

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Факультет психології

Кафедра загальної психології

ДИПЛОМНА РОБОТА

на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
на тему:

«Асертивність як умова вирішення конфліктних ситуацій у
юнацькому віці»

Виконала: студентка групи ПС-41 Рошак
Наталія Олексіївна

Керівник: доктор психологічних наук,
професор кафедри загальної психології
Міщиха Л.П.

Рецензент: кандидат психологічних наук,
доцент кафедри загальної психології
Олійник А.В.

Івано-Франківськ – 2025р

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ АСЕРТИВНОСТІ ТА КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЙ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	6
1.1. Асертивність як психологічний феномен: сутність, основні теорії та моделі.....	6
1.2. Особливості юнацького віку як періоду формування асертивності.....	9
1.3. Конфліктні ситуації в юнацькому віці та роль асертивності у їх вирішенні.....	13
Висновки до розділу 1.....	19
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ АСЕРТИВНОСТІ НА ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЙ	21
2.1. Організація емпіричного дослідження:	21
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	31
2.3. Розробка психологічної програми підвищення асертивності у контексті вирішення конфліктних ситуацій.....	42
2.4. Практичні рекомендації щодо розвитку асертивності у юнацькому віці для попередження та вирішення конфліктів.....	48
Висновки до розділу 2.....	52
ВИСНОВКИ	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	59
ДОДАТКИ	67

ВСТУП

Актуальність дослідження обумовлена зростаючою необхідністю формування у молоді ефективних навичок комунікації та самовираження, що сприяють конструктивному вирішенню конфліктних ситуацій. Асертивність як психологічний феномен є важливою складовою особистісного розвитку, оскільки забезпечує здатність людини відкрито висловлювати власні думки, почуття та переконання, не порушуючи при цьому прав і гідності інших. Вона відіграє ключову роль у розвитку впевненості в собі, здатності протистояти маніпуляціям та уникати деструктивних способів взаємодії, таких як пасивність чи агресія. Особливо значущою асертивність є у юнацькому віці, оскільки саме в цей період відбувається активне становлення особистості, формування системи цінностей, моделей поведінки та соціальних навичок, що в подальшому впливатимуть на успішність людини у різних сферах життя [18, с. 106-108].

В умовах сучасного суспільства, що характеризується високим рівнем соціальної напруги, конкуренції та інформаційного перевантаження, здатність відстоювати власну позицію, зберігаючи при цьому повагу до співрозмовника, є необхідною навичкою для молоді людини. Брак асертивності може призводити до труднощів у побудові здорових міжособистісних відносин, підвищеної конфліктності, розвитку тривожних розладів та зниження самооцінки. Саме тому дослідження впливу асертивності на вирішення конфліктних ситуацій є надзвичайно актуальним, оскільки дозволяє визначити ефективні психологічні механізми розвитку цієї якості та сприяти гармонізації соціальної взаємодії серед юнацтва [1].

Проблема асертивності у контексті вирішення конфліктних ситуацій досліджувалася як вітчизняними, так і зарубіжними науковцями. Значний внесок у вивчення цієї теми зробив А. Бандура, який у своїх роботах висвітлював роль саморегуляції, соціального навчання та когнітивних

процесів у формуванні асертивної поведінки. Також важливі дослідження у цій сфері провела П. Якововскі, яка розробила моделі розвитку асертивності через тренінгові програми та психологічні методики. В Україні питання розвитку асертивності в юнацькому віці вивчала В. Ф. Колесникова, яка у своїх працях аналізувала особливості формування асертивної поведінки у молоді та її вплив на особистісний розвиток [9; 46].

Попри наявні наукові здобутки, залишається потреба у глибшому вивченні взаємозв'язку між рівнем асертивності та здатністю до конструктивного вирішення конфліктних ситуацій у юнацькому віці. Оскільки цей період є критичним для формування соціальної компетентності, дослідження впливу асертивності на способи взаємодії з оточенням може стати основою для розробки ефективних психологічних програм розвитку цієї якості. Таким чином, дана робота є актуальною як у контексті розширення наукових уявлень про асертивність, так і для практичного впровадження психологічних тренінгів, спрямованих на формування конструктивної комунікативної поведінки та запобігання конфліктам серед молоді.

Об'єкт дослідження - асертивність як психологічний феномен.

Предмет дослідження - взаємозв'язок рівня асертивності з особливостями вирішення конфліктних ситуацій у юнацькому віці.

Мета дослідження - визначити роль асертивності у вирішенні конфліктних ситуацій у юнацькому віці та розробити практичні рекомендації для її розвитку.

Мета дослідження обумовила визначення наступних завдань:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення асертивності як психологічного феномена.
2. Охарактеризувати особливості юнацького віку у контексті формування асертивності.
3. Дослідити специфіку конфліктних ситуацій у юнацькому віці та визначити роль асертивності у їх вирішенні.

4. Провести емпіричне дослідження впливу рівня асертивності на конфліктну поведінку юнаків.

5. Розробити психологічну програму розвитку асертивності як засобу попередження та конструктивного вирішення конфліктів.

У відповідності до мети дослідження та поставлених завдань використовувались наступні **методи дослідження**: теоретичні - аналіз наукової психолого-педагогічної літератури з проблем дослідження, порівняння і узагальнення даних; емпіричні - методика визначення рівня асертивності В. Каппоні та Т. Новака, «Тест-опитувальник компонентів асертивності» (ТОКАС), Опитувальник Томаса-Кілманна: типи поведінки у конфлікті, Тест «Діагностика комунікативної соціальної компетентності (КСК); математико-статистичні методи обробки отриманих результатів.

Наукова новизна результатів дослідження полягає в уточненні поняття асертивність, зокрема в контексті розв'язання конфліктних ситуацій в юнацькому віці.

Теоретичне значення одержаних результатів дослідження полягає в тому, що в роботі розкривається феномен асертивності та особливості його прояву в юнацькому віці, а також висвітлюється роль асертивності у вирішенні конфліктних ситуацій в цьому віці.

Практичне значення дослідження. Отримані результати дослідження можуть бути використані у практиці роботи практичних психологів в освітньому процесі ліцеїв, коледжів та закладів вищої освіти.

Структура роботи складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Основний обсяг роботи складає 58 сторінок. Загальний обсяг роботи складає 88 сторінок. Робота містить 6 таблиць та 4 рисунки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ АСЕРТИВНОСТІ ТА КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЙ У ЮНАЦЬКОМУ ВІСІ

1.1. Асертивність як психологічний феномен: сутність, основні теорії та моделі

Асертивність є важливим психологічним феноменом, що відіграє значну роль у формуванні соціальної взаємодії та самовираження особистості. Вона відображає здатність людини відкрито та впевнено виражати свої думки, почуття та переконання, не порушуючи прав і гідності інших людей. Ця навичка є ключовою у процесі комунікації, оскільки дозволяє підтримувати баланс між власними інтересами та потребами соціального середовища. Асертивна поведінка сприяє ефективному вирішенню конфліктних ситуацій, оскільки забезпечує конструктивний діалог, взаємоповагу та взаєморозуміння між учасниками спілкування.

Сутність асертивності досліджувалася багатьма науковцями, оскільки це поняття має глибоке значення для психології особистості, соціальної психології та комунікативної взаємодії. Одним із перших, хто почав систематично вивчати цей феномен, був А. Сальтер, який у 1949 році запровадив поняття «навченої впевненості». Він розглядав асертивність як альтернативу двом крайностям у поведінці - пасивності та агресії. Сальтер наголошував, що асертивна людина здатна ефективно висловлювати свої думки та почуття, зберігаючи внутрішню впевненість та повагу до прав інших. Його дослідження заклали основу для подальшого розвитку концепції асертивності в психологічній науці та практиці, зокрема в психотерапії та тренінгових методах особистісного розвитку [21, с. 170-173].

У подальшому підхід Салтера був розширений такими вченими, як Д. Вольпе та Р. Лазарус, які розглядали асертивність у контексті когнітивно-поведінкової терапії. Вони висунули ідею, що асертивна поведінка може бути набутою через навчання та практику, а не є лише вродженою

рисую особистості. Вольпе запропонував метод систематичної десенсибілізації, який дозволяв людям подолати страх перед соціальною взаємодією та впевнено висловлювати власну точку зору. Лазарус, у свою чергу, розробив підходи до формування асертивних навичок через навчання усвідомленого контролю над поведінкою та реакціями в соціальних ситуаціях. Вони розглядали асертивність як важливий елемент психологічного благополуччя, що сприяє зменшенню тривожності, підвищенню самооцінки та покращенню міжособистісної комунікації [17].

Значний внесок у вивчення асертивності зробив А. Бандура, один із основоположників соціально-когнітивної теорії. Він наголошував, що асертивна поведінка не є вродженою, а формується у процесі соціального навчання, тобто через спостереження за поведінкою інших людей, моделювання успішних стратегій взаємодії та аналіз власного досвіду. Бандура підкреслював, що впевненість у собі, мотивація та самооцінка є основними чинниками, які впливають на розвиток асертивності. Він також наголошував на ролі саморегуляції - здатності людини контролювати власну поведінку, керувати емоціями та оцінювати ефективність своїх дій у соціальному контексті. Його дослідження стали основою для створення тренінгових програм, спрямованих на розвиток асертивності через вправи з моделювання поведінки, рольові ігри та зворотний зв'язок [46].

Ще одним важливим підходом до вивчення асертивності є гуманістична теорія К. Роджерса, який наголошував на важливості самовираження, особистісного розвитку та самореалізації. Роджерс вважав, що асертивність є необхідною для гармонійного розвитку особистості, оскільки дозволяє людині будувати відкриті, щирі стосунки, не піддаючись зовнішньому тиску чи маніпуляціям. На його думку, для розвитку асертивності необхідно створювати підтримуюче середовище, у якому людина відчуватиме безумовне прийняття та позитивну увагу. Він вважав, що люди, які не отримують достатньої підтримки у дитинстві або зазнають соціального тиску, можуть мати труднощі з формуванням асертивної поведінки та частіше схильні до

пасивності або агресії у взаємодії. Його підхід заклав основу для розробки терапевтичних методик, спрямованих на розвиток самоповаги та автентичного самовираження [44, с. 269-271].

Важливий практичний підхід до розуміння асертивності запропонували М. Лінден та А. Чемберлен, які розробили класифікацію стилів комунікативної поведінки. Вони виділили три основні стилі поведінки:

Пасивний стиль - характеризується невпевненістю, уникненням конфліктних ситуацій, відсутністю вираження власних потреб та думок. Люди з таким стилем часто жертвують своїми інтересами заради інших, що може призводити до внутрішнього напруження, незадоволеності та низької самооцінки.

Агресивний стиль - передбачає надмірне домінування, нав'язування власної думки, нехтування почуттями та правами інших. Така поведінка може призводити до конфліктів, соціальної ізоляції та ворожих взаємин.

Асертивний стиль - збалансований спосіб комунікації, що дозволяє впевнено висловлювати свої думки, зберігаючи повагу до інших. Він сприяє побудові здорових міжособистісних відносин, зниженню рівня стресу та підвищенню впевненості у собі.

М. Лінден та А. Чемберлен також розробили методики розвитку асертивності, зокрема метод «Я-висловлювань», який дозволяє людям виражати свої потреби та емоції без звинувачень та агресії [24, с. 189-193].

Особливої актуальності дослідження асертивності набуває у контексті юнацького віку, коли відбувається активне становлення особистості та формування соціальних навичок. Юнаки часто стикаються з конфліктними ситуаціями у навчальних закладах, сім'ї та неформальних групах, тому рівень їхньої асертивності визначає ефективність подолання таких конфліктів. Недостатня асертивність може призвести до пасивності, що робить юнака вразливим до маніпуляцій та психологічного тиску. З іншого боку, надмірна агресивність може спричинити деструктивні конфлікти та погіршувати міжособистісні стосунки. Саме тому розвиток асертивності у юнацькому віці

є важливою умовою для формування соціально зрілої особистості [14, с. 205-208].

Таким чином, асертивність є важливою психологічною характеристикою, що забезпечує конструктивну взаємодію та успішне вирішення конфліктних ситуацій. Вона формується під впливом соціального навчання, особистісних переконань та оточуючого середовища. Сучасні психологічні моделі розглядають асертивність як навичку, яку можна розвивати через спеціальні методики та тренінгові програми. Це відкриває перспективи для подальших досліджень, спрямованих на розробку ефективних способів підвищення рівня асертивності у юнацькому віці, що дозволить зменшити кількість конфліктних ситуацій та сприятиме гармонійному особистісному розвитку молоді.

1.2. Особливості юнацького віку як періоду формування асертивності

Юнацький вік є одним із ключових етапів у житті людини, оскільки саме в цей період відбувається активне становлення особистості, її самосвідомості, моральних орієнтирів та навичок соціальної взаємодії. Це час глибоких трансформацій, які стосуються не лише фізичного розвитку, а й психологічного, емоційного та соціального зростання. Молоді люди стикаються з новими викликами, серед яких - необхідність приймати самостійні рішення, формувати власну позицію у стосунках з оточенням, адаптуватися до дорослого життя. Вони починають усвідомлювати свою унікальність, шукати відповіді на питання про власне призначення, цінності та ідеали, що є важливими складовими формування особистісної ідентичності [10].

Одним із визначальних аспектів цього віку є процес соціалізації, що передбачає активне засвоєння соціальних норм, правил поведінки та моделей взаємодії з іншими людьми. Юнаки та дівчата вчаться будувати міжособистісні відносини, вибудовувати конструктивні комунікативні стратегії, висловлювати власну думку та захищати свої інтереси. Важливу

роль у цьому процесі відіграє розвиток асертивної поведінки - здатності відкрито і впевнено виражати свої почуття, бажання та переконання, не порушуючи при цьому прав інших. Саме у юнацькому віці закладаються основи такої поведінки, що надалі визначатиме стиль взаємодії людини у суспільстві, рівень її впевненості в собі та здатність до конструктивного вирішення конфліктних ситуацій [6, с. 100-104; 8, с. 40-41].

Юнацький період зазвичай охоплює вік від 17 до 21 року і є часом активного розвитку когнітивних, емоційних та особистісних структур. Важливою рисою цього періоду є зростання самосвідомості - молоді люди починають більше аналізувати себе, свої дії, мотиви та поведінку. Вони прагнуть самовираження, що проявляється у бажанні проявити власну унікальність, відстояти свою точку зору, бути незалежними у прийнятті рішень. Це важливий крок у розвитку асертивності, оскільки він передбачає усвідомлення власних прав та готовність відкрито висловлювати власну позицію.

Розвиток рефлексивного мислення є ще однією характерною рисою цього вікового періоду. Юнаки поступово навчаються аналізувати свої сильні та слабкі сторони, оцінювати власну поведінку у соціальних ситуаціях, що сприяє усвідомленому формуванню асертивних навичок. Людина починає розуміти, які моделі поведінки є найбільш ефективними для досягнення її цілей та збереження гармонійних відносин з оточенням [36].

Однією з основних характеристик юнацького віку є нестабільність емоційної сфери, що значною мірою обумовлена гормональними змінами. Юнаки можуть переживати сильні емоційні коливання, відчувати страх перед майбутнім, сумніви у власних можливостях або, навпаки, надмірну впевненість у собі, що може впливати на їхній стиль комунікації. Такі зміни у психоемоційному стані часто ускладнюють контроль над реакціями у стресових ситуаціях.

Унаслідок цього можуть формуватися дві крайні поведінкові моделі: пасивність, коли юнак або дівчина не можуть відкрито висловити свою думку,

уникають суперечок, погоджуються з чужими рішеннями навіть на шкоду собі; агресивність, що проявляється у надмірній наполегливості, відстоюванні власних інтересів за рахунок інших, конфронтаційній манері спілкування. Обидві ці стратегії є непродуктивними, оскільки не сприяють ефективному вирішенню конфліктів і можуть викликати напругу у відносинах з іншими людьми. Саме тому розвиток асертивної поведінки у юнацькому віці є необхідним для формування здатності до конструктивного діалогу, ефективної саморегуляції та гармонійної міжособистісної взаємодії [2, с. 41-43; 40].

Ще однією важливою характеристикою юнацького віку є залежність від соціального схвалення. Оскільки у цей період активно формується особиста ідентичність, юнаки та дівчата часто оцінюють себе через призму реакції оточуючих - батьків, друзів, вчителів, авторитетних дорослих. Бажання бути прийнятим у групі може впливати на поведінкові патерни молодих людей. У деяких випадках це сприяє формуванню конформності, коли юнак пристосовується до думки більшості, уникає суперечок, пригнічує власну точку зору, навіть якщо вона йому здається правильною. Така поведінка є проявом пасивності та може призвести до низької самооцінки, відсутності впевненості у власних силах. У протилежних ситуаціях залежність від схвалення може виявлятися через демонстративність або надмірну самостійність, що може супроводжуватися агресивною манерою комунікації. Молоді люди, намагаючись довести свою незалежність або статус у соціальній групі, можуть використовувати конфронтаційний стиль спілкування, що ускладнює взаємодію з оточенням [40; 42, с. 54-56]. Основні соціальні фактори, що впливають на розвиток асертивності в юнацькому віці відображені у табл. 1.1.

