінки у конфліктних ситуаціях за методикою К. Томаса – Р. Кілмана. Метою використання даної методики було

визначення домінуючих стратегій поведінки учнів у конфлікті, що дозволяє опосередковано оцінити рівень їх асертивності.

Після проведення діагностики та обробки результатів отримано такі дані:

Таблиця 2.3

Домінуючі стилі поведінки у конфлікті (n = 20)

Стилі поведінки	Кількість осіб	%
Конкуренція	4	20%
Уникнення	5	25%
Пристосування	4	20%
Компроміс	3	15%
Співпраця	4	20%

Отримані результати свідчать про те, що у досліджуваній групі старшокласників відсутній яскраво виражений домінуючий стиль поведінки, однак найбільш поширеними є стратегії уникнення (25%), а також конкуренція, пристосування і співпраця (по 20%).

Стиль уникнення, який переважає у частини учнів, свідчить про схильність до уникнення конфліктів та недостатню впевненість у відстоюванні власної позиції, що може бути ознакою низького рівня асертивності.

Стилі конкуренції та пристосування відображають крайні варіанти поведінки: або надмірне наполягання на власній позиції, або її поступове пригнічення, що також не завжди відповідає асертивній моделі поведінки.

Стиль співпраці (20%), який у психології розглядається як найбільш асертивний, свідчить про наявність у частини учнів здатності до конструктивного вирішення конфліктів із врахуванням інтересів усіх сторін.

Найменш поширеним виявився стиль компромісу (15%), що вказує на недостатню сформованість навичок взаємного узгодження позицій.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що у більшості старшокласників спостерігаються нестійкі або не повністю сформовані асертивні стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях. Це свідчить про необхідність розвитку навичок співпраці, конструктивного діалогу та впевненої поведінки як основи асертивності.

Рівень асертивності старшокласників значною мірою залежить від індивідуально-психологічних особливостей, соціального досвіду, а також умов виховання та навчання. Виявлені особливості підтверджують необхідність цілеспрямованої роботи щодо розвитку асертивної поведінки у шкільному середовищі.

Аналіз результатів засвідчив, що у досліджуваній групі переважає середній рівень асертивності, що проявляється у достатній, але нестійкій здатності учнів до відстоювання власної думки та конструктивної взаємодії. Частина старшокласників демонструє низький рівень асертивності, що пов'язано з труднощами самовираження, схильністю до уникнення конфліктів та залежністю від оцінок оточення. Водночас невелика частка учнів характеризується високим рівнем асертивності, що свідчить про наявність сформованих навичок впевненої та конструктивної комунікації.

Отримані результати також показали, що більшість учнів мають переважно адекватний рівень самооцінки, однак наявність респондентів із заниженою самооцінкою може виступати стримувальним фактором розвитку асертивної поведінки. Аналіз стилів поведінки у конфлікті виявив домінування не завжди конструктивних стратегій (уникнення, пристосування), тоді як стиль співпраці, який найбільше відповідає асертивній моделі поведінки, представлений меншою мірою.

Таким чином, результати емпіричного дослідження свідчать про середній рівень сформованості асертивності у старшокласників та наявність потреби у цілеспрямованому розвитку навичок впевненої поведінки, конструктивного вирішення конфліктів і підвищення рівня самооцінки як ключових чинників ефективного міжособистісного спілкування.

2.2. Роль соціального середовища у формуванні асертивності та розвитку міжособистісного спілкування

Соціальне середовище є одним із ключових чинників становлення особистості у старшому шкільному віці, оскільки саме в цей період активно формується система цінностей, способи взаємодії з іншими людьми, а також стиль комунікативної поведінки. Асертивність як здатність особистості впевнено, але конструктивно відстоювати власні права, думки та почуття без порушення прав інших людей безпосередньо залежить від умов соціалізації, у яких перебуває старшокласник.