Таблиця 1.1.

Основні соціальні фактори, що впливають на розвиток асертивності в юнацькому віці

Фактор	Вплив на формування асертивності
Сім'я	Сім'я є першим і найважливішим середовищем, у якому дитина набуває навичок комунікації. Авторитарний стиль виховання сприяє пасивності, ліберальний - агресивності, а демократичний забезпечує баланс між свободою та відповідальністю, що формує впевнену, самостійну особистість.
Освітнє середовище	Школа та заклади вищої освіти сприяють розвитку комунікативних навичок. Відсутність асертивності може призводити до пасивності чи агресії у конфліктах. Інтерактивні методи навчання (дебати, рольові ігри, тренінги) допомагають формувати вміння ефективно висловлювати думку.
Однолітки	Взаємодія з друзями та соціальними групами може як сприяти, так і гальмувати розвиток асертивності. Підтримуюче середовище заохочує взаємоповагу та відкритість, тоді як соціальний тиск може провокувати пасивну поведінку або агресивні реакції.
Медіа	Фільми, соціальні мережі та популярна культура можуть формувати як позитивні, так і негативні моделі поведінки. Важливо розвивати критичне мислення, щоб молодь могла усвідомлено аналізувати інформацію та вибирати ефективні способи взаємодії.

Загалом юнацький період є найсприятливішим часом для розвитку асертивності, оскільки в цей час відбувається активне формування самосвідомості, соціальної компетентності та емоційної зрілості. Саме у цей період молоді люди навчаються приймати власні рішення, будувати довготривалі взаємини, вирішувати конфлікти та захищати свої права. Розвиток асертивності у юнацькому віці має значний вплив на подальше життя особистості, зокрема на її професійну реалізацію, здатність до ефективної комунікації та психологічне благополуччя. Відсутність цієї навички може призвести до труднощів у побудові кар'єри, особистісних конфліктів та низької самооцінки. Саме тому формування асертивності через

освітні, соціальні та психологічні практики є важливим завданням у розвитку гармонійної, соціально компетентної особистості [40].

Таким чином, юнацький вік є критичним періодом у становленні асертивності, оскільки саме в цей час закладаються основи ефективної комунікації, самоповаги та конструктивного вирішення конфліктів. Завдання суспільства, батьків та освітніх закладів - створити сприятливі умови для розвитку цієї якості, адже вона є одним із ключових факторів успішного соціального та особистісного розвитку молодого людини.

1.3. Конфліктні ситуації в юнацькому віці та роль асертивності у їх вирішенні

Конфлікт - це процес соціальної взаємодії, що виникає у ситуаціях протиріччя інтересів, потреб, цінностей чи поглядів двох або більше сторін. Він може проявлятися як у міжособистісному, так і у внутрішньоособистісному вимірі. Конфліктна ситуація є невід'ємною частиною соціального життя, і її результат залежить від рівня розвитку навичок комунікації, саморегуляції та здатності до конструктивного вирішення проблем [33].

Юнацький вік є періодом активного формування особистості, пошуку власного місця у суспільстві та побудови соціальних зв'язків. Це час, коли людина стикається з безліччю внутрішніх та зовнішніх суперечностей, що нерідко призводить до конфліктних ситуацій. Виникнення конфліктів у цьому віковому періоді пов'язане із соціально-психологічними особливостями розвитку: прагненням до самостійності, підвищеною емоційністю, чутливістю до оцінки оточуючих, нестійкістю самооцінки та необхідністю адаптації до нових соціальних ролей.

Конфлікт у юнацькому віці може мати як позитивні, так і негативні наслідки. Конструктивно вирішений конфлікт сприяє особистісному розвитку, формуванню самостійності та вдосконаленню комунікативних навичок. Водночас, неконструктивні стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях можуть призводити до соціальної ізоляції, зниження самооцінки, підвищеної

тривожності та навіть до агресивних або девіантних проявів поведінки [38, с. 314-316].

Конфліктні ситуації у юнацькому віці можуть мати різну природу та виникати у різних соціальних контекстах. Однією з основних причин конфліктів у юнацькому віці є потреба в автономії та самостійності. Молоді люди прагнуть відстоювати свою незалежність, що часто вступає у протиріччя з позицією батьків, учителів та інших авторитетних дорослих. Батьки, звикнувши контролювати дитину, можуть не одразу прийняти її бажання діяти самостійно, ухвалювати власні рішення та нести відповідальність за свої вчинки. У навчальному середовищі юнаки також можуть зіткнутися з конфліктами через бажання виявляти ініціативу, ставити під сумнів традиційні норми або чинити опір встановленим правилам. Якщо такі суперечності не вирішуються конструктивно, вони можуть перерости у тривалі конфліктні стосунки, що впливають на психологічний стан молоді людини та її подальші взаємини з оточенням [7, с. 12-15].

Ще одним фактором, що провокує конфлікти, є несформованість комунікативних навичок. Юнаки часто не володіють ефективними способами спілкування, що ускладнює взаємодію з оточуючими. Невміння чітко висловлювати свої думки, надмірна емоційна імпульсивність або, навпаки, схильність до пасивності можуть спричиняти непорозуміння у міжособистісних відносинах. Наприклад, юнак, який звик пригнічувати свої потреби, може накопичувати незадоволення, що врешті-решт проявиться у спалахах агресії або повному відстороненні від соціального життя. Інша крайність - надмірна категоричність у відстоюванні власної думки, що призводить до конфронтаційного стилю спілкування та частих конфліктів. Тому розвинені навички асертивної поведінки, які дозволяють висловлювати свою позицію відкрито, але з повагою до співрозмовника, є необхідною умовою ефективної комунікації у юнацькому віці [41, с. 172-174].

Важливим джерелом конфліктних ситуацій серед молоді є конкуренція та прагнення до соціального статусу. Юнацький період характеризується

активним формуванням самооцінки, що значною мірою залежить від того, як юнак сприймає себе у порівнянні з іншими. Молоді люди часто прагнуть визнання та високого статусу у групі однолітків, що може провокувати змагання за лідерство. Така конкуренція нерідко стає причиною конфліктів, особливо коли суперники використовують нечесні методи боротьби, маніпуляції або тиск на інших. У середовищі, де відсутня культура асертивного спілкування, молоді люди можуть реагувати на такі ситуації агресивно або, навпаки, замикаючись у собі, що негативно позначається на їхньому соціальному розвитку.

Не менш важливим фактором, що впливає на виникнення конфліктів, є вплив групових норм та тиск однолітків. У юнацькому віці велике значення має приналежність до певної соціальної групи. Молоді люди прагнуть бути прийнятими у своєму оточенні та часто підпорядковують свою поведінку очікуванням групи, навіть якщо вони не відповідають їхнім внутрішнім переконанням. Наприклад, під впливом однолітків юнак може брати участь у діяльності, яка суперечить його моральним принципам або інтересам, що призводить до внутрішнього конфлікту. У той же час, якщо людина намагається діяти відповідно до власних переконань, вона може стикнутися з осудом або тиском з боку соціального середовища, що також провокує конфліктні ситуації. Уміння асертивно висловлювати свою позицію, не піддаючись негативному впливу, дозволяє юнакам залишатися вірними своїм цінностям і водночас підтримувати здорові стосунки з оточуючими [33, с. 316-318].

Також значну роль у формуванні конфліктних ситуацій відіграють розбіжності у цінностях та поглядах на життя. У цей період молоді люди починають активно осмислювати світ, виробляти власні переконання та погляди на різні соціальні, політичні, моральні та культурні питання. Якщо їхні цінності не збігаються з цінностями батьків, учителів або друзів, це може призводити до серйозних суперечностей. Наприклад, юнак, який прагне самовираження через нестандартний зовнішній вигляд або вибір творчої

діяльності, може зіткнутися з незрозумінням та критикою з боку дорослих. Такі конфлікти є особливо емоційно значущими, оскільки вони зачіпають глибокі особистісні переконання і можуть залишати тривалі сліди у свідомості молодшої людини [7].

Залежно від соціального контексту та учасників, конфлікти у юнацькому віці можна поділити на кілька основних типів, див. табл. 1.2.

Таблиця 1.2.

Типи конфліктів у юнацькому віці

Тип конфлікту	Характеристика
Внутрішньоособистісні конфлікти	Виникають, коли юнак переживає суперечності між власними бажаннями, обов'язками, соціальними очікуваннями та особистими прагненнями. Наприклад, вибір професії, пошук свого місця у суспільстві чи боротьба з власними страхами.
Міжособистісні конфлікти	Найпоширеніший тип конфліктів, що виникає у взаємодії з батьками, однолітками, вчителями, друзями. Вони можуть стосуватися різних сфер життя: навчання, побуту, особистих інтересів або міжособистісних стосунків.
Групові конфлікти	Виникають у молодіжних колективах, класах, студентських групах через боротьбу за лідерство, змагання за авторитет, нерівність у розподілі обов'язків чи відмінності у поглядах.

Загалом не сам факт виникнення конфліктної ситуації визначає її наслідки, а стиль поведінки, який застосовує людина у процесі її вирішення. Саме тому асертивність відіграє ключову роль у конструктивному врегулюванні суперечностей, адже вона забезпечує баланс між відстоюванням власних інтересів та збереженням поваги до думки інших людей.

Одним із головних аспектів асертивності є здатність відстоювати свою позицію впевнено, але без агресії. У багатьох конфліктних ситуаціях молоді люди можуть схилитися до крайніх стратегій поведінки - або поступатися, навіть якщо це суперечить їхнім переконанням, або, навпаки, намагатися

нав'язати свою думку іншим. Обидва ці варіанти не сприяють ефективному вирішенню конфлікту, оскільки або залишають одну зі сторін незадоволеною, або ведуть до ескалації напруги. Асертивна поведінка, на відміну від агресивної або пасивної, передбачає здатність чітко висловлювати власні аргументи, захищати свою позицію, але робити це в коректній формі, без приниження чи тиску на іншу сторону [39, с. 200-202].

Важливим проявом асертивності є вміння висловлювати власні почуття та потреби у зрозумілій і прийнятній формі. Нерідко конфлікти виникають через те, що люди неправильно інтерпретують наміри та емоції одне одного. Юнаки, які не мають розвинених комунікативних навичок, можуть або приховувати свої справжні почуття, або висловлювати їх у різкій, імпульсивній формі, що лише загострює ситуацію. Використання асертивного стилю спілкування дозволяє уникати непорозумінь і сприяє відкритому діалогу. Наприклад, замість звинувачень або критики «Ти завжди мене ігноруєш!», асертивна людина використовує «Я-висловлювання» - «Я почуваюся засмученим, коли мене не слухають». Такий підхід допомагає уникати емоційної напруги та сприяє конструктивному пошуку рішення.

Ще однією важливою особливістю асертивності є вміння поважати думку інших, знаходити компроміс та уникати ескалації конфлікту. У юнацькому віці конфлікти часто виникають на ґрунті суперечностей у поглядах, особливо у спілкуванні з батьками, вчителями або однолітками. Молоді люди можуть сприймати альтернативні точки зору як виклик своїм переконанням, що сприяє жорсткому протистоянню. Асертивна поведінка вчить тому, що конфлікт - це не завжди боротьба за перемогу, а можливість знайти спільне рішення, яке врахує інтереси всіх сторін. Здатність до компромісу є ключовою навичкою соціально зрілої особистості, яка дозволяє будувати гармонійні міжособистісні відносини [39, с. 203-205].

Ще важливим аспектом асертивної поведінки є контроль над власними емоціями, що особливо важливо у напружених ситуаціях. Юнаки часто демонструють імпульсивні реакції, особливо у конфліктних ситуаціях, що

може призводити до агресії або, навпаки, до уникання проблеми. Розвиток асертивності допомагає молодій людині навчитися стримувати перші емоційні імпульси, аналізувати ситуацію та відповідати на неї усвідомлено. Людина, яка вміє керувати своїми емоціями, не лише краще вирішує конфлікти, але й запобігає їх виникненню, оскільки не допускає загострення ситуації через необдумані слова чи дії.

Юнаки, які володіють навичками асертивної комунікації, зазвичай мають вищий рівень емоційного інтелекту, що дозволяє їм не лише успішно вирішувати конфлікти, а й запобігати їх загостренню. Емоційний інтелект допомагає краще розуміти як власні почуття, так і емоції інших людей, що сприяє ефективному взаєморозумінню. Наприклад, якщо юнак відчуває, що його емоції можуть призвести до конфлікту, він може застосувати техніку саморегуляції, зробивши паузу перед відповіддю або перевіривши розмову у більш конструктивне русло [16, с. 203-205].

Важливим результатом розвитку асертивності є уникнення крайнощів у поведінці - пасивного підпорядкування чи агресивного домінування. Часто молоді люди обирають одну з цих моделей поведінки через страх втратити соціальний статус, бажання догодити іншим або, навпаки, прагнення до абсолютного контролю. Пасивна поведінка веде до того, що людина не може відстояти свої права, тоді як агресивна - до соціальної ізоляції або ескалації конфліктів. Асертивність є оптимальним рішенням, оскільки вона забезпечує рівноправну комунікацію, в якій кожна сторона може висловити свою точку зору без страху бути приниженою або ігнорованою [11; 26].

Отже, асертивність є незамінною навичкою у вирішенні конфліктів, оскільки вона сприяє ефективному самовираженню, повазі до інших, вмінню знаходити компроміси та контролювати власні емоції. Розвиток цієї навички у юнацькому віці допомагає не лише врегульовувати конфлікти, але й формувати гармонійні відносини, що є запорукою психологічного благополуччя та успішної соціальної адаптації. Молоді люди, які навчилися асертивно спілкуватися, набувають не лише впевненості у собі, а й здатності

вирішувати складні соціальні ситуації без ескалації напруги, що робить їх більш адаптованими до дорослого життя

Висновки до розділу 1

У першому розділі нами було здійснено теоретичний аналіз феномену асертивності, її зв'язку з особливостями юнацького віку та ролі у вирішенні конфліктних ситуацій.

По-перше, було визначено, що асертивність є важливим психологічним феноменом, який забезпечує ефективну комунікацію, самовираження та конструктивну взаємодію у соціальному середовищі. Асертивна поведінка балансує між пасивністю та агресивністю, дозволяючи людині відкрито висловлювати свої думки та відстоювати власні права без порушення прав інших. Теоретичні підходи до вивчення асертивності включають когнітивно-поведінковий, соціально-когнітивний та гуманістичний напрями, які підкреслюють, що ця якість формується під впливом соціального навчання, виховання та індивідуального досвіду.

По-друге, було розглянуто особливості юнацького віку як критичного періоду для формування асертивності. У цей час відбувається активний розвиток самосвідомості, формування ціннісних орієнтирів, вироблення навичок комунікації та самостійного ухвалення рішень. Водночас юнацький період характеризується емоційною нестабільністю, залежністю від соціального схвалення, прагненням до самореалізації та автономії. Ці фактори можуть як сприяти формуванню асертивної поведінки, так і ускладнювати її розвиток, особливо у випадку нестачі навичок саморегуляції, низької самооцінки або впливу авторитарного виховання.

По-третє, було проаналізовано природу конфліктних ситуацій у юнацькому віці та роль асертивності у їх вирішенні. Конфлікти є невід'ємною частиною процесу соціалізації та можуть виникати через прагнення до незалежності, комунікативні труднощі, боротьбу за соціальний статус, тиск однолітків або розбіжності у ціннісних орієнтаціях. Вони можуть

проявлятися на рівні внутрішньоособистісних, міжособистісних та групових суперечностей. Встановлено, що асертивність сприяє конструктивному вирішенню конфліктів, оскільки допомагає юнакам відстоювати свою позицію без агресії, висловлювати емоції у прийнятній формі, поважати думку інших, знаходити компроміси та контролювати власні реакції.

Таким чином, результати теоретичного аналізу підтверджують важливість розвитку асертивної поведінки у юнацькому віці як одного з основних факторів ефективної соціальної адаптації, попередження та вирішення конфліктних ситуацій. Це створює основу для подальшого емпіричного дослідження впливу асертивності на стиль поведінки у конфліктах та розробки психологічних програм, спрямованих на формування цієї навички у молоді.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ АСЕРТИВНОСТІ НА ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЙ

2.1. Організація емпіричного дослідження

Асертивна поведінка є одним із ключових чинників, що визначають ефективність міжособистісної взаємодії та здатність людини конструктивно вирішувати конфліктні ситуації. У юнацькому віці, коли особистість активно формує соціальні навички та власну ідентичність, вміння висловлювати свої думки, захищати права та будувати гармонійні взаємини відіграє важливу роль у процесі адаптації до суспільних вимог. У зв'язку з цим нами було проведено емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення зв'язку між рівнем асертивності та особливостями поведінки юнаків у конфліктних ситуаціях [4, с. 139-141].

Актуальність нашого дослідження зумовлена потребою глибшого розуміння того, яким чином рівень асертивності впливає на вибір стратегії поведінки у конфліктах, а також необхідністю розробки ефективних методів підвищення комунікативної компетентності молоді. У сучасних умовах

навчання студенти часто стикаються з труднощами у взаємодії як із викладачами та адміністрацією навчального закладу, так і з однолітками. Відсутність сформованих навичок асертивного спілкування може призводити до труднощів у соціальних контактах, зростання рівня конфліктності та емоційної напруги. Дослідження спрямоване на аналіз того, як асертивність впливає на поведінку юнаків у конфліктах, та на визначення способів її розвитку для формування більш гармонійних міжособистісних стосунків [2].

Організація дослідницької роботи передбачала комплексний підхід, що включав використання різноманітних психодіагностичних методик для оцінки рівня асертивності, стилів поведінки у конфліктах та комунікативної компетентності молоді. Такий підхід дозволив отримати всебічні та об'єктивні результати щодо особливостей соціальної взаємодії юнаків та їхньої здатності до конструктивного розв'язання суперечностей.

Дослідження проводилося серед студентів Карпатського національного університету імені Василя Стефаника. У ньому взяли участь 40 юнаків віком від 17 до 20 років. Вибір саме цієї категорії респондентів був обґрунтованим, оскільки юнацький період є критичним для формування навичок соціальної взаємодії та самоствердження у суспільстві. Молодь у цьому віці активно будує міжособистісні стосунки, розширює коло комунікації, починає стикатися з більшою відповідальністю та самостійністю у прийнятті рішень.

Усі учасники дослідження були поінформовані про мету нашого дослідження, процедуру та можливі результати. Перед початком тестування кожен із них отримав детальну інструкцію щодо виконання завдань, що забезпечило високу точність отриманих даних та мінімізувало вплив зовнішніх факторів на результати.

Організація дослідження здійснювалася у кілька послідовних етапів, що забезпечило всебічне вивчення проблеми, див. табл. 2.1.

Таблиця 2.1.

Етапи дослідження

Етап	Зміст
Підготовчий	Формування вибірки учасників, отримання згоди на участь у дослідженні. Визначення методик та розробка плану реалізації дослідницького процесу.
Діагностичний	Проведення тестування за допомогою чотирьох методик: оцінка рівня асертивності, визначення стилів поведінки у конфлікті, аналіз комунікативних здібностей.
Аналітично-інтерпретаційний	Обробка отриманих даних, статистичний аналіз результатів, визначення закономірностей та кореляцій між рівнем асертивності та стратегіями вирішення конфліктів.
Корекційний	Розробка психологічних рекомендацій щодо розвитку асертивності та її впливу на конфліктну поведінку юнаків.
Підсумковий	Формулювання висновків, узагальнення отриманих даних, підготовка науково-практичних рекомендацій щодо використання результатів дослідження у навчальних закладах.

На підготовчому етапі було визначено основні методологічні засади дослідження, які включали вибір відповідних теоретичних підходів та визначення ключових напрямів аналізу. Було обрано та адаптовано стандартизовані психодіагностичні методики, що мають високу надійність та валідність у сфері оцінки рівня асертивності та стилю поведінки у конфліктних ситуаціях. Для забезпечення ефективності проведення дослідження розроблено докладні інструкції для респондентів, які пояснювали порядок виконання тестових завдань, що сприяло отриманню об'єктивних даних. Також було отримано необхідні дозволи від адміністрації навчальних закладів та інформовану згоду від учасників, що забезпечувало відповідність етичним стандартам дослідження.

Діагностичний етап передбачав безпосереднє тестування респондентів у сприятливих умовах, які дозволяли їм спокійно зосередитися на виконанні завдань. Процес збору даних був організований таким чином, щоб мінімізувати вплив зовнішніх факторів та забезпечити максимальну об'єктивність і достовірність отриманих результатів. Усі тестування

проходили індивідуально, що підвищувало рівень щирості відповідей та дозволяло уникнути соціально бажаних відповідей.

На аналітично-інтерпретаційному етапі зібрані результати були систематизовані та проаналізовані із застосуванням математико-статистичних методів, що дозволило зробити обґрунтовані висновки щодо рівня асертивності та його взаємозв'язку з вибором стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях. Проведений аналіз дозволив визначити домінуючі моделі поведінки студентської молоді у конфліктах та встановити, як рівень асертивності впливає на їхню комунікативну ефективність.

Корекційний етап був спрямований на розробку рекомендацій щодо підвищення рівня асертивності серед студентської молоді. На основі отриманих даних було розроблено психологічну програму, яка включала спеціально підібрані вправи та тренінгові методики, спрямовані на розвиток навичок конструктивного самовираження, подолання комунікативних бар'єрів та формування ефективних стратегій вирішення конфліктних ситуацій.

На підсумковому етапі було узагальнено результати дослідження, сформульовано висновки та розроблено практичні рекомендації щодо розвитку асертивної поведінки у юнацькому віці. Висновки можуть бути корисними як для студентів, так і для викладачів, психологів та соціальних працівників, оскільки сприятимуть удосконаленню комунікативних навичок, покращенню міжособистісних взаємин та ефективному вирішенню конфліктних ситуацій у навчальному середовищі.

Інструментарій нашого дослідження включав кілька психодіагностичних методик, що забезпечили комплексний аналіз рівня асертивності, стилів поведінки у конфліктах та загального рівня комунікативної компетентності юнаків. Однією з ключових методик, застосованих у нашому дослідженні, стала «Методика визначення рівня асертивності», розроблена В. Каппоні та Т. Новаком. Ця методика є одним із

найбільш поширених інструментів для оцінки рівня впевненості в собі та ефективності комунікативної взаємодії.

Головною метою використання цього тесту було визначення рівня асертивності юнаків та аналіз їхньої здатності відстоювати власні права, висловлювати думки та емоції у міжособистісних взаємодіях. Методика дозволяє оцінити, наскільки впевнено особистість поводить себе у соціальних ситуаціях, чи схильна вона до пасивної або агресивної поведінки, та якою мірою використовує асертивні стратегії для ефективної взаємодії. Ця методика є важливою у контексті нашого дослідження, оскільки саме рівень асертивності значною мірою визначає, чи здатна людина знаходити конструктивні шляхи розв'язання конфліктів, зберігаючи при цьому взаємоповагу та самоповагу.

Методика В. Каппоні та Т. Новака представлена у вигляді опитувальника, що містить 40 тверджень, які стосуються різних аспектів міжособистісної взаємодії, див. Додаток А. Респонденту пропонується оцінити, наскільки кожне твердження відповідає його поведінці у типових соціальних ситуаціях.

Тестова система базується на трьох основних типах поведінки:

- Асертивна поведінка - характеризується впевненістю у власних силах, здатністю відкрито висловлювати свої думки, відстоювати права, не порушуючи при цьому прав інших людей.
- Пасивна поведінка - проявляється у схильності уникати конфліктних ситуацій, поступатися власними інтересами, труднощах у вираженні власних емоцій та поглядів.
- Агресивна поведінка - відзначається нав'язуванням власної думки, домінуванням у комунікації, небажанням враховувати позицію інших людей.

Тестування проводилося анонімно у сприятливих умовах, що сприяло відкритості респондентів та дозволило отримати більш об'єктивні результати.

Перед початком дослідження кожен учасник отримував детальну інструкцію, де пояснювався порядок виконання тесту, значення кожного твердження та важливість щирості відповідей. Ми відповідали на всі можливі запитання респондентів, щоб мінімізувати вплив зовнішніх чинників на отримані результати.

Для аналізу відповідей нами використовувалася бальна система, яка дозволяє класифікувати рівень асертивності за трьома рівнями: високий рівень (32-40 балів) - юнак володіє розвиненими асертивними навичками, впевнено висловлює свої думки, ефективно вирішує конфлікти; середній рівень (20-31 бал) - юнак проявляє асертивну поведінку лише у певних ситуаціях, але в інших може схилитися до пасивності чи агресії; низький рівень (0-19 балів) - особистість має труднощі у комунікації, проявляє схильність до пасивної або агресивної поведінки, що ускладнює соціальну взаємодію. Приклад результатів відповідей двох учасників на питання методики визначення рівня асертивності В. Каппоні та Т. Новака відображен у Додатку Б [26].

Результати тестування за методикою В. Каппоні та Т. Новака стали важливим етапом у дослідженні впливу асертивності на вирішення конфліктних ситуацій у юнацькому віці. Використання цього інструменту дозволило нам не лише оцінити рівень асертивності серед респондентів, а й виявити необхідність розробки рекомендацій щодо його підвищення. Отримані результати будуть використані у подальших етапах дослідження, зокрема у створенні програми розвитку асертивної поведінки та вдосконалення комунікативних навичок молоді.

Наступною методикою яку ми використали у нашому дослідженні та в «Тест-опитувальник компонентів асертивності» (ТОКАС). Цей стандартизований інструмент розроблений для оцінки основних структурних компонентів асертивної поведінки, аналізу рівня самовираження, здатності до конструктивного відстоювання власної позиції та ефективності комунікативних стратегій.

Основною метою застосування ТОКАС у нашому дослідженні було виявлення особливостей прояву асертивної поведінки серед юнаків, аналіз ключових складових асертивності та визначення їхнього впливу на здатність до конструктивного вирішення конфліктних ситуацій.

Дана методика дозволяє оцінити не лише загальний рівень асертивності, але й виділити окремі компоненти, що визначають її прояв у різних соціальних контекстах. Даний тест охоплює такі аспекти:

- Емоційний контроль - здатність контролювати власні емоції під час конфліктів та стресових ситуацій.
- Впевненість у собі - відчуття внутрішньої стійкості та готовність відкрито висловлювати свою думку.
- Комунікативні навички - здатність ефективно взаємодіяти з іншими, уникати маніпуляцій та знаходити компроміси.
- Готовність до відстоювання особистих кордонів - вміння захищати свої права без прояву агресії чи пасивності.
- Рівень тривожності у соціальній взаємодії - схильність до уникнення конфліктів або страх перед критикою з боку інших.

ТОКАС дозволяє не лише визначити рівень асертивності, а й аналізувати потенційні бар'єри, які можуть заважати розвитку ефективних комунікативних навичок у юнацькому віці.

Тест-опитувальник містить 60 тверджень, які охоплюють різні аспекти поведінки у соціальних взаємодіях, див. Додаток В. Для кожного твердження учасникам пропонувалося обрати один із двох варіантів відповіді: «Згоден» - якщо твердження відповідає звичному стилю поведінки респондента, або «Не згоден» - якщо воно не є характерним для нього.

Перед тестуванням було проведено підготовчий етап, під час якого учасники отримували детальні інструкції щодо мети тесту, порядку його заповнення та важливості щирих відповідей. Це дозволило забезпечити високий рівень мотивації учасників до виконання завдань та уникнути впливу

соціальної бажаності, коли респонденти намагаються відповідати так, як вважають правильним, а не відповідно до реальної поведінки. Саме тестування проводилося анонімно у сприятливих умовах, що сприяло більшій відкритості учасників та підвищувало достовірність отриманих результатів. Усі респонденти мали достатньо часу для заповнення тесту, що мінімізувало вплив зовнішнього тиску чи поспіху.

Отримані результати тестування аналізувалися за трьома рівнями прояву компонентів асертивності: високий рівень (9-12 балів) - компонент асертивності є добре розвиненим, людина демонструє впевненість у собі, вміє конструктивно вирішувати конфлікти; середній рівень (5-8 балів) - компонент асертивності проявляється вибірково, залежно від ситуації; низький рівень (0-4 бали) - недостатньо розвинений компонент, що може свідчити про труднощі у комунікації та невпевненість у соціальних взаємодіях. Приклад результатів відповідей двох учасників на питання методики «Тест-опитувальник компонентів асертивності» (ТОКАС) відображен у Додатку Г [34, с. 140-143].

Загалом методика ТОКАС зарекомендувала себе як ефективний інструмент для оцінки рівня асертивності, аналізу комунікативних стратегій та визначення основних аспектів соціальної поведінки юнаків.

Також у нашому дослідженні ми застосували опитувальник Томаса-Кілманна, що дозволяє визначити індивідуальний стиль поведінки у конфліктних ситуаціях.

Основна мета використання цієї методики у нашому дослідженні - визначити, які стратегії поведінки у конфліктах є найбільш поширеними серед юнаків, та проаналізувати їхній взаємозв'язок із рівнем асертивності. Оскільки юнацький вік є періодом активного соціального становлення, важливо зрозуміти, яким чином молодь вирішує суперечки, наскільки ефективні їхні тактики та які фактори впливають на вибір тієї чи іншої поведінкової стратегії.

Дана методика дозволяє оцінити п'ять основних стратегій поведінки у конфлікті:

- Конкуренція (домінування) - прагнення досягти власних цілей без урахування інтересів інших людей; характеризується високим рівнем асертивності та низькою кооперацією.
- Співпраця - спроба знайти взаємовигідне рішення, що враховує інтереси всіх сторін; цей стиль вимагає високого рівня комунікативних навичок і гнучкості.
- Компроміс - часткове врахування інтересів обох сторін, коли кожен учасник конфлікту йде на поступки для досягнення певної рівноваги.
- Уникнення - свідомо відмова від участі у конфлікті, прагнення не розв'язувати проблему або відкласти її вирішення на пізніший термін.
- Пристосування - відмова від власних інтересів на користь іншої сторони, прагнення зберегти гармонію у відносинах навіть за рахунок власних потреб.

Загалом тест-опитувальник складається з 30 пар тверджень, у кожній з яких респонденту необхідно обрати одне з двох, яке найкраще описує його типову поведінку у конфліктних ситуаціях, див Додаток Д. Вибір відповіді дозволяє проаналізувати домінуючі стратегії поведінки, а також визначити, наскільки особа схильна до асертивної комунікації або ж надає перевагу пасивним чи агресивним моделям взаємодії. Тестування проводилося анонімно у комфортних умовах, що сприяло об'єктивності отриманих результатів. Перед початком дослідження учасникам було надано детальні інструкції, у яких пояснювалася мета тесту, порядок заповнення та важливість щирості у відповідях [27]. Приклад відповідей двох учасників на питання методики Томаса-Кілманна: типи поведінки у конфлікті відображені у Додатку Е.

Отже, отримані результати тестування дозволили глибше зрозуміти переважаючі стратегії поведінки у конфліктах серед юнаків та оцінити їхню здатність до конструктивної взаємодії.

Останньою методикою яку ми використовували у нашому дослідженні була методика «Діагностика комунікативної соціальної компетентності (КСК)», яка дозволяє визначити рівень соціальної компетентності та комунікативних навичок учасників.

Основна мета використання цієї методики у нашому дослідженні - оцінити, наскільки розвинені комунікативні здібності юнаків, як вони взаємодіють у соціальних ситуаціях, чи вміють ефективно висловлювати свої думки, а також наскільки їхні навички спілкування впливають на поведінку у конфліктних ситуаціях. Оскільки юнацький вік є періодом активного соціального становлення, важливо зрозуміти, як саме молодь налагоджує контакти з іншими, наскільки впевнено вони почуваються у спілкуванні та які чинники можуть спричиняти труднощі у соціальній взаємодії.

Дана методика дозволяє оцінити п'ять основних аспектів соціальної компетентності: комунікативні навички - здатність вести продуктивний діалог, переконувати, аргументувати свою точку зору; емпатія - рівень розуміння емоцій інших людей, здатність до співпереживання та підтримки. гнучкість у спілкуванні - уміння адаптувати свою поведінку відповідно до ситуації та співрозмовника; контроль емоцій та стресостійкість - здатність зберігати спокій під час напружених комунікативних ситуацій; асертивність - впевнене висловлення власної думки без агресії або пасивності.

Загалом тест-опитувальник складається з 60 тверджень, які охоплюють різні аспекти комунікативної компетентності. Респонденти мають обрати один із варіантів відповіді: «Згоден», якщо твердження відповідає їхньому стилю поведінки; «Не згоден», якщо твердження не є характерним для респондента. Тестування проводилося анонімно у комфортних умовах, що сприяло об'єктивності отриманих результатів. Перед початком дослідження

учасникам було надано детальні інструкції, у яких пояснювалася мета тесту, порядок заповнення та важливість щирості у відповідях, див. Додаток Ж.

Приклад відповідей двох учасників на питання методики відображен у Додатку И.

Після обробки відповідей учасники були розподілені за рівнями комунікативної соціальної компетентності:

Високий рівень (80-100 балів) - учасник має добре розвинені комунікативні навички, вміє ефективно взаємодіяти з іншими, проявляє емпатію, впевненість у спілкуванні, контролює емоції у стресових ситуаціях.