У психологічній науці соціальне середовище розглядається як сукупність соціальних умов, відносин і впливів, що оточують індивіда та визначають особливості його розвитку. Для старшокласників основними компонентами соціального середовища виступають сім'я, шкільний колектив, група однолітків, педагогічний вплив, а також цифрове середовище, яке у сучасних умовах набуває особливого значення.

Сім'я є первинним і найважливішим соціальним інститутом, у якому закладаються базові моделі поведінки. Саме у сімейному середовищі дитина вперше засвоює норми спілкування, способи реагування на конфлікти та моделі емоційного вираження.

Дослідження показують, що демократичний стиль виховання, який передбачає підтримку, повагу до думки дитини та заохочення самостійності, сприяє формуванню високого рівня асертивності. Натомість авторитарний

стиль виховання може призводити до формування або пасивної, або агресивної моделі поведінки, що не відповідає асертивному типу комунікації.

У контексті проведеного емпіричного дослідження було виявлено, що частина старшокласників із низьким рівнем асертивності демонструє також занижену самооцінку, що може бути пов'язано з недостатньою емоційною підтримкою в сімейному середовищі та надмірним контролем з боку батьків.

Школа є другим за значущістю соціальним інститутом, який безпосередньо впливає на розвиток асертивності. У шкільному середовищі учні постійно взаємодіють з однолітками та педагогами, що створює численні ситуації для розвитку комунікативних навичок.

Особливо важливим є стиль педагогічного спілкування. Педагог, який підтримує діалог, визнає право учня на власну думку та створює безпечне психологічне середовище, сприяє розвитку асертивної поведінки. Натомість авторитарна взаємодія може формувати страх висловлювання власної позиції та залежність від зовнішньої оцінки.

Отримані результати дослідження показали, що значна частина учнів має середній рівень асертивності, що свідчить про наявність базових комунікативних навичок, однак недостатню впевненість у складних або конфліктних ситуаціях. Це може бути наслідком недостатнього розвитку практик відкритого обговорення та співпраці в освітньому процесі.

У старшому шкільному віці група однолітків набуває особливої значущості, оскільки саме вона стає основним джерелом соціального порівняння та самоствердження. Підлітки часто орієнтуються на думку однолітків, що може як сприяти, так і гальмувати розвиток асертивності.

Позитивне середовище однолітків, яке ґрунтується на взаємоповазі, підтримці та прийнятті, стимулює розвиток впевненої поведінки. Водночас наявність групового тиску, булінгу або домінування окремих осіб може спричиняти формування пасивної або агресивної поведінки.

Результати проведеного дослідження свідчать, що частина учнів із низьким рівнем асертивності схильна до уникнення конфліктів та пасивної

позиції у груповій взаємодії, що може бути наслідком негативного досвіду взаємодії в колективі.

Сучасні старшокласники активно взаємодіють у цифровому середовищі, зокрема через соціальні мережі та месенджери. Це середовище має подвійний вплив на розвиток асертивності.

З одного боку, онлайн-комунікація може сприяти розвитку самовираження, оскільки знижує рівень тривожності та соціального страху. З іншого боку, анонімність і дистанційність можуть сприяти формуванню неасертивних або агресивних моделей поведінки.

Таким чином, цифрове середовище потребує педагогічного супроводу та формування у старшокласників навичок відповідальної комунікації.

Аналіз емпіричних даних, отриманих за допомогою методик Ратуса, Розенберга та Томаса–Кілмана, дозволяє зробити висновок про безпосередній вплив соціального середовища на рівень асертивності старшокласників.

Зокрема, переважання середнього рівня асертивності та наявність значної частки учнів із низьким рівнем свідчить про недостатньо стабільне формування асертивної поведінки в умовах сучасного соціального середовища. Виявлені особливості стилів поведінки у конфліктах (переважання уникнення та пристосування) також підтверджують вплив соціальних факторів, що не завжди сприяють розвитку впевненості у спілкуванні.