Середній рівень (50-79 балів) - респондент має задовільні комунікативні навички, але може відчувати труднощі у певних ситуаціях (наприклад, при спілкуванні з незнайомими людьми або у стресових умовах).

Низький рівень (49 балів і менше) - учасник відчуває значні труднощі у комунікації, уникає соціальної взаємодії або не вміє ефективно висловлювати свою думку [26].

Отже, отримані результати тестування дозволили глибше зрозуміти рівень комунікативної соціальної компетентності серед юнаків, виявити труднощі у соціальній взаємодії, а також оцінити, наскільки ефективно вони можуть адаптуватися до соціального середовища та вирішувати конфлікти.

Таким чином, організація емпіричного дослідження дозволила комплексно оцінити рівень асертивності, особливості поведінки у конфліктних ситуаціях та рівень комунікативної компетентності юнаків. Використання стандартизованих психодіагностичних методик забезпечило об'єктивність отриманих результатів, а ретельне планування етапів дослідження дозволило мінімізувати вплив зовнішніх факторів. Проведене дослідження підтвердило важливість розвитку асертивності у молоді як ключового чинника ефективного вирішення конфліктів та побудови гармонійних міжособистісних стосунків.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Аналіз та інтерпретація результатів дослідження є важливим етапом у вивченні впливу асертивності на стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях серед юнаків. Отримані результати допомагають не лише визначити рівень асертивної поведінки серед досліджуваної вибірки, а й оцінити, які стилі вирішення конфліктів є домінуючими та які фактори можуть впливати на вибір тієї чи іншої стратегії.

Результати, які ми отримали під час проведення методики «Визначення рівня асертивності» В. Каппоні та Т. Новаком, відображені на рис. 2.1.

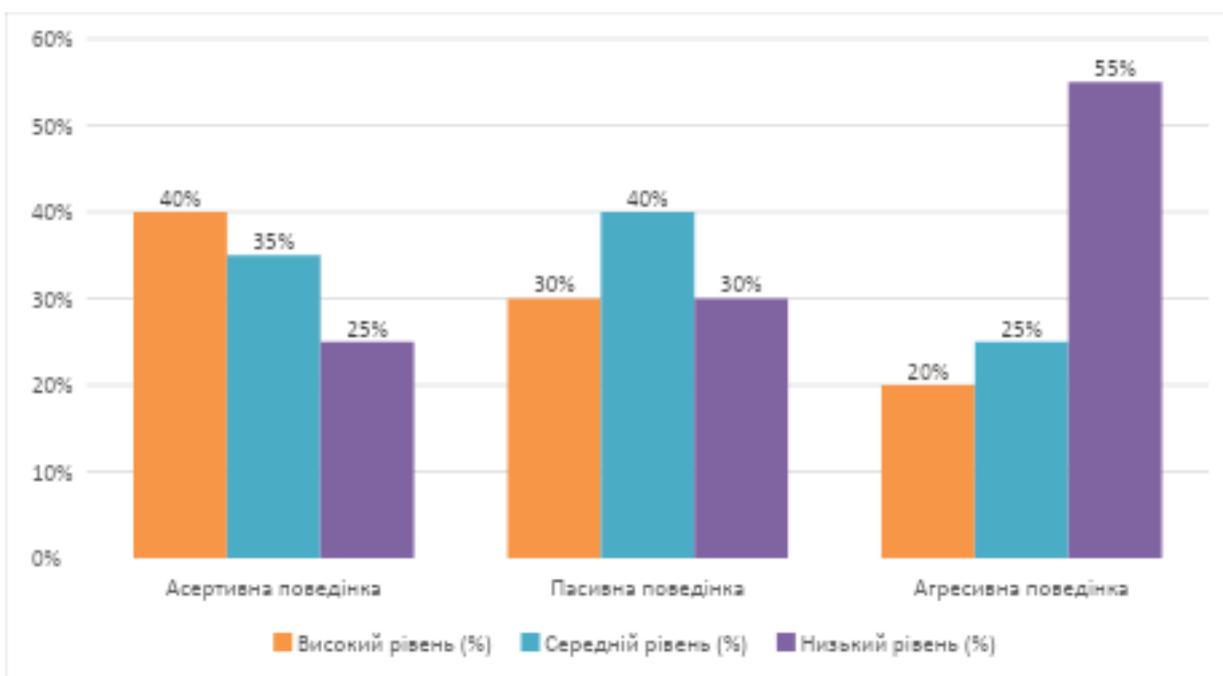


Рис. 2.1. - Результати методики «Визначення рівня асертивності» В. Каппоні та Т. Новаком

Результати показали, що 40% учасників мають високий рівень асертивності, тобто вони впевнено відстоюють свої права, здатні чітко висловлювати власну думку та конструктивно вирішувати конфліктні ситуації без агресії. 35% респондентів демонструють середній рівень асертивності, що свідчить про їхню вибіркочну здатність до асертивної комунікації: у деяких ситуаціях вони впевнені у собі, проте в інших можуть поступатися своїми інтересами або уникати прямого висловлення думок. 25% опитаних мають низький рівень асертивності, що означає труднощі у самовираженні, страх перед висловленням власної позиції та пасивність у соціальних контактах.

Аналіз відповідей виявив, що 30% учасників мають високий рівень пасивної поведінки, що свідчить про їхню схильність уникати конфліктних ситуацій, поступатися своїми інтересами та уникати відкритого вираження емоцій. Найбільша частка респондентів 40%, демонструє середній рівень пасивності, що означає, що вони в окремих ситуаціях можуть піддаватися впливу інших або не висловлювати свою точку зору, однак у певних обставинах можуть виявляти ініціативу. 30% мають низький рівень пасивності, що вказує на їхню готовність до відкритого діалогу, незалежність у судженнях та активну соціальну позицію.

Результати дослідження свідчать, що 20% учасників мають високий рівень агресивної поведінки, що проявляється у схильності нав'язувати свою думку, домінувати у спілкуванні, не враховувати позицію інших. 25% респондентів продемонстрували середній рівень агресивності, тобто вони можуть проявляти впертість або надмірну емоційність у певних ситуаціях, але в цілому їхня поведінка є більш збалансованою. Найбільша частка учасників 55%, має низький рівень агресивності, що означає їхню схильність до співпраці, врахування інтересів інших та відсутність потреби домінувати у взаємодії.

Отже, отримані результати свідчать про те, що серед юнаків переважає помірно асертивна поведінка, хоча значна частина респондентів демонструє схильність до пасивності. Високий рівень асертивності мають 40% учасників, що говорить про потребу у подальшому розвитку навичок впевненої комунікації. 30% учасників виявили високий рівень пасивності, що може впливати на їхню здатність ефективно вирішувати конфлікти та відстоювати власні межі. Щодо агресивної поведінки, більшість респондентів 55%, мають низький рівень агресивності, що є позитивним фактором, адже це свідчить про їхню здатність до конструктивної взаємодії. 20% учасників мають високий рівень агресивності, що вказує на ймовірні труднощі у соціальній адаптації, конфліктність та імпульсивність у міжособистісних взаємодіях.

Загалом результати тестування вказують на необхідність подальшого розвитку асертивної поведінки серед юнаків, що дозволить їм ефективніше взаємодіяти у соціальних середовищах, розвивати здорові комунікативні навички та знаходити конструктивні шляхи вирішення конфліктних ситуацій.

Результати, які ми отримали під час проведення методики «Тест-опитувальник компонентів асертивності» (ТОКАС), відображені на рис. 2.2.

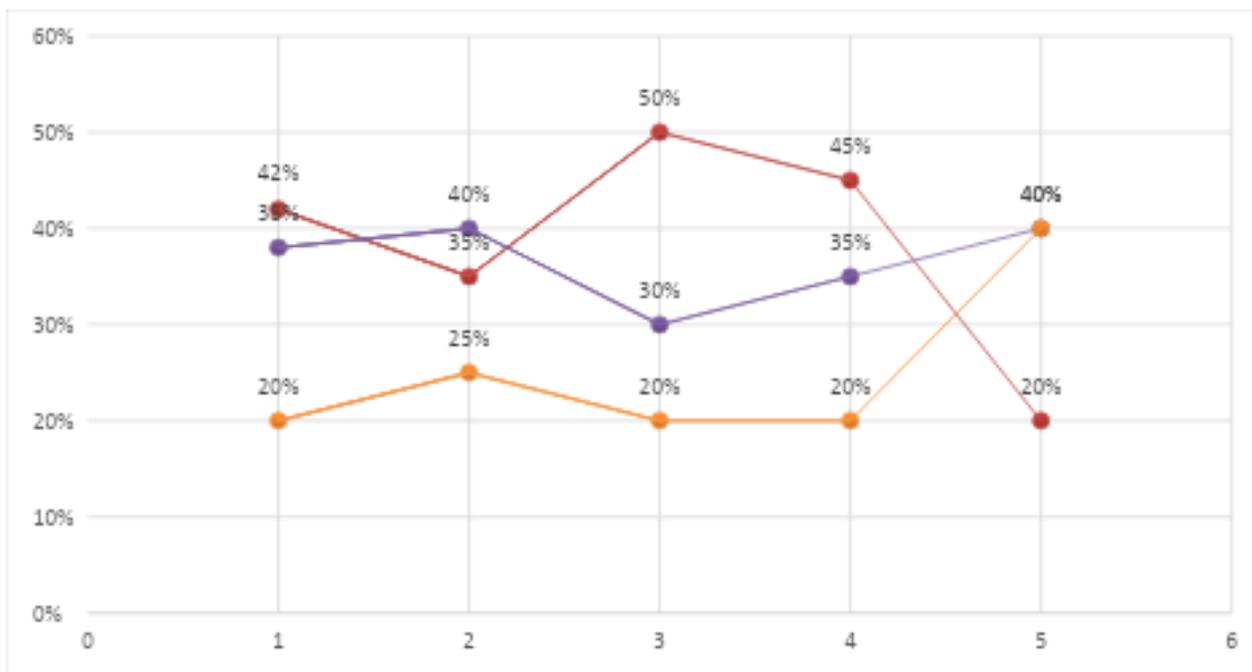


Рис. 2.2. Результати методики «Тест-опитувальник компонентів асертивності» (ТОКАС)

Дослідження рівня асертивності серед юнаків за методикою ТОКАС дало змогу оцінити основні аспекти поведінки, що визначають здатність до ефективного самовираження, взаємодії та регулювання конфліктних ситуацій.

Емоційний контроль - 42% учасників мають високий рівень емоційного контролю, що свідчить про їхню здатність управляти власними емоціями у складних ситуаціях, не піддаючись імпульсивним реакціям. 38% учасників продемонстрували середній рівень, тобто вони здатні контролювати свої емоції, але в окремих випадках можуть виявляти надмірну емоційність. 20% респондентів мають низький рівень емоційного контролю, що означає

труднощі у регулюванні власного стану під час конфліктів, схильність до стресу або емоційної нестабільності.

Впевненість у собі - 35% учасників мають високий рівень впевненості у собі, що означає їхню внутрішню стійкість, здатність відкрито висловлювати власну думку та самостійно приймати рішення. 40% респондентів мають середній рівень, що вказує на певну вибірковість у впевненій поведінці - вони можуть відчувати себе впевнено у знайомих ситуаціях, але стикаються з труднощами у нових або стресових умовах. 25% учасників продемонстрували низький рівень впевненості у собі, що може бути пов'язано зі страхом перед оцінкою інших, нерішучістю у висловленні своєї думки та схильністю до сумнівів у власних можливостях.

Комунікативні навички - 50% респондентів мають високий рівень розвитку цього аспекту, що свідчить про їхню здатність ефективно взаємодіяти з іншими, уникати маніпуляцій та знаходити компроміси. 30% мають середній рівень, що означає певні труднощі у комунікації, особливо у складних або конфліктних ситуаціях. 20% демонструють низький рівень комунікативних навичок, що може бути пов'язано із замкнутістю, соціальною тривожністю або труднощами у встановленні нових контактів.

Готовність до відстоювання особистих кордонів - 45% учасників мають високий рівень готовності до відстоювання особистих кордонів, що вказує на їхнє вміння чітко виражати свої потреби, не піддаючись маніпуляціям чи агресивному впливу. 35% мають середній рівень, що означає, що у деяких випадках вони можуть поступатися своїми інтересами, уникаючи конфліктів. 20% респондентів мають низький рівень цього аспекту, що вказує на їхню схильність піддаватися зовнішньому тиску, уникати відкритого вираження своїх бажань або терпіти дискомфорт через страх бути незрозумілими чи відкинутими.

Рівень тривожності у соціальній взаємодії - 20% учасників мають низький рівень соціальної тривожності, що свідчить про їхню впевненість у собі, комфортне самопочуття у соціальних ситуаціях і готовність взаємодіяти

без страху перед критикою. 40% продемонстрували середній рівень тривожності, що означає, що вони почуваються впевнено у знайомому середовищі, але можуть відчувати дискомфорт у незнайомих або конфліктних ситуаціях. Ще 40% мають високий рівень тривожності, що свідчить про наявність страху перед оцінкою інших, труднощі у соціальній взаємодії та схильність уникати конфліктних ситуацій.

Таким чином, отримані результати підтверджують необхідність розвитку навичок емоційної саморегуляції та впевненості у собі серед юнаків.

Результати, які ми отримали під час проведення методики Томаса-Кілманна: типи поведінки у конфлікті, відображені на рис. 2.3.

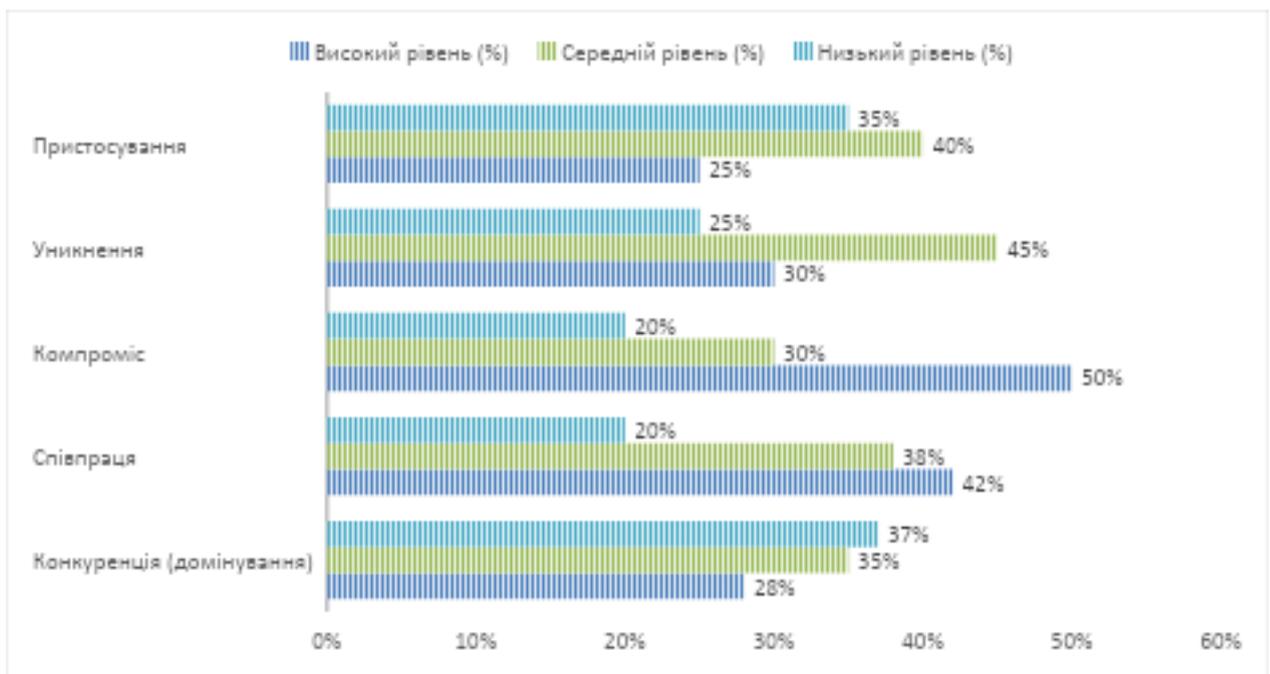


Рис. 2.3. Результати методики Томаса-Кілманна: типи поведінки у конфлікті

Отриманні дані свідчать про різноманітність підходів до вирішення суперечливих ситуацій залежно від рівня розвитку комунікативних навичок, асертивності та готовності взаємодіяти з іншими.

28% респондентів мають високий рівень конкурентної поведінки, що свідчить про їхню схильність до наполегливого відстоювання своїх інтересів навіть за рахунок інших. 35% мають середній рівень, тобто вони можуть

застосовувати цей стиль лише в певних ситуаціях, наприклад, коли відчують сильну впевненість у своїй правоті. 37% продемонстрували низький рівень цього стилю, що вказує на їхню неготовність вступати у конфронтацію та захищати власні позиції через ризик ескалації конфлікту.

Співпраця виявилася однією з найбільш виражених стратегій серед учасників: 42% мають високий рівень, що означає, що вони схильні шукати компромісні та взаємовигідні рішення у конфліктах. 38% знаходяться на середньому рівні, тобто вони можуть застосовувати цей стиль залежно від контексту. 20% продемонстрували низький рівень співпраці, що свідчить про труднощі у комунікації або недостатню готовність до відкритого діалогу.

Компроміс є домінуючою стратегією серед учасників дослідження. 50% респондентів продемонстрували високий рівень, що вказує на їхню гнучкість у вирішенні конфліктів та готовність іти на поступки задля гармонізації відносин. 30% мають середній рівень, що означає, що вони застосовують компроміс лише у ситуаціях, де це вигідно. 20% показали низький рівень, що свідчить про їхню меншою мірою розвинену здатність до взаємних поступок.

Схильність до уникнення конфліктів також виявилася поширеною серед юнаків: 30% мають високий рівень, тобто надають перевагу уникненню конфліктних ситуацій замість їхнього вирішення. 45% респондентів мають середній рівень, що означає, що вони в деяких випадках можуть уникати суперечок, але не завжди. 25% показали низький рівень, тобто вони рідко вдаються до відкладання чи ухилення від конфлікту.

Пристосування є менш вираженою стратегією серед учасників дослідження. 25% респондентів продемонстрували високий рівень, тобто вони готові жертвувати своїми інтересами заради уникнення конфлікту або збереження гармонії у стосунках. 40% мають середній рівень, що означає, що вони можуть пристосовуватися у ситуаціях, де це виправдано. 35% учасників показали низький рівень, тобто вони рідко використовують цей стиль у конфліктах, частіше наполягаючи на власних позиціях.

Отримані результати свідчать, що серед юнаків найпоширенішими стратегіями поведінки у конфліктах є компроміс та співпраця, що підтверджує прагнення до гармонійного вирішення суперечок та збереження добрих відносин із оточенням. Також значний відсоток респондентів демонструє середній або високий рівень уникнення, що може свідчити про труднощі у подоланні суперечностей, низьку готовність до відкритого висловлення своєї позиції або небажання вирішувати проблеми напрому. Щодо конкуренції, вона виражена меншою мірою, хоча деякі учасники дослідження 28%, все ж схильні до домінування та жорсткого відстоювання своїх інтересів.

Отже, результати методики вказують на необхідність розвитку комунікативних навичок та асертивної поведінки, що дозволить учасникам ефективніше долати конфлікти без надмірної агресивності або, навпаки, уникнення.

Результати методики «Діагностика комунікативної соціальної компетентності (КСК)», відображені на рис. 2.4.

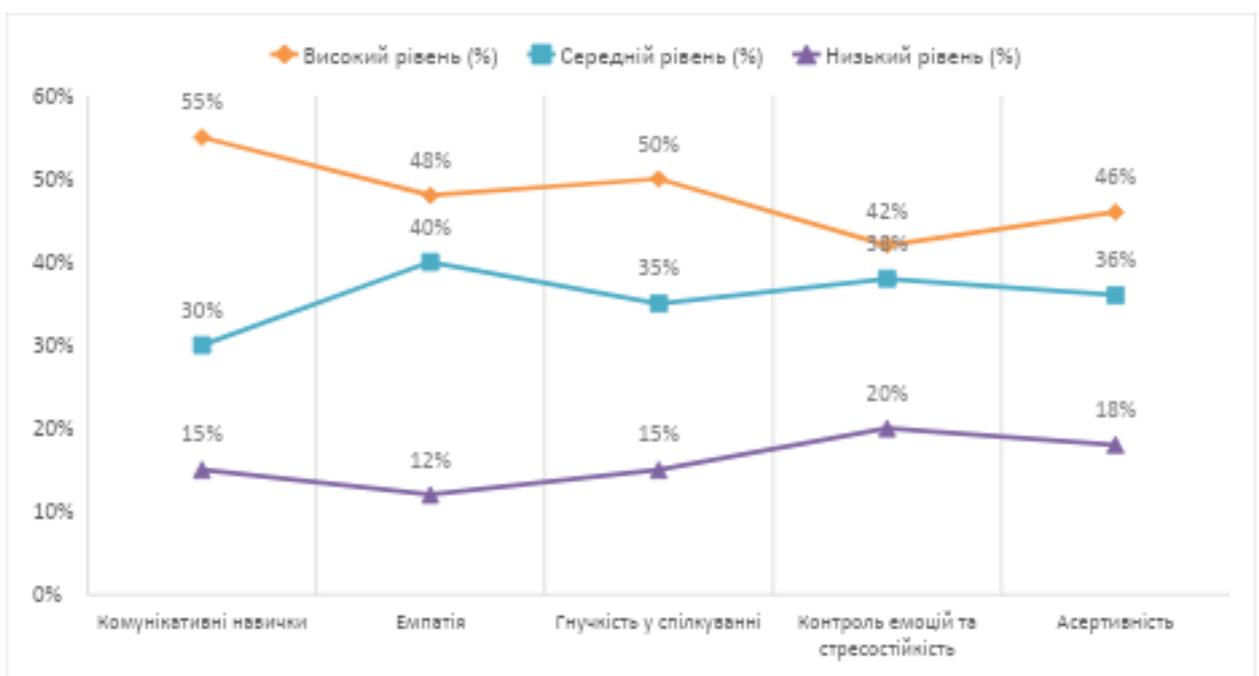


Рис. 2.4. Результати методики «Діагностика комунікативної соціальної компетентності (КСК)»

Результати методики дозволяють оцінити загальний рівень соціальної компетентності учасників та виявити сильні та слабкі сторони їхньої комунікативної поведінки.

55% респондентів мають високий рівень комунікативних навичок, що свідчить про їхню здатність ефективно вести діалог, аргументувати свою точку зору та швидко знаходити контакт з оточенням. 30% знаходяться на середньому рівні, тобто вони можуть продуктивно спілкуватися у звичних для себе ситуаціях, але можуть відчувати труднощі у складних або напружених розмовах. 15% учасників мають низький рівень, що може вказувати на труднощі у формулюванні власних думок та невпевненість у соціальних взаємодіях.

48% респондентів мають високий рівень емпатії, що вказує на їхню здатність розуміти емоційний стан інших людей, підтримувати їх та враховувати почуття співрозмовників під час комунікації. 40% мають середній рівень, тобто вони можуть проявляти емпатію у звичних ситуаціях, але не завжди здатні до глибокого розуміння емоцій інших. 12% показали низький рівень емпатії, що свідчить про певні труднощі у співпереживанні та встановленні емоційного контакту з оточенням.

50% респондентів мають високий рівень гнучкості у спілкуванні, що означає їхню здатність адаптувати свою поведінку відповідно до ситуації, змінювати комунікативну стратегію залежно від співрозмовника. 35% знаходяться на середньому рівні, тобто вони можуть змінювати свою поведінку у різних соціальних контекстах, але можуть відчувати труднощі у нових або складних ситуаціях. 15% мають низький рівень, що може свідчити про труднощі у пристосуванні до різних комунікативних умов та негнучкість у взаємодії.

42% респондентів мають високий рівень контролю емоцій та стресостійкості, що свідчить про їхню здатність зберігати спокій у складних ситуаціях та уникати надмірної емоційності у спілкуванні. 38% показали середній рівень, тобто вони можуть контролювати свої емоції, але у

стресових умовах іноді піддаються впливу негативних переживань. 20% мають низький рівень, що означає схильність до імпульсивних реакцій та труднощі у стримуванні емоцій у складних ситуаціях.

46% учасників мають високий рівень асертивності, що означає їхню впевненість у собі, здатність наполягати на своїх переконаннях без агресії чи надмірної поступливості. 36% мають середній рівень, що вказує на те, що вони можуть проявляти асертивність у звичних ситуаціях, але у конфліктах або під тиском можуть відмовитися від своєї позиції або, навпаки, проявити агресію. 18% мають низький рівень асертивності, що свідчить про схильність до пасивності або невміння ефективно висловлювати свої погляди.

Загалом результати дослідження свідчать про те, що розвиток навичок асертивності та емоційної саморегуляції може бути корисним для покращення загального рівня соціальної компетентності юнаків.

На основі отриманих даних було проведено кореляційний аналіз, див. табл. 2.2., метою якого є визначення взаємозв'язку між рівнем асертивності та основними стратегіями поведінки у конфліктних ситуаціях. Аналіз спрямований на з'ясування того, наскільки асертивність впливає на вибір певної тактики вирішення конфліктів, а також виявлення зв'язків між окремими стратегіями поведінки. Бали учасників дослідження за методиками «Методика визначення рівня асертивності» В. Каппоні, Т. Новаком та «Опитувальник Томаса-Кілманна» для кореляційного аналізу відображені у Додатку К.

Таблиця 2.2.

Кореляційний аналіз між рівнем асертивності та стратегіями вирішення конфліктів

	Рівень асертивності	Конкуренція	Співпраця	Компроміс	Уникнення	Пристосування
Рівень асертивності	1	0,020538685	-0,04849	0,0786341	-0,129225	-0,125232658
Конкуренція	0,020538685	1	-0,10982	-0,0420869	-0,096942	-0,197570753
Співпраця	-0,0484903	-0,10982133	1	0,0924715	-0,036629	0,227615772
Компроміс	0,07863406	-0,04208694	0,092471	1	-0,187782	-0,222850753
Уникнення	-0,129224907	-0,09694245	-0,03663	-0,1877822	1	0,150201064
Пристосування	-0,125232658	-0,19757075	0,227616	-0,2228508	0,150201	1

Аналіз отриманих даних дозволив встановити низку статистично значущих закономірностей. Нами було виявлено негативний кореляційний зв'язок між рівнем асертивності та стратегіями уникнення $r = -0.129$ та пристосування $r = -0.125$. Це свідчить про те, що асертивні юнаки значно рідше схильні уникати конфліктних ситуацій або поступатися своїми інтересами заради гармонізації стосунків.

Між рівнем асертивності та стратегіями співпраці $r = -0.048$ та компромісу $r = 0.078$ зв'язок виявився слабким. Це може свідчити про те, що вибір компромісу або співпраці залежить не лише від рівня асертивності, а й від інших чинників, зокрема комунікативних навичок, рівня емоційного інтелекту та досвіду попередніх міжособистісних взаємодій.

Між асертивністю та конкуренцією $r = 0.0205$ зв'язок є практично відсутнім. Це означає, що впевненість у собі не обов'язково супроводжується схильністю до домінування або жорсткого відстоювання власних позицій у конфліктах.

Також було встановлено позитивний кореляційний зв'язок між співпрацею та пристосуванням $r = 0.2276$, що свідчить про те, що люди, схильні до співпраці, інколи можуть поступатися своїми інтересами заради гармонії у відносинах. Це може пояснюватися їхньою здатністю до емпатії та прагненням уникати конфронтації, навіть якщо це потребує певних поступок.

Ще було визначено негативний зв'язок між компромісом та пристосуванням $r = -0.2228$, що вказує на те, що люди, які часто використовують компроміс як спосіб вирішення конфліктів, рідше погоджуються на повне поступлення власними інтересами. Це закономірно, оскільки компроміс передбачає взаємні поступки, тоді як пристосування орієнтоване на підпорядкування однієї сторони іншій.

Зв'язок між уникненням та пристосуванням $r = 0.1502$ свідчить про те, що люди, які схильні уникати конфліктів, також можуть демонструвати тенденцію до підпорядкування у взаємодії. Це підтверджує поширену у психологічній літературі думку про те, що низька впевненість у собі часто

супроводжується як уникненням, так і пасивним прийняттям рішень інших людей.

Загалом проведений кореляційний аналіз підтвердив, що асертивність відіграє ключову роль у виборі стратегії поведінки у конфліктах, зменшуючи схильність до уникнення та пристосування. Відсутність значного зв'язку між асертивністю та співпрацею чи компромісом вказує на важливість додаткових чинників, таких як рівень комунікативних навичок та емоційний інтелект. Конкуренція не має вираженого зв'язку з асертивністю, що підтверджує, що впевненість у собі не завжди супроводжується прагненням до домінування.

Таким чином, аналіз отриманих результатів дослідження дозволяє зробити висновок, що асертивність є важливим фактором у виборі стратегії поведінки у конфлікті, оскільки вона знижує схильність до уникнення та пристосування, водночас не має сильного зв'язку з конкурентною поведінкою. Високий рівень асертивності корелює із здатністю ефективно вирішувати конфлікти, тоді як пасивність та низька впевненість у собі сприяють уникненню суперечок та поступливості. Відсутність вираженого зв'язку між асертивністю та співпрацею або компромісом свідчить про те, що ці стратегії залежать від інших чинників, таких як рівень комунікативної компетентності та емоційний інтелект. Важливим висновком є також те, що співпраця часто поєднується із пристосуванням, що свідчить про гнучкість респондентів у взаємодії, а компроміс, навпаки, рідше супроводжується схильністю до поступок. Отримані результати вказують на необхідність розвитку навичок асертивної комунікації серед юнаків, що сприятиме ефективному вирішенню конфліктних ситуацій та гармонізації міжособистісних стосунків.

2.3. Розробка психологічної програми підвищення асертивності у контексті вирішення конфліктних ситуацій

На основі проведеного дослідження було виявлено, що певна частина юнаків має труднощі у застосуванні асертивної поведінки в конфліктних

ситуаціях, схилиючись до пасивних або агресивних моделей взаємодії. Відсутність розвинених навичок асертивного спілкування призводить до того, що молоді люди або уникають висловлення власної позиції, поступаючись чужим інтересам, або ж, навпаки, виявляють надмірну наполегливість, яка може переходити в конфронтацію. Така диспропорція у поведінці ускладнює ефективну комунікацію, погіршує міжособистісні стосунки та сприяє виникненню конфліктів, заснованих на непорозуміннях, неадекватному вираженні емоцій або нездатності відстояти власні права конструктивним шляхом. Недостатній рівень асертивності також може підвищувати рівень соціальної тривожності, оскільки юнаки, які не вміють правильно виражати свої думки, можуть відчувати дискомфорт у спілкуванні, що негативно позначається на їхньому емоційному стані та загальному рівні впевненості в собі [19; 41].

З огляду на ці результати нами була розроблена «Програма розвитку асертивності у юнаків для ефективного вирішення конфліктів». Основною метою програми є підвищення рівня асертивності учасників та формування конструктивних стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях. Реалізація цієї програми дозволить юнакам не лише навчитися ефективно висловлювати власні думки, але й краще розуміти потреби інших, уникати деструктивних способів взаємодії та розвинути більш адаптивний стиль поведінки у соціальному середовищі.

Для реалізації мети програми були визначені такі завдання:

- Допомогти юнакам проаналізувати свої звичні реакції на конфліктні ситуації та усвідомити їхні наслідки.
- Навчити висловлювати власну думку чітко, впевнено, без агресії та маніпуляцій.
- Підвищити рівень контролю над емоціями під час конфліктів та зниження рівня тривожності у соціальній взаємодії.
- Розвивати навички співпраці та компромісу як основних стратегій асертивної поведінки.

- Навчити юнаків захищати свої інтереси без застосування агресії чи уникнення конфліктів.

Розробка програми ґрунтувалася на ключових психологічних принципах, що забезпечують ефективність навчання та розвитку асертивної поведінки у юнаків. Дотримання цих принципів дозволяє максимально адаптувати програму до потреб учасників та створити оптимальні умови для розвитку конструктивної комунікації.

Принцип активної участі - учасники не лише отримують теоретичні знання, а й активно взаємодіють під час занять через рольові ігри, групові дискусії, моделювання конфліктних ситуацій та спільне обговорення ефективних стратегій їхнього вирішення. Це сприяє не лише розумінню механізмів конфлікту, а й практичному відпрацюванню асертивної поведінки у реальних умовах.

Принцип поетапного навчання - навчання відбувається поступово, від усвідомлення учасниками власного стилю поведінки у конфліктних ситуаціях до закріплення нових, більш ефективних моделей комунікації. Спочатку юнаки знайомляться з поняттям асертивності, далі опановують навички впевненого самовираження та емоційної саморегуляції, а наприкінці - отримують можливість закріпити нові знання та розробити персональну стратегію поведінки.

Принцип врахування індивідуальних особливостей - програма передбачає індивідуальний підхід, що дозволяє кожному учаснику адаптувати отримані знання відповідно до власного досвіду та особливостей характеру. Для цього використовуються методи когнітивно-поведінкової терапії, що допомагають виявити та скоригувати деструктивні патерни мислення щодо конфліктів.

Принцип інтеграції - програма поєднує різні методи навчання: групові тренінги, індивідуальні вправи, практичні кейси, рольові ігри, дискусії, методи емоційної саморегуляції, домашні завдання та онлайн-завдання. Це

сприяє глибшому засвоєнню матеріалу та формуванню стійких навичок асертивної комунікації [10; 29].