Таблиця 2.4

Вплив компонентів соціального середовища на формування асертивності старшокласників

Компонент соціального середовища	Характер впливу	Механізми впливу	Результат для асертивності
Сім'я	Первинний, базовий	Стиль виховання, моделі спілкування, емоційна	Формування базової самооцінки, впевненості,

		підтримка, приклад поведінки батьків	здатності до самовираження
Шкільне середовище	Системний, виховний	Взаємодія з учителями, вимоги до поведінки, участь у навчальній діяльності	Розвиток навичок аргументації, відповідальності, самоконтролю
Класний колектив (однолітки)	Соціалізаційний	Спілкування, конфлікти, групові ролі, лідерство	Формування комунікативної гнучкості, уміння відстоювати думку
Педагоги та класний керівник	Коригувальний, підтримувальний	Зворотний зв'язок, підтримка, моделювання асертивної поведінки	Розвиток упевненості, зниження страху помилки, навчання конструктивному діалогу
Позашкільне середовище (гуртки, секції)	Практико- діяльнісний	Командна робота, спільні проекти, змагання	Закріплення навичок співпраці та самопрезентації
Інтернет і соціальні мережі	Амбівалентний (позитивний/нег ативний)	Онлайн- спілкування, моделі поведінки, соціальні порівняння	Може як підсилювати впевненість, так і знижувати її (залежно від контенту)

Референтні групи (друзі, авторитети)	Мотиваційний	Наслідування поведінки, групові норми	Формування стилю комунікації, рівня соціальної сміливості
---	--------------	---------------------------------------	---

Таким чином, соціальне середовище відіграє визначальну роль у формуванні асертивності та розвитку міжособистісного спілкування старшокласників. Найбільш значущими його компонентами є сім'я, школа, група однолітків та цифрове середовище.

Результати емпіричного дослідження підтверджують, що рівень асертивності старшокласників значною мірою залежить від якості соціальних взаємодій, стилю виховання та педагогічного впливу. Це зумовлює необхідність створення сприятливого соціально-психологічного середовища, спрямованого на розвиток впевненої, конструктивної та соціально відповідальної поведінки учнів.

Висновки до другого розділу

У межах другого розділу було здійснено емпіричне дослідження рівня асертивності старшокласників як важливої психологічної умови ефективного міжособистісного спілкування. Дослідження проводилося на базі ліцею №209 «Сузір'я» міста Києва, у вибірку якого увійшли учні 10 класу (20 осіб). Метою емпіричного етапу було виявлення особливостей прояву асертивної поведінки старшокласників, а також аналіз чинників, що впливають на її формування в умовах сучасного соціального середовища.

Проведена діагностика за методикою С. Ратуса (Rathus Assertiveness Schedule), шкалою самооцінки М. Розенберга та методикою К. Томаса – Р. Кілмана дала змогу комплексно оцінити рівень асертивності учнів, їхню самооцінку та домінуючі стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях. Узагальнення отриманих результатів показало, що у більшості старшокласників спостерігається середній рівень асертивності, який характеризується

нерівномірністю проявів упевненості у спілкуванні, ситуативною здатністю до відстоювання власної думки та частковими труднощами у конструктивному вирішенні конфліктів. Це свідчить про те, що асертивність у значної частини учнів перебуває на етапі формування і потребує цілеспрямованого психолого-педагогічного супроводу.

Водночас було виявлено групу учнів із високим рівнем асертивності. Для них характерними є впевнена поведінка у міжособистісній взаємодії, здатність відкрито висловлювати власну думку без порушення прав інших, уміння конструктивно реагувати на критику та використовувати стратегію співпраці у конфліктних ситуаціях. Такі учні демонструють більш розвинену комунікативну компетентність, стабільнішу самооцінку та вищий рівень соціальної зрілості.

Разом з тим, у частини старшокласників виявлено низький рівень асертивності, що проявляється у невпевненості у власних силах, схильності до уникнення конфліктів, труднощах у вираженні власної позиції та залежності від оцінок значущих інших. У таких учнів часто спостерігається занижена самооцінка, підвищена емоційна вразливість та використання пасивних або унікальних стратегій поведінки у складних комунікативних ситуаціях.

Аналіз результатів дослідження самооцінки за методикою М. Розенберга показав, що рівень асертивності тісно пов'язаний із ставленням особистості до себе. Учні з високою самооцінкою, як правило, демонструють більш виражену асертивну поведінку, тоді як занижена самооцінка обмежує можливості відкритого самовираження та знижує рівень соціальної активності. Це підтверджує взаємозв'язок між внутрішньою впевненістю особистості та її комунікативною поведінкою.

Важливі результати були отримані також у ході аналізу стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях за методикою К. Томаса – Р. Кілмана. Було встановлено, що найбільш поширеними серед старшокласників є стратегії компромісу та уникнення, що свідчить про прагнення уникати відкритого конфлікту та часткову готовність до співпраці. Водночас стратегія співпраці,

яка вважається найбільш асертивною, проявляється недостатньо активно, що вказує на потребу розвитку навичок конструктивного діалогу та взаємного врахування інтересів.

Таким чином, проведене дослідження дозволяє зробити висновок, що асертивність старшокласників є складним інтегративним утворенням, яке формується під впливом як внутрішніх психологічних характеристик (самооцінка, емоційна стабільність, комунікативні навички), так і зовнішніх соціальних чинників (сім'я, школа, однолітки). Отримані результати підтверджують необхідність цілеспрямованої роботи щодо розвитку асертивності як умови ефективного міжособистісного спілкування та успішної соціалізації старшокласників.

ВИСНОВОК

Проведене теоретичне дослідження поняття, структури та психологічного змісту асертивності старшокласників, а також факторів, що впливають на її формування, дозволило зробити низку узагальнених висновків.

1. На основі аналізу наукових джерел встановлено, що асертивність старшокласників є складним багатовимірним психологічним утворенням, яке відображає здатність особистості до відкритого, впевненого та конструктивного самовираження у процесі міжособистісного спілкування з урахуванням прав, думок і почуттів інших людей. У психологічній літературі асертивність розглядається як альтернатива пасивній та агресивній поведінці, що забезпечує баланс між самоствердженням і соціальною чутливістю. Для старшокласників вона набуває особливої значущості, оскільки саме в цьому віковому періоді відбувається інтенсивне формування Я-концепції, системи цінностей, комунікативних умінь та соціальної відповідальності.

Структура асертивності старшокласників розглядається як інтегративна система взаємопов'язаних компонентів. Когнітивний компонент включає усвідомлення власних прав, розуміння норм соціальної взаємодії та адекватну оцінку комунікативних ситуацій. Емоційно-регулятивний компонент відображає здатність до контролю емоційних реакцій, збереження внутрішньої рівноваги у конфліктних ситуаціях та емпатійного розуміння співрозмовника. Мотиваційно-ціннісний компонент характеризує спрямованість особистості на самоповагу, рівноправну взаємодію, розвиток власної автономії та відповідальності за власні вчинки. Поведінковий компонент проявляється у конкретних комунікативних діях: умінні аргументовано висловлювати власну думку, відстоювати позицію без порушення прав інших, конструктивно вирішувати конфлікти та використовувати стратегії співпраці у взаємодії. Сукупність цих компонентів визначає рівень сформованості асертивної поведінки старшокласника та його соціальну зрілість.

2. У ході теоретичного аналізу обґрунтовано, що формування асертивності особистості відбувається під впливом комплексу взаємопов'язаних факторів, які умовно можна поділити на внутрішні (психологічні) та зовнішні (соціальні). До внутрішніх чинників належать особливості темпераменту, рівень самооцінки, емоційна стабільність, розвиток самосвідомості, комунікативні здібності та здатність до саморегуляції. Саме ці характеристики визначають індивідуальні можливості старшокласника щодо відкритого самовираження та адекватної поведінки у міжособистісних ситуаціях.