Розроблена нами програма розрахована на юнаків віком 17-20 років, які проходили тестування на рівень асертивності та продемонстрували схильність до пасивної або агресивної поведінки у конфліктах, також вона орієнтована на студентів які прагнуть розвинути навички ефективної комунікації та впевненого самовираження. Основні етапи програми відображені у табл. 2.3.

Таблиця 2.3.

Основні етапи програми розвитку асертивності у юнаків для ефективного вирішення конфліктів

Етап	Зміст	Основні методи
1. Підготовчий етап	Ознайомлення учасників із поняттям асертивності, визначення їхнього стилю поведінки у конфліктах.	Групова дискусія, аналіз життєвих ситуацій.
2. Основний етап	Розвиток навичок асертивного спілкування, емоційного самоконтролю та конструктивного вирішення конфліктів.	Тренінги, рольові ігри, моделювання ситуацій, техніки саморегуляції.
3. Заключний етап	Підбиття підсумків, закріплення отриманих навичок, розробка індивідуальних стратегій поведінки у конфліктах.	Рефлексія, тестування, розробка персональних планів дій.

Перший етап програми спрямований на ознайомлення учасників із базовими поняттями асертивності, стилями поведінки у конфліктах та особистісними особливостями, що впливають на вибір тієї чи іншої стратегії комунікації. Юнаки отримують можливість оцінити свої типові реакції у конфліктних ситуаціях, що дозволяє їм усвідомити власні поведінкові патерни та розпочати процес їхнього аналізу. Важливим завданням цього етапу є допомогти учасникам визначити, наскільки ефективними є їхні нинішні моделі поведінки, чи дозволяють вони досягати бажаних результатів

у взаємодії з іншими, чи, навпаки, провокують подальше загострення конфліктів або сприяють ухиленню від їхнього вирішення.

З метою досягнення поставлених цілей на цьому етапі застосовуються групові дискусії, під час яких учасники обговорюють типові конфліктні ситуації та аналізують їхні можливі наслідки. Це дозволяє не лише краще зрозуміти, як поведінка у конфліктах впливає на результати взаємодії, а й відкрити для себе нові підходи до вирішення суперечностей. Додатково використовується метод аналізу життєвих ситуацій, у межах якого учасники розглядають реальні або змодельовані випадки конфліктів, намагаючись визначити основні причини їхнього виникнення, чинники загострення та можливі варіанти розв'язання. Це допомагає юнакам не лише краще розуміти механізми розвитку конфліктів, а й прогнозувати потенційні труднощі, що можуть виникнути у процесі взаємодії з іншими людьми [9, с. 66-68; 11].

Другий етап програми є ключовим, оскільки він передбачає формування та активне відпрацювання навичок асертивної комунікації, самовираження та контролю емоцій у стресових ситуаціях. Основний акцент робиться на тому, щоб юнаки навчилися конструктивно вирішувати конфлікти, впевнено висловлювати власну думку, не вдаючись до пасивної або агресивної поведінки, а також знаходити оптимальні рішення у суперечливих ситуаціях.

Для досягнення цих цілей застосовуються тренінги з асертивності, які містять спеціальні вправи, спрямовані на розвиток впевненості у спілкуванні, навичок відстоювання своїх прав та ефективного самовираження. Також активно використовуються рольові ігри, під час яких учасники моделюють різноманітні конфліктні ситуації, виступаючи в різних ролях.

Ще застосовуються методи когнітивно-поведінкової терапії, які допомагають учасникам виявити деструктивні мисленнєві патерни щодо конфліктів та замінити їх на більш адаптивні. Також на цьому етапі розвивають навички емоційної саморегуляції, оскільки конфлікти часто супроводжуються сильними емоціями. Юнаки знайомляться з техніками

зниження напруги, зокрема дихальними вправами та методиками розвитку стресостійкості, що допомагають зберігати самоконтроль у складних ситуаціях.

Додатково використовуються дискусії та групова взаємодія, у межах яких учасники аналізують комунікативні ситуації зі свого життя, обговорюють, які моделі поведінки були ефективними, а які - ні, та спільно шукають альтернативні варіанти вирішення проблем [3, с. 117-119].

Третій етап програми спрямований на підбиття підсумків, оцінку змін у поведінці учасників після проходження навчання та закріплення отриманих навичок. Юнаки аналізують свої досягнення, усвідомлюють, що їм вдалося змінити у своєму стилі комунікації, та визначають подальші кроки для вдосконалення власних навичок.

На цьому етапі застосовується метод рефлексії, під час якого учасники аналізують свої враження від програми, діляться досвідом щодо застосування асертивних стратегій у повсякденному житті та визначають, які навички ще потребують розвитку. Це сприяє підвищенню усвідомленості у поведінці та допомагає юнакам закріпити отримані знання.

Для об'єктивної оцінки результатів учасники проходять повторне тестування, яке включає методики оцінки рівня асертивності та стилів поведінки у конфліктах. Порівняння отриманих даних із початковими результатами дозволяє визначити, наскільки ефективною виявилася програма та які зміни відбулися у поведінці юнаків.

Завершальним елементом програми є розробка персональних планів дій, у межах яких кожен учасник створює власний алгоритм ефективного вирішення конфліктних ситуацій. Це дозволяє адаптувати отримані знання до реальних умов життя та підвищує ймовірність того, що сформовані навички залишаться стійкими у майбутньому.

Таким чином, розроблена нами психологічна програма розвитку асертивності у юнаків для ефективного вирішення конфліктів є комплексним підходом до формування навичок конструктивного самовираження, емоційної

саморегуляції та вибору ефективних комунікативних стратегій у конфліктних ситуаціях. Вона спрямована на подолання труднощів, пов'язаних із надмірною пасивністю або агресивною поведінкою, що часто перешкоджають гармонійному спілкуванню та досягненню взаєморозуміння. Програма базується на сучасних психологічних принципах, які забезпечують її ефективність та доступність для учасників, а також дозволяють адаптувати її до індивідуальних потреб кожного юнака.

Очікувані результати впровадження програми включають підвищення рівня асертивності учасників, покращення їхніх комунікативних навичок, зниження рівня соціальної тривожності, формування навичок ефективного вирішення конфліктів, а також розвиток стресостійкості та емоційного самоконтролю.

2.4. Практичні рекомендації щодо розвитку асертивності у юнацькому віці для попередження та вирішення конфліктів

Рівень асертивності є одним із ключових факторів, що визначає здатність юнаків ефективно спілкуватися, конструктивно вирішувати конфлікти та взаємодіяти з іншими без агресії або пасивності. Недостатньо розвинені навички асертивної поведінки можуть призводити до труднощів у соціальній взаємодії, підвищеної тривожності, уникання конфліктів або ж, навпаки, до схильності до домінування та агресивного відстоювання власної позиції. Враховуючи результати проведеного нами дослідження ми розробили комплекс практичних рекомендацій, див. табл. 2.4, спрямованих на розвиток асертивності серед юнаків з метою покращення їхньої комунікативної компетентності, запобігання конфліктам та формування конструктивних моделей поведінки у складних соціальних ситуаціях.

Таблиця 2.4.

Практичні рекомендації щодо розвитку асертивності у юнацькому віці

Напрямок рекомендацій	Заходи для реалізації
Формування впевненої комунікації	- Тренінги з розвитку навичок асертивної поведінки. - Використання «Я»-повідомлень у спілкуванні. - Відпрацювання навичок ефективної аргументації.
Розвиток емоційної саморегуляції	- Вправи на зниження рівня тривожності та контроль емоцій у стресових ситуаціях.

Продовження таблиці 2.4.

Напрямок рекомендацій	Заходи для реалізації
Розвиток емоційної саморегуляції	- Використання технік дихальної релаксації та когнітивних стратегій регулювання емоцій.
Покращення конфліктологічної компетентності	- Навчання юнаків розпізнавати конфлікти та визначати їхні причини. - Впровадження методів медіації у шкільному середовищі. - Використання рольових ігор для відпрацювання ефективних стратегій поведінки у конфліктах.
Формування позитивного соціального середовища	- Створення підтримувального комунікативного клімату в навчальному середовищі. - Заохочення конструктивного діалогу серед однолітків. - Проведення групових дискусій з питань комунікації та вирішення конфліктів.
Залучення батьків та педагогів	- Просвітницькі зустрічі для батьків щодо розвитку асертивної поведінки у дітей. - Використання педагогами методів ненасильницького спілкування. - Співпраця з психологами та соціальними педагогами для підтримки юнаків у розвитку впевненої поведінки.

Одним із першочергових кроків у розвитку асертивності є навчання впевненого та відкритого спілкування. Багато підлітків стикаються з труднощами у вираженні власних думок, почуттів або відстоюванні своєї позиції через страх осуду або агресивну реакцію оточення. Саме тому

важливо проводити тренінги з розвитку навичок асертивної поведінки, які допомагають юнакам навчитися виражати свою думку ясно, аргументовано і без надмірного емоційного забарвлення.

Одним із ефективних методів у навчанні асертивного спілкування є використання «Я»-повідомлень, які дозволяють підліткам говорити про свої почуття та потреби без звинувачень або маніпуляцій. Наприклад, замість фрази «Ти мене дратуєш, коли запізнюєшся», можна сказати: «Мені неприємно, коли ти запізнюєшся, тому що я відчуваю, що мої плани не беруться до уваги». Такий підхід допомагає уникнути конфронтації та сприяє конструктивному діалогу. Також необхідно відпрацьовувати навички ефективної аргументації, що дозволяє підліткам логічно і впевнено обґрунтовувати свою точку зору, не піддаючись тиску або маніпуляціям з боку інших. Для цього можуть використовуватися вправи на дебати, аналіз аргументів та рольові ігри, що моделюють ситуації, у яких потрібно відстояти власну думку [26, с. 74-79].

Для того щоб спілкування залишалось конструктивним, важливо вміти контролювати свої емоції, особливо в стресових або конфліктних ситуаціях. Часто підлітки реагують імпульсивно через підвищений рівень тривожності або невміння управляти власним емоційним станом. Одним із дієвих способів розвинути емоційну саморегуляцію є вправи на зниження рівня тривожності. Наприклад, техніки глибокого дихання, медитації або фізичних вправ допомагають зняти напругу та зосередитися на спокійному вирішенні ситуації. Крім того, використання когнітивних стратегій регулювання емоцій, таких як переосмислення ситуації або зміна внутрішнього діалогу, допомагає змінити негативне сприйняття подій та зменшити емоційний дискомфорт.

Оскільки конфлікти є невід'ємною частиною соціальної взаємодії, важливо навчити підлітків правильно їх вирішувати, уникаючи агресивної або пасивної поведінки. Для цього слід проводити навчання, яке допоможе розпізнавати конфлікти, визначати їхні причини та вибирати найбільш відповідні стратегії вирішення. Корисним є впровадження методів медіації у

навчальному середовищі, коли спеціально підготовлені учні або педагоги допомагають сторонам знайти компромісне рішення. Такий підхід дозволяє не тільки вирішувати конфлікти, а й навчати підлітків толерантності, взаємоповаги та відповідальності за свої слова та дії [22].

Також ефективним методом є рольові ігри, під час яких учасники можуть змоделювати різні конфліктні ситуації та спробувати різні стратегії поведінки, наприклад, як правильно відмовити, не образивши співрозмовника, або як аргументовано висловити свою незгоду.

Підтримувальне соціальне середовище відіграє ключову роль у розвитку асертивної поведінки. Якщо підліток знаходиться у середовищі, де цінується відкритість, повага та взаєморозуміння, йому легше розвивати впевненість у собі. Тому важливо сприяти створенню підтримувального комунікативного клімату в школах та позашкільних установах. Це можна реалізувати через заохочення конструктивного діалогу серед однолітків, проведення командних заходів, дискусійних клубів та групових обговорень.

Значний ефект має проведення групових дискусій на теми комунікації та вирішення конфліктів. Це допомагає підліткам зрозуміти, що асертивність - це не просто можливість висловити власну думку, а й навичка слухати, розуміти інших та шукати компроміс [13, с. 375-379].

Розвиток асертивності у підлітків неможливий без підтримки батьків та педагогів. Дорослі часто є першими моделями комунікації для дітей, тому важливо, щоб вони демонстрували здорові стратегії поведінки у взаємодії з іншими. Для цього варто організовувати просвітницькі зустрічі для батьків, на яких вони можуть ознайомитися з методами розвитку асертивності у дітей, навчитися підтримувати їхню впевненість у собі та надавати емоційну підтримку.

Також учителі можуть використовувати методи ненасильницького спілкування, що сприятиме формуванню у школярів навички висловлювати свої почуття та потреби коректно і з повагою до співрозмовника. Співпраця з психологами та соціальними педагогами дозволить забезпечити комплексний

підхід до розвитку асертивності, що особливо важливо для тих підлітків, які мають труднощі у комунікації або переживають кризові періоди [9; 11].

Таким чином, розвиток асертивності у підлітковому віці є багатограним процесом, який вимагає уваги до кількох ключових аспектів: навчання впевненого спілкування, формування емоційної стійкості, розвиток навичок вирішення конфліктів, створення сприятливого соціального середовища та залучення дорослих до процесу формування здорової комунікативної поведінки. Комплексний підхід до розвитку асертивності допоможе підліткам не лише стати більш впевненими у собі, а й навчитися поважати інших, ефективно комунікувати та справлятися зі складними соціальними ситуаціями. Це закладе міцний фундамент для їхнього майбутнього успішного особистісного та професійного розвитку.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було проведено емпіричне дослідження впливу асертивності на вирішення конфліктних ситуацій, що дозволило визначити рівень асертивної поведінки юнаків, їхні стратегії поведінки у конфліктах, а також встановити взаємозв'язки між цими змінними. На основі отриманих даних було розроблено психологічну програму розвитку асертивності та сформульовано практичні рекомендації для її впровадження у навчальне та соціальне середовище.

Організація дослідження передбачала кілька етапів, включаючи відбір вибірки, застосування психодіагностичних методик та обробку отриманих результатів. Дослідження проводилося серед 40 юнаків віком 17-20 років, що дало змогу оцінити особливості їхньої комунікативної поведінки та рівень розвитку асертивності. Використані методики дозволили виявити як загальні тенденції поведінки юнаків у конфліктах, так і індивідуальні особливості їхньої реакції на складні соціальні ситуації

Аналіз та інтерпретація отриманих результатів показали, що значна частина респондентів має труднощі із застосуванням асертивної поведінки.

40% юнаків продемонстрували високий рівень асертивності, тобто здатність ефективно відстоювати свої права без агресії або пасивності. 35% учасників мають середній рівень асертивності, що свідчить про їхню вибіркочу впевненість у спілкуванні. 25% респондентів продемонстрували низький рівень асертивності, що вказує на схильність до пасивної поведінки або труднощі у вираженні власної позиції. Аналіз поведінкових стратегій у конфліктах показав, що значна частина юнаків схильна до використання компромісу та співпраці як основних методів вирішення суперечностей, проте у деяких випадках спостерігається тенденція до уникання конфліктів або застосування агресивної поведінки.

Кореляційний аналіз підтвердив зв'язок між рівнем асертивності та вибором стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях. Було встановлено, що вищий рівень асертивності зменшує схильність до уникнення конфліктів та пасивного пристосування. Наявність слабого зв'язку між асертивністю та стратегіями компромісу і співпраці вказує на те, що ці стратегії можуть залежати від інших особистісних характеристик, зокрема рівня комунікативної компетентності та емоційного інтелекту. Також було виявлено, що конкуренція не має значущого зв'язку з асертивністю, що свідчить про те, що впевненість у собі не завжди супроводжується прагненням до домінування.

На основі отриманих результатів була розроблена «Програма розвитку асертивності у юнаків для ефективного вирішення конфліктів», яка спрямована на підвищення рівня впевненості у спілкуванні, формування навичок конструктивного вирішення конфліктів, розвиток емоційної саморегуляції та покращення комунікативної компетентності. Програма базується на принципах активної участі, поетапного навчання, врахування індивідуальних особливостей та інтеграції різних методів навчання (тренінги, рольові ігри, дискусії, когнітивно-поведінкові техніки).

Також було розроблено практичні рекомендації щодо розвитку асертивності у юнацькому віці, які охоплюють кілька основних напрямів:

формування впевненої комунікації, розвиток навичок емоційної саморегуляції, покращення конфліктологічної компетентності, створення позитивного соціального середовища та залучення батьків і педагогів до підтримки розвитку асертивної поведінки юнаків.

Таким чином, проведені дослідження дозволили встановити значущість асертивної поведінки у процесі вирішення конфліктів, визначити основні труднощі, з якими стикаються юнаки у комунікації, та розробити ефективні підходи до розвитку їхніх навичок конструктивної взаємодії. Запропонована програма та практичні рекомендації можуть бути використані у навчальних закладах, а також у рамках психологічних тренінгів для молоді, що сприятиме формуванню ефективних комунікативних стратегій та підвищенню рівня соціальної адаптації юнаків.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволило комплексно проаналізувати роль асертивності у вирішенні конфліктних ситуацій у юнацькому віці та розробити ефективні рекомендації для її розвитку. На основі теоретичного аналізу наукових джерел і результатів емпіричного дослідження було досягнуто поставленої мети - визначено особливості асертивної поведінки, виявлено її вплив на стратегії поведінки у конфліктах та розроблено програму розвитку асертивності.