Зовнішні фактори формування асертивності охоплюють вплив сім'ї, освітнього середовища та групи однолітків. Сім'я виступає первинним середовищем соціалізації, у якому закладаються базові моделі поведінки, стилі спілкування та ставлення до себе й інших людей. Демократичний стиль виховання, емоційна підтримка та прийняття дитини сприяють розвитку впевненості та самоповаги, тоді як авторитарні або гіперопікуючі моделі можуть обмежувати прояви асертивності. Шкільне середовище виконує

функцію соціального тренування комунікативних навичок, де старшокласники набувають досвіду взаємодії з різними соціальними ролями, вчаться співпраці, відповідальності та конструктивному вирішенню конфліктів.

3. Емпіричним шляхом встановлено, що рівень асертивності старшокласників загалом перебуває на середньому рівні, що свідчить про наявність базових навичок впевненого спілкування, однак недостатню сформованість умінь повною мірою відстоювати власну позицію, конструктивно реагувати на критику та ефективно діяти у конфліктних ситуаціях. Отримані результати демонструють, що частина учнів уже володіє розвиненими асертивними проявами, такими як здатність до аргументованого висловлення думки, емоційної саморегуляції та використання стратегії співпраці у взаємодії з іншими. Водночас у значної групи старшокласників спостерігаються прояви невпевненості, залежності від оцінок оточення та схильності до уникнення соціально складних ситуацій, що обмежує ефективність їхнього міжособистісного спілкування.

Поведінкові особливості старшокласників у ситуаціях взаємодії свідчать про переважання компромісних і унікальних стратегій, тоді як асертивна стратегія співпраці проявляється менш виражено. Це вказує на те, що учні частіше прагнуть уникнути конфлікту, ніж конструктивно його вирішити, що може бути пов'язано з недостатнім розвитком комунікативної впевненості та досвіду соціальної взаємодії. Водночас у частини респондентів виявлено високий рівень соціальної активності та готовності до відкритого діалогу, що свідчить про потенціал подальшого розвитку асертивності в умовах сприятливого педагогічного впливу.

4. У ході дослідження також встановлено, що соціальне середовище відіграє визначальну роль у формуванні асертивності старшокласників та розвитку їхнього міжособистісного спілкування. Зокрема, сімейне середовище є базовим чинником, який формує первинні моделі поведінки, рівень самооцінки та ставлення до себе й інших. Демократичний стиль виховання та емоційна підтримка з боку батьків сприяють розвитку впевненості, самостійності та

відкритості у спілкуванні, тоді як авторитарні або надмірно контролюючі моделі можуть обмежувати прояви асертивної поведінки.

Не менш важливим є вплив шкільного середовища, яке забезпечує систематичну взаємодію учнів з педагогами та однолітками, формуючи навички комунікації, співпраці та вирішення конфліктів. Педагог виступає як значущий дорослий, що може моделювати асертивну поведінку, демонструючи приклади конструктивного діалогу та поваги до особистості учня. Група однолітків, у свою чергу, є провідним фактором соціалізації у старшому шкільному віці, оскільки саме в ній відбувається апробація різних моделей поведінки, формування соціальної впевненості та закріплення способів самоствердження.

Отже, результати емпіричного дослідження підтверджують, що асертивність старшокласників є динамічним психологічним утворенням, рівень якого безпосередньо залежить як від індивідуальних особливостей особистості, так і від умов соціального середовища. Отримані дані свідчать про необхідність цілеспрямованої психолого-педагогічної роботи, спрямованої на розвиток асертивної поведінки як важливої умови ефективного міжособистісного спілкування та соціальної адаптації старшокласників.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асертивність і саморозвиток учнів та студентів з ознаками обдарованості в умовах війни: тези доповідей учасників XVII науково-практичного семінару, 25 квітня 2024 р. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 69 с.
2. Білоущенко В. В. Асертивність як особистісна риса. Актуальні проблеми сучасної психології: перспективи та пріоритетні напрями наукових досліджень молодих науковців: мат.І міжнар. Наук.- практ. Конф. Кам'янецьПодільський : ПП Медобори, 2015. Вип. 1. С. 18 – 20.
3. Білоущенко В. В. Теоретичний аналіз поняття «асертивність» в працях вітчизняних та зарубіжних науковців. Інсайт. 2016. Вип.13. С. 51 – 54. 6

4. Блинова О. Є., Мойсеєнко В. В. Асертивність як чинник комунікативної компетентності студентів. *Scientific Journal Virtus*. Issue № 40. January, 2020. С.36 – 39.
5. Бобко Л. О., Баляс Я. І. Особливості комунікативної взаємодії у міжособистісному спілкуванні. *Молодий вчений*. 2021. № 10 (98). С. 210–214. URL: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/629>
6. Васютенко Р. М. Асертивність як оптимальна стратегія поведінки старшокласників. *Всеосвіта*. 2019. URL: <https://vseosvita.ua/library/asertivnist-ak-optimalna-strategia-povedinki-111750.html>
7. Гранде К. Л. Особливості прояву асертивної поведінки підлітків у соціокультурному середовищі. *Часопис психолого-педагогічних наук*. 2023. № 3. С. 112–118. URL: <https://chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/557>
8. Григор'єва Л. В. Асертивність як умова ефективного спілкування в освітньому середовищі. *Освітній простір України*. 2019. № 15. С. 134–139. URL: <https://urok.osvita.ua/materials/psychology/69054/>
9. Дудіна М.М. Асертивна поведінка в етико-педагогічному дискурсі. *Проблеми освіти, науки та культури*. 2014 № 4 (132). С. 163-172.
10. Кокун О.М., Мельничук Т.І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/734632>
11. Комар Т. М., Синюк В. В. Асертивність як чинник гармонізації міжособистісних взаємин. *Педагогіка і психологія*. 2024. № 2. С. 45–50. URL: <https://journals.academ.vinnica.ua/index.php/ped-psyh/article/view/192>
12. Лучків В. З. Емпатійна детермінація асертивності. *Особистісне зростання: теорія і практика*. Зб. Тез за результатами II Всеукраїнської інтернетконференції. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. 44 с
13. Лучків В. З. Рекреаційні функції асертивності. *Актуальні проблеми рекреаційної психології та педагогіки дитинства*. 2016. Одеса. С. 12 – 14.
14. Марчук Л. М. Комунікативний аспект асертивної поведінки особистості студента-психолога. *Теоретичні і прикладні проблеми психології :*

зб. Наук. Пр. Східноукраїнського нац. Ун-ту імені Володимира Даля. Луганськ. 2014. № 2 (34). С. 170–176.

15. 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

16. Мельничук С. К. Асертивність як детермінанта розвитку психологічного потенціалу студентів. Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія. 2012. Т. 17. № 8. С. 407–413.

17. Мікеле Джаннантоніо. Чи зі мною все гаразд? Самоповага та асертивність. Львів: Свічадо. 2020. 168 с

18. Мойсеєнко, В. В. Аналіз наукових підходів дослідження поняття «асертивності». Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. Херсон: Видавничий дім «Гельветика», 2017. Вип. 5. Т. 1. С. 170–175.

19. Музика О. О. Ціннісний простір університету і розвиток професійної самоефективності студентів. *Освітологічний дискурс*, 2023. 2 (41). С. 185-200.

20. Нагаєвська І. О. Психологічні умови розвитку асертивної поведінки в учнів професійно – технічних навчальних закладів: дис. ... канд. Психол. Наук.19. 00. 07. Київ,2017.215 с.

21. Ніколаєв Л. О. Асертивність як риса особистості сучасного підлітка. Особистість у різних умовах соціалізації: колективна монографія. За наук. Ред. Проф. Л. О. Калмикової, проф. Г. О. Хомич. К.: Видавн. Дім «Слово», 2016. С. 77-99.