У ході дослідження було вирішено такі завдання:

1. Здійснено теоретичний аналіз асертивності як психологічного феномена.

Аналіз наукових підходів до вивчення асертивності дозволив визначити, що цей феномен є важливим компонентом соціальної взаємодії та впливає на ефективність комунікації. Було з'ясовано, що асертивність формується на

основі когнітивно-біхевіоральних механізмів та може розглядатися як здатність до впевненого вираження власної думки без порушення прав інших. Встановлено, що рівень асертивності суттєво впливає на стиль поведінки у конфліктах та загальну соціальну адаптацію особистості. Також було з'ясовано, що недостатня асертивність може призводити до соціальної тривожності, проблем у комунікації, схильності до пасивної або агресивної поведінки. Юнаки, які не володіють навичками асертивної комунікації, можуть або уникати конфліктів, поступаючись своїми інтересами, або, навпаки, використовувати агресивні методи взаємодії.

2. Визначено особливості юнацького віку у контексті формування асертивності

Юнацький вік є критичним періодом для формування навичок соціальної взаємодії, оскільки саме у цей час відбувається активне становлення особистісної ідентичності та освоєння моделей поведінки у суспільстві. У дослідженні виявлено, що здатність до асертивної комунікації розвивається під впливом соціальних умов, рівня емоційного інтелекту та когнітивних факторів. Було визначено, що юнаки з високим рівнем асертивності демонструють вищу самооцінку, кращу соціальну адаптацію та більш ефективні стратегії вирішення конфліктів. Водночас молодь із низьким рівнем асертивності частіше вдається до уникнення конфліктів або демонструє агресивну поведінку, що може ускладнювати їхню інтеграцію у соціальне середовище.

3. Проведено дослідження специфіки конфліктних ситуацій у юнацькому віці та ролі асертивності у їх вирішенні

Аналізуючи особливості конфліктних ситуацій у юнацькому віці, було визначено, що основними причинами конфліктів є соціальні суперечності, відмінності у цінностях, конкуренція та комунікативні труднощі. Виявлено, що рівень асертивності значною мірою визначає вибір стратегії поведінки у конфлікті. Результати емпіричного дослідження підтвердили, що юнаки з високим рівнем асертивності схильні використовувати співпрацю та

компроміс як основні способи вирішення конфліктів. Натомість особи з низькою асертивністю частіше демонструють схильність до уникнення або поступливості. Виявлено, що відсутність сформованих навичок асертивної комунікації може спричиняти труднощі у підтриманні довготривалих соціальних контактів та знижувати якість міжособистісної взаємодії.

4. Проведено емпіричне дослідження впливу рівня асертивності на конфліктну поведінку юнаків

Результати емпіричного дослідження підтвердили, що рівень асертивності значною мірою визначає вибір стратегії поведінки у конфліктах. Було встановлено, що 40% респондентів мають високий рівень асертивності, 35% - середній, а 25% - низький рівень. Аналіз конфліктних стратегій показав, що асертивні юнаки частіше використовують співпрацю та компроміс, тоді як менш асертивні особи схильні до уникнення або пристосування. Кореляційний аналіз виявив статистично значущі взаємозв'язки між рівнем асертивності та конфліктною поведінкою. Зокрема, чим вищий рівень асертивності, тим менш виражені тенденції до уникнення конфліктів та пасивного пристосування. Водночас не було встановлено сильного зв'язку між асертивністю та стратегіями компромісу або співпраці, що свідчить про вплив додаткових чинників, таких як рівень комунікативних навичок та емоційного інтелекту.

5. Розроблену психологічну програму розвитку асертивності

На основі отриманих результатів емпіричного дослідження була розроблена «Програма розвитку асертивності у юнаків для ефективного вирішення конфліктів», спрямована на формування навичок впевненої комунікації, розвиток емоційної саморегуляції та навчання конструктивним методам взаємодії у конфліктних ситуаціях. Програма враховує вікові та психологічні особливості юнаків, дозволяючи їм не лише усвідомити власний рівень асертивності, але й активно працювати над його підвищенням.

Програма складається з трьох основних етапів, кожен з яких виконує важливу функцію у процесі розвитку асертивної поведінки: підготовчий етап

- ознайомлення з поняттям асертивності, визначення стилів поведінки у конфліктах та аналіз особистісних особливостей учасників; основний етап - формування навичок асертивного спілкування через тренінги, рольові ігри, моделювання ситуацій та розвиток емоційної саморегуляції; заключний етап - підбиття підсумків, рефлексія, повторне тестування рівня асертивності та розробка персональних стратегій поведінки у конфліктах. Розроблена нами програма спрямована на формування впевненості у комунікації, розвиток стресостійкості та навичок конструктивного вирішення конфліктів. Її ефективність підтверджена результатами повторного тестування, яке продемонструвало підвищення рівня асертивності у більшості учасників.

Додатково у ході дослідження було сформульовано низку практичних рекомендацій, які можуть бути використані як у навчальних закладах, так і у сімейному вихованні. Вони спрямовані на комплексний розвиток асертивності у юнацькому віці. Впровадження цих рекомендацій у навчальні програми та систему соціальної взаємодії юнаків сприятиме підвищенню рівня їхньої комунікативної компетентності, зниженню рівня конфліктності у соціальному середовищі та формуванню навичок конструктивного вирішення суперечностей.

Таким чином, проведене дослідження підтвердило, що асертивність є ключовим чинником у виборі стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях. Розвиток асертивності сприяє покращенню соціальної адаптації, зниженню рівня конфліктності та підвищенню комунікативної компетентності. Запропонована програма та практичні рекомендації можуть бути використані у навчальних закладах та в індивідуальній роботі з юнаками для підвищення їхньої впевненості у собі та ефективності соціальної взаємодії.

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 ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 69 с. URL:
2. Білецька О. Теоретичні аспекти вивчення міжособистісних стосунків у юнацькому віці. *Психологія: реальність і перспективи* : зб. наук. пр. РДГУ. 2022. Вип. 18. С. 41–47.
3. Бужинська С. М., Хмарська А. О. Роль соціально-психологічного тренінгу у формуванні асертивної поведінки особистості. *Theoretical and practical aspects of modern scientific research*. Харків, 2017. С. 117–119. URL:
4. Герасіна С. В. Асертивна поведінка як передумова формування почуття власної гідності та самоповаги студентської молоді. *Проблеми сучасної психології*. 2010. № 10. С. 139–148.

5. Гулькова О. М., Дворніченко Л. Л. Особливості асертивності в юнацькому віці. Суми, 2020.
6. Дріга Т. Г. Асертивність як чинник оптимізації соціально-психологічної адаптації студентської молоді. Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту псих. ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2013. Т. I, Вип. 39. С. 100–105.
7. Коберник Л. О. Конфліктні форми поведінки: виникнення та подолання в юнацькому віці : метод. рекоменд. Умань : Алмі, 2009. 77 с.
8. Ковальська Д. Близькі міжособистісні стосунки в юнацькому віці. Актуальні проблеми психічного здоров'я : матеріали Всеукр. студ. інтернет-конф. (25 травня 2023 р.). Житомир, 2023. С. 40–41.
9. Колесникова В. Ф., Чанцева-Коваленко О. М. Розвиток асертивності в юнацькому віці. *Гуманітарний корпус* : зб. наук. пр. 2018. Вип. 17. С. 66–70.
10. Колобич О. П. Загальна психологія : навч.-метод. посіб. Львів, 2018. 172 с.
11. Косигіна О. В. Розвиток асертивності особистості в умовах педагогіки партнерства // Педагогіка партнерства як основа розвитку суб'єктів освітньої діяльності в умовах НУШ. Житомир, 2019.
12. Кошева О. А. Психолого-педагогічні умови формування асертивної поведінки у пізньому юнацькому віці : кваліфікаційна робота магістра спец. Психологія 053. Криворізький державний педагогічний університет. Кривий Ріг, 2023. 70 с.
13. Краснопольська О. В., Шопша М. М. Психологічні особливості протікання конфліктів в юнацькому віці *Science in the Modern World: Innovations and Challenges* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (24–26 жовтня 2024 р.). Київ, 2024. С. 375–383.
14. Лисенко Л. М. Вікові кризи дорослості : причини та шляхи вирішення // Матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф., 22–23 лютого 2018 р. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2018. С. 164–167.

15. Лучків В. З. Вікові особливості гендерних відмінностей емпатійної детермінації асертивності. *Наука і освіта*. 2016. № 5. С. 205–211.
16. Лучків В. З. Емпатія як чинник асертивності в юнацькому віці. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2016. Вип. 3 (48).
17. Марчук Л. М. Асертивність як комплексна інтегральна характеристика особистості. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України : електрон. наук. фах. вид. / голов. ред. О. В. Діденко*. 2012. Вип. 5.
18. Марчук Л. М. Психологічні новоутворення й асертивність у студентському віці. *Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2021. Т. 32 (71), № 5. С. 106–110.
19. Махал Т. Р. Психологічні особливості переживання кризової ситуації у молоді. Вінниця : [б. в.], 2022. 110 с.
20. Мельничук С. К. Значення та роль асертивності в становленні особистості юнацького віку. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2019. Вип. 174. Кіровоград. С. 158–162.
21. Мойсеєнко В. В. Аналіз наукових підходів дослідження поняття «асертивності». *Науковий вісник Херсонського держ. ун-ту. Серія : Психологічні науки*. Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2017. Вип. 5, т. 1. С. 170–175.
22. Мойсеєнко В. В. Особливості формування асертивної поведінки особистості : науково-теоретичний аналіз питання. Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості : колект. монографія / О. Є. Блинова, С. І. Бабатіна, Т. М. Дудка, А. М. Одінцева та ін. / відп. ред. О. Є. Блинова. Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2018.
23. Нагаєвська І. О. Психологічні умови розвитку асертивної поведінки в учнів професійно-технічних навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. псих. наук. Київ, 2017. 20 с.

24. Нечерда В. Б. Розвиток асертивності учнів старших класів у контексті формування успішної особистості: до проблеми дослідження. *Інноваційна педагогіка*. 2023. Т. 1. Вип. 55. С. 188–192.
25. Ніколаєв Л. О. Генезис поняття «асертивність». *Освіта регіону. Політологія. Психологія. Комунікації*. 2010. № 1. С. 132–135.
26. Ніколаєв Л. О. Розвиток асертивності підлітків у різних умовах соціалізації : дис. ... канд. психол. наук ; Київ. ун-т ім. Бориса Грінченка. Київ, 2016. 264 с.
27. Опитувальник Томаса-Кілманна: типи поведінки у конфлікті (Томас, Кілманн) : електронний ресурс.
28. Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник. 2-е вид.,
29. Панок В. Г. Прикладна психологія. Теоретичні проблеми : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2017. 188 с.
30. Пелешенко О. В., Тімченко О. Г. Психологічні особливості асертивної поведінки як конструктивного способу міжособистісної взаємодії в юнацькому віці. Київ, 2020. С. 785–791
31. Подоляк Н. М. Індивідуально-психологічні особливості асертивності особистості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2014. 200 с.
32. Поліщук В. М. Вікова і педагогічна психологія : навч. посіб. 4-те вид., стер. Суми : Університетська книга, 2019. 352 с.
33. Рудзевич І. Педагогічні конфлікти в ранньому юнацькому віці. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. пр. 2019. № 9.
34. Саннікова О. П., Санніков О. І., Подоляк Н. М. Діагностика асертивності: результати апробації методики «ТОКАС». *Традиції та новації сучасної освіти в Україні. Наука і освіта*. 2013. № 3. С. 140–144.
35. Ситнік С. В., Пивоварчик І. М. Вибір форм поведінки в конфлікті залежно від об'єктивності оцінки власної успішності в міжособистісній взаємодії. *Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. Київ. С. 111–116.

36. Скворцова С. В. Психологічні особливості юнацького віку: електронний ресурс.
37. Скорнякова Н., Ковальчук З. Психологічні особливості розвитку асертивності в юнацькому віці : кваліфікаційна робота магістра спец. Психологія 053. Львів : Львівський держ. ун-т внутр. справ, 2024. 61 с.
38. Степова А. С. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2018. № 9 (61). С. 314–319.
39. Ульянова Т. Ю. Асертивні тенденції конфліктності. *Наука і освіта*. 2015. № 10. С. 200–206.
40. Формування особистості в юнацькому віці : електронний ресурс.
41. Хупавцева Н. О., Речун Н. В. Проблема дослідження конфліктної поведінки в юнацькому віці (гендерний аспект). *Психологія: реальність і перспективи* : зб. наук. пр. РДГУ. 2018. Вип. 11. С. 172–177
42. Чухрій І. В. Психологічні особливості емоційних переживань осіб юнацького віку. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. № 6. С. 54–58.
43. Шевель М. Л. Рефлексивні механізми переживання кризи юнацького віку / наук. кер. О. А. Чаркіна. Кривий Ріг : КДПУ, 2023. 51 с.
44. Щіпановська О. Р., Васильєва І. Г. Асертивність особистості як основа успішної міжособистісної взаємодії у діяльності майбутніх фахівців. *Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти*. 2012. № 30–31. С. 269–275.
45. Юр'єва Л. М., Носов С. Г., Мамчур О. Й., Ніколенко А. Є., Огоренко В. В., Шустерман Т. Й., Єрчкова Н. О. Кризові стани в сучасних умовах: діагностика, корекція та профілактика. Київ : ТОВ «Галерея Принт», 2017. 174 с

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика визначення рівня асертивності В. Каппоні та Т. Новака

Шановний(а) учаснику(це)!

Перед Вами знаходиться опитувальник, який допоможе визначити рівень Вашої асертивності. Ваші відповіді допоможуть нам проаналізувати особливості соціальної взаємодії та розробити ефективні методи розвитку комунікативних навичок.

Перед Вами 40 тверджень, що стосуються різних аспектів поведінки у міжособистісних взаємодіях. На кожне з них потрібно обрати одну відповідь, яка найточніше характеризує Вашу поведінку:

«Так» - якщо Ви повністю або переважно погоджуєтесь із твердженням.

«Ні» - якщо Ви не погоджуєтесь із твердженням або вважаєте, що воно нехарактерне для Вас.

Важливо відповідати чесно, орієнтуючись на свою реальну поведінку, а не на те, якою б Ви хотіли бути. Тест не має правильних чи неправильних

відповідей. Усі відповіді є анонімними та будуть використані виключно в наукових цілях.

№	Твердження	Відповідь
1.	Я легко висловлюю свої думки навіть у складних ситуаціях.	
2.	Якщо я з чимось не згоден(а), я відкрито заявляю про це.	
3.	Я часто уникаю висловлювання власної думки, щоб не образити інших.	
4.	Якщо мене просять зробити те, чого я не хочу, я легко можу відмовити.	
5.	Я відчуваю дискомфорт, коли мені потрібно попросити про допомогу.	
6.	Якщо хтось перебиває мене під час розмови, я ввічливо нагадую йому, що не закінчив(ла) свою думку.	
7.	Я відчуваю себе ніяково, коли потрібно першому(-ій) почати розмову.	
8.	Якщо людина поводиться невиховано щодо мене, я їй прямо про це кажу.	
9.	Я часто погоджуюся з тим, що мені не подобається, щоб уникнути конфлікту.	
10.	Я почуваюся впевнено, коли виступаю перед групою людей.	
11.	Якщо мене критикують несправедливо, я мовчу, навіть якщо мені це неприємно.	
12.	Мені легко звернутися до незнайомої людини за порадою або допомогою.	
13.	Якщо я допускаю помилку, я не боюся у цьому зізнатися.	
14.	Я часто нервуюсь перед тим, як висловити свою думку.	

15.	Якщо хтось поводиться зі мною нечемно, я роблю вигляд, що мене це не зачіпає.	
16.	Я впевнено висловлюю свої потреби перед керівниками або викладачами.	
17.	Я відчуваю труднощі, коли потрібно захищати свою точку зору.	
18.	Я легко висловлюю критику, якщо вважаю, що це необхідно.	
19.	Коли мені щось не подобається, я зазвичай промовчую.	
20.	Я намагаюся не сперечатися, навіть якщо знаю, що маю рацію.	
21.	Я можу сказати «ні», не відчуваючи провини.	
22.	Мені важко сперечатися з людьми, які мають вищий статус.	
23.	Якщо хтось поводиться несправедливо щодо мене, я висловлюю своє обурення.	
24.	Коли мені щось не подобається, я кажу про це прямо.	
25.	Я часто хвилююся про те, що подумають про мене інші.	
26.	Я рідко захищаю свої права, навіть якщо їх порушують.	
27.	Коли я незгоден(на) з думкою іншої людини, я прямо про це кажу.	
28.	Мені складно вимагати повернення грошей або речей, які мені винні.	
29.	Я почуваюся комфортно у соціальних ситуаціях і легко заводжу нові знайомства.	
30.	Якщо я стикаюся з несправедливістю, я відкрито заявляю про це.	
31.	Коли мені щось не подобається у поведінці іншої людини, я висловлюю свою думку без агресії.	
32.	Я часто відкладаю висловлення своєї думки, щоб не псувати відносини з іншими.	