22. Ніколаєв Л. О. Дослідження проблеми асертивності у вітчизняній психології. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. URL: <https://lib.iitta.gov.ua>

23. Олійник Г. І. Особливості агресивності у осіб із різним рівнем асертивності. Львів: НУЛП, 2020. 155 с.

24. Погребняк К. І. Асертивність як умова ефективної комунікації особистості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2024. № 1. С. 77–82. URL: <https://ekhsuir.kspu.edu/handle/123456789/20544>
25. Подоляк Н. В. Асертивність психолога як умова ефективного міжособистісного спілкування. Психологія: реальність і перспективи. 2022. № 18. С. 98–103. URL: <https://phsps.dspu.edu.ua/article/view/255845>
26. Поліщук В. М. Вікова та педагогічна психологія. Суми : Університетська книга, 2019. 352 с
27. Савчин М. В. Психологія міжособистісного спілкування. Київ: Центр учбової літератури, 2018. URL: https://pidruchniki.com/psihologiya/mizhosobistisne_spilkuvannya
28. Сердюк Н. М. Асертивна поведінка і почуття впевненості в собі в структурі міжособистісних стосунків підлітків. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/3139/1/Serdyuk.pdf>
29. Токарева Н. М., Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. Для студентів вищих навчальних закладів. Київ: видавництво НУБіП, 2017. 548 с.
30. Удод Д. В. Асертивність особистості як чинник безконфліктного спілкування. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. 2025. № 72. С. 56–61. URL: <https://ekhnuir.karazin.ua/handle/123456789/23839>
31. Чулкова К. О. Аналіз досліджень проблеми асертивної поведінки особистості. Психологічний часопис. 2018. Т. 1. Вип. 11. С. 38–45.

ДОДАТКИ

Додаток А

Психодіагностичні методики дослідження рівня асертивності старшокласників

А.1. Опитувальник асертивності С. Ратуса (RAS)

Rathus Assertiveness Schedule

Мета методики - визначення рівня асертивності особистості у типових соціальних ситуаціях.

Інструкція:

Уважно прочитайте кожне твердження та оцініть, наскільки воно відповідає вашій поведінці. Відповідь подається за шкалою від «повністю згоден» до «повністю не згоден».

Зміст**методики:**

Методика містить твердження, що описують поведінку у спілкуванні, наприклад:

- здатність відстоювати власну думку;
- реакцію на критику;
- поведінку у конфліктних ситуаціях;
- рівень соціальної впевненості.

Обробка результатів. Підраховується сумарний бал, який інтерпретується таким чином:

- високий рівень асертивності;
- середній рівень асертивності;
- низький рівень асертивності.

А.2. Шкала самооцінки М. Розенберга

Rosenberg Self-Esteem Scale

Мета методики - визначення загального рівня самооцінки як важливого компонента асертивності.

Інструкція. Оцініть твердження, що стосуються вашого ставлення до себе, за ступенем згоди.

Зміст методики:

Методика включає твердження, які відображають:

- позитивне ставлення до себе;
- задоволеність власними якостями;
- впевненість у власній цінності;
- загальну самооцінку.

Обробка результатів:

Результати дозволяють визначити:

- високу самооцінку;
- середню (адекватну) самооцінку;
- занижену самооцінку.

А.3. Методика К. Томаса – Р. Кілмана «Стратегії поведінки у конфлікті»

Thomas-Kilmann Conflict Mode Instrument

Мета методики - визначення типового стилю поведінки особистості у конфліктних ситуаціях.

Інструкція. Оберіть варіант відповіді, який найбільше відповідає вашій поведінці у запропонованих ситуаціях.

Зміст методики. Методика діагностує п'ять основних стилів поведінки:

- конкуренція;
- уникнення;
- пристосування;
- компроміс;
- співпраця.

Зв'язок з асертивністю. Найбільш асертивною стратегією вважається **співпраця**, яка передбачає відстоювання власних інтересів із врахуванням позиції іншої сторони.

Обробка результатів. Визначається домінуючий стиль поведінки у конфлікті.