33.	Якщо людина критикує мене безпідставно, я пояснюю свою точку зору, а не мовчу.	
34.	Якщо я не згоден(на) із думкою групи, я все одно озвучую свою позицію.	
35.	Я рідко висловлюю свої справжні почуття, навіть якщо відчуваю незадоволення.	
36.	Я здатен(на) впевнено відстоювати свої права в конфліктних ситуаціях.	
37.	Якщо мене хтось образив, я намагаюся поговорити про це прямо.	
38.	Я часто відчуваю себе винним(ою), коли відмовляю комусь у проханні.	
39.	Якщо я отримую несправедливу догану, я намагаюся довести свою правоту.	
40.	Я відкрито висловлюю свої почуття, не боячись осуду.	

Дякуємо Вам за участь у дослідженні!

**Приклад відповідей двох учасників на питання методики визначення
рівня асертивності В. Каппоні та Т. Новака**

№	Учасник 1	№	Учасник 1	№	Учасник 2	№	Учасник 2
1	Так	21	Так	1	Ні	21	Ні
2	Так	22	Ні	2	Так	22	Ні
3	Ні	23	Так	3	Так	23	Ні
4	Так	24	Так	4	Ні	24	Ні
5	Ні	25	Ні	5	Так	25	Так
6	Так	26	Ні	6	Ні	26	Так
7	Ні	27	Так	7	Так	27	Ні
8	Так	28	Ні	8	Ні	28	Так
9	Ні	29	Так	9	Так	29	Ні
10	Так	30	Так	10	Ні	30	Ні
11	Ні	31	Так	11	Так	31	Ні
12	Так	32	Ні	12	Ні	32	Так
13	Так	33	Так	13	Ні	33	Ні
14	Ні	34	Так	14	Так	34	Ні
15	Ні	35	Ні	15	Так	35	Так
16	Так	36	Так	16	Ні	36	Ні
17	Так	37	Так	17	Ні	37	Ні
18	Так	38	Ні	18	Ні	38	Так
19	Ні	39	Так	19	Так	39	Ні
20	Так	40	Так	20	Ні	40	Ні

Учасник 1 демонструє високий рівень асертивності, оскільки більшість його відповідей свідчать про впевнене висловлення думок, здатність відстоювати власні права та відкриту комунікацію. Він не уникає конфліктних ситуацій, здатний говорити про свої почуття та не боїться висловлювати

незгоду. Його відповіді, такі як «Так» у питаннях 1, 2, 4, 6, 10, 16, 24, 30 та 36, вказують на здатність конструктивно взаємодіяти у соціальних ситуаціях та відстоювати свої права без агресії.

Учасник 2, демонструє низький рівень асертивності. Його відповіді показують, що він часто уникає висловлювання власної думки, має труднощі у комунікації та не відчувається впевнено у соціальних взаємодіях. Він частіше обирає відповідь «Ні» у питаннях, які стосуються здатності відстоювати свою точку зору (наприклад, 1, 4, 6, 10, 16, 24, 30). Також у нього спостерігається схильність до пасивної поведінки (відповіді «Так» на питання 3, 5, 9, 11, 15, 25, 32, 35, 38), що свідчить про невпевненість у соціальних взаємодіях та потенційні труднощі у вирішенні конфліктів.

«Тест-опитувальник компонентів асертивності» (ТОКАС)

Шановний(а) учаснику(це)!

Перед Вами знаходиться Тест-опитувальник компонентів асертивності (ТОКАС). Його мета - оцінити, наскільки впевнено Ви поведетеся у соціальних ситуаціях, чи вмієте відстоювати власні права, висловлювати свою думку та контролювати емоції під час конфліктів.

Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження та оберіть одну відповідь, яка найточніше відображає Вашу поведінку у звичних ситуаціях:

«Згоден» – якщо твердження відповідає Вашій поведінці.

«Не згоден» – якщо твердження не є для Вас характерним.

Відповідайте чесно, не намагаючись вибирати соціально бажані відповіді. Усі результати є анонімними та використовуються виключно в наукових цілях.

№	Твердження	Відповідь
1.	У ситуаціях, коли я не погоджуюся з іншими, я відкрито висловлюю свою думку.	
2.	Я часто уникаю конфліктів, навіть якщо відчуваю несправедливість.	
3.	Мені легко говорити «ні», коли від мене вимагають щось, що я не хочу робити.	
4.	Я нервуюсь, коли мені потрібно висловити свою думку перед групою людей.	
5.	Якщо мене щось турбує у поведінці іншої людини, я відверто про це говорю.	
6.	Я зазвичай поступаюся своїми інтересами, щоб уникнути суперечки.	
7.	Мені важко відмовити, навіть якщо я не хочу виконувати чиєсь прохання.	
8.	Я спокійно реагую на критику та не сприймаю її надто особисто.	

9.	Якщо я щось зробив неправильно, я не боюся визнати свою помилку.	
10.	Коли мені щось не подобається, я прямо про це говорю.	
11.	Я уникаю висловлення незгоди, щоб не псувати відносини з людьми.	
12.	Якщо мене незаслужено звинувачують, я намагаюся спокійно пояснити свою позицію.	
13.	Я почуваюся незручно, коли потрібно висловити свою точку зору перед авторитетною особою.	
14.	Я відстоюю свої права, не підвищуючи голосу і не виявляючи агресії.	
15.	Якщо мені щось потрібно від інших, я відкрито прошу про це.	
16.	Я часто хвилююся перед тим, як висловити свою думку в компанії незнайомих людей.	
17.	Я легко можу попросити про допомогу, якщо це необхідно.	
18.	Коли я бачу несправедливість, я намагаюся втрутитися, щоб її виправити.	
19.	Я відчуваю сильний стрес, коли потрібно сказати «ні» близьким людям.	
20.	Я завжди висловлюю свою думку, навіть якщо вона відрізняється від думки інших.	
21.	Я рідко сперечаюся, бо не хочу створювати конфлікти.	
22.	Якщо мене щось не влаштовує у стосунках із друзями, я відкрито про це говорю.	
23.	Я боюся висловлювати незгоду, щоб не здатися грубим(ою).	
24.	Я можу контролювати свої емоції навіть у напружених ситуаціях.	
25.	Якщо я чогось не хочу робити, я прямо кажу про це.	
26.	Я часто хвилююся, що мене можуть не зрозуміти або осудити.	
27.	Якщо хтось поводить себе зі мною нечемно, я можу тактовно йому вказати на це.	
28.	Я відчуваю себе ніяково, коли потрібно висловити претензію.	
29.	Якщо мені здається, що мене використовують, я одразу про це говорю.	

30.	У складних ситуаціях я залишаюся спокійним(ою) і контролюю свої емоції.	
31.	Якщо я не згоден(а) із думкою більшості, я все одно відстоюю свою позицію.	
32.	Я уникаю висловлення своєї думки, коли боюся, що інші не підтримають мене.	
33.	Я легко можу критикувати інших, якщо вважаю це необхідним.	
34.	Я намагаюся не сперечатися навіть у ситуаціях, коли я правий(а).	
35.	Якщо мене просять про щось, що мені некомфортно, я відмовляю без почуття провини.	
36.	Я схильний(а) погоджуватися з іншими, навіть якщо не зовсім згоден(на) із їхньою думкою.	
37.	Коли я відчуваю напругу в розмові, я намагаюся уникнути подальшого обговорення.	
38.	Я впевнений(а) у собі, коли веду переговори або відстоюю свою позицію.	
39.	Я часто переживаю, як на мене подивляться інші.	
40.	Якщо хтось порушує мої права, я не боюся висловити своє невдоволення.	
41.	Я можу висловити свою думку без страху бути незрозумілим(ою).	
42.	Я відчуваю себе незручно, коли треба попросити когось про послугу.	
43.	Якщо людина мене образила, я намагаюся прямо поговорити про це.	
44.	Я уникаю конфліктів, навіть якщо це означає відмову від моїх інтересів.	
45.	Якщо я відчуваю, що хтось намагається мною маніпулювати, я про це говорю.	
46.	Я легко можу висловити свою подяку або похвалити когось.	
47.	Я часто приховую свої справжні почуття, щоб не викликати конфлікт.	
48.	Я можу відкрито заявити про свої потреби без страху осуду.	
49.	Я почуваюся ніяково, коли треба висловити незгоду з начальником або викладачем.	

50.	Я знаю, як аргументовано відстоювати свою думку.	
51.	Я легко заводжу нові знайомства та підтримую розмову.	
52.	Я відчуваю дискомфорт, коли треба попросити про допомогу.	
53.	Я вмію висловлювати свої почуття без агресії.	
54.	Я часто замовчую власну незгоду, щоб уникнути непорозумінь.	
55.	Я вважаю себе впевненою людиною, здатною вирішувати конфлікти конструктивно.	
56.	Я часто поступаюся, навіть якщо знаю, що маю рацію.	
57.	Я уникаю конфліктних тем у розмовах, навіть якщо вони важливі для мене.	
58.	Якщо я почуваюся дискомфортом через чужу поведінку, я намагаюся це ігнорувати.	
59.	Я зазвичай не боюся говорити прямо, що мене не влаштовує.	
60.	Я знаю, як ефективно вирішувати непорозуміння з іншими людьми.	

Дякуємо Вам за участь у дослідженні!

Додаток Г

**Приклад відповідей двох учасників на питання методики
«Тест-опитувальник компонентів асертивності» (ТОКАС)**

№	Учасник 1	№	Учасник 1	№	Учасник 2	№	Учасник 2
1	Згоден	31	Згоден	1	Не згоден	31	Не згоден
2	Згоден	32	Не згоден	2	Згоден	32	Згоден
3	Не згоден	33	Згоден	3	Згоден	33	Не згоден
4	Згоден	34	Згоден	4	Не згоден	34	Не згоден
5	Не згоден	35	Не згоден	5	Згоден	35	Згоден
6	Згоден	36	Згоден	6	Не згоден	36	Не згоден
7	Не згоден	37	Згоден	7	Згоден	37	Не згоден
8	Згоден	38	Не згоден	8	Не згоден	38	Згоден
9	Не згоден	39	Згоден	9	Згоден	39	Не згоден
10	Згоден	40	Згоден	10	Не згоден	40	Не згоден
11	Не згоден	41	Згоден	11	Згоден	41	Не згоден
12	Згоден	42	Не згоден	12	Не згоден	42	Згоден

13	Згоден	43	Згоден	13	Не згоден	43	Не згоден
14	Не згоден	44	Згоден	14	Згоден	44	Не згоден
15	Не згоден	45	Не згоден	15	Згоден	45	Згоден
16	Згоден	46	Згоден	16	Не згоден	46	Не згоден
17	Згоден	47	Згоден	17	Не згоден	47	Не згоден
18	Згоден	48	Не згоден	18	Не згоден	48	Згоден
19	Не згоден	49	Згоден	19	Згоден	49	Не згоден
20	Згоден	50	Згоден	20	Не згоден	50	Не згоден
21	Згоден	51	Згоден	21	Не згоден	51	Не згоден
22	Не згоден	52	Не згоден	22	Не згоден	52	Згоден
23	Згоден	53	Згоден	23	Не згоден	53	Не згоден
24	Згоден	54	Згоден	24	Не згоден	54	Не згоден
25	Не згоден	55	Згоден	25	Згоден	55	Не згоден
26	Не згоден	56	Не згоден	26	Згоден	56	Не згоден
27	Згоден	57	Не згоден	27	Не згоден	57	Згоден
28	Не згоден	58	Згоден	28	Згоден	58	Не згоден
29	Згоден	59	Не згоден	29	Не згоден	59	Згоден
30	Згоден	60	Згоден	30	Не згоден	60	Не згоден

Учасник 1 демонструє високий рівень асертивності, оскільки більшість його відповідей свідчать про впевнене висловлення думки, здатність до самовираження та конструктивного вирішення конфліктів. Його відповіді «Згоден» у питаннях 1, 4, 10, 14, 18, 24, 30, 40, 50, 60 вказують на здатність висловлювати власну позицію, захищати особисті кордони та діяти самостійно у складних ситуаціях.

Учасник 2, навпаки, демонструє низький рівень асертивності. Він частіше уникає прямого висловлення думок і може проявляти пасивність у комунікації. Це підтверджується тим, що він обрав відповідь «Не згоден» у ключових питаннях, які оцінюють здатність до самовираження (наприклад, 1, 4, 10, 14, 18, 30, 40, 50, 60). Його відповіді вказують на труднощі у відстоюванні власної думки, що може впливати на соціальну взаємодію та стиль поведінки у конфліктних ситуаціях.

Таким чином, учасник 1 має добре розвинені навички асертивної поведінки, що дозволяє йому ефективно вирішувати конфлікти та взаємодіяти у соціальному середовищі, тоді як учасник 2, ймовірно, потребує розвитку впевненості у спілкуванні, щоб уникати пасивної поведінки та навчитися висловлювати власні потреби без страху перед негативною реакцією оточення.

Додаток Д

Методика Томаса-Кілманна: типи поведінки у конфлікті

Шановний(а) учаснику(це) !

Перед Вами знаходиться Опитувальник Томаса-Кілманна, який дозволяє визначити, як Ви зазвичай реагуєте на конфлікти та які стратегії вирішення суперечок є для Вас найбільш характерними.

Цей тест складається з 30 пар тверджень. У кожній парі Вам потрібно вибрати лише одне, яке найкраще відображає Вашу поведінку у конфліктних ситуаціях. Відповідайте чесно, не намагаючись вибрати соціально бажані відповіді. Усі результати є анонімними та використовуються виключно в наукових цілях.

№	Варіант А	Варіант Б
1	Я намагаюся переконати іншу сторону у своїй правоті.	Я намагаюся знайти компромісне рішення.
2	Я зазвичай намагаюся уникати конфлікту.	Я завжди намагаюся знайти взаємовигідне рішення.
3	Я наполягаю на своєму, навіть якщо це може призвести до загострення конфлікту.	Я можу поступитися, якщо це допоможе зберегти добрі стосунки.
4	Я намагаюся знайти рішення, яке влаштовує всіх учасників конфлікту.	Я готовий поступитися, щоб уникнути конфлікту.
5	Я схильний відкласти обговорення конфліктного питання.	Я наполягаю на своїй точці зору.
6	Я часто шукаю компроміс, щоб обидві сторони залишилися задоволеними.	Я намагаюся уникати обговорення конфліктних питань.
7	Коли виникає конфлікт, я намагаюся знайти найкраще рішення для всіх.	Я віддаю перевагу тому, щоб інша сторона отримала бажане, аби уникнути загострення конфлікту.
8	Якщо я впевнений у своїй правоті, я не поступаюся.	Я схильний досягати компромісу.
9	Я відкладаю розв'язання конфлікту, поки він не стане критичним.	Я завжди намагаюся врахувати думку іншої сторони.
10	Я намагаюся уникати дискусій, коли бачу, що вони можуть спричинити конфлікт.	Я вважаю важливим висловлювати свою точку зору, навіть якщо вона відрізняється від думки більшості.
11	Я схильний аналізувати проблему та шукати взаємовигідне рішення.	Я іноді відмовляюся від своїх інтересів, щоб уникнути конфлікту.

12	Я вважаю за краще залишити ситуацію невирішеною, ніж вступати у відкрите протистояння.	Я готовий йти на компроміс.
13	Якщо я бачу несправедливість, я завжди реаую.	Я не люблю конфлікти, тому намагаюся їх уникати.
14	Я відкрито висловлюю свої претензії у конфліктних ситуаціях.	Я готовий поступитися, щоб зберегти гармонію у відносинах.
15	Я активно намагаюся переконати інших у своїй правоті.	Я намагаюся знайти компроміс навіть у складних ситуаціях.
16	Я частіше уникаю суперечок, ніж беру в них активну участь.	Я завжди шукаю рішення, яке враховує інтереси всіх сторін.
17	Я схильний до компромісу, коли вирішую конфлікт.	Я часто уникаю дискусій, якщо вони можуть викликати напругу.
18	Я не боюся йти на поступки, якщо це допоможе уникнути суперечки.	Я завжди намагаюся обґрунтувати свою позицію.
19	Я вважаю за краще відкрито обговорювати проблему.	Я намагаюся уникати конфліктів.
20	У складних ситуаціях я дію наполегливо, навіть якщо це може загострити конфлікт.	Я готовий поступитися заради уникнення конфлікту.
21	Я шукаю оптимальний баланс між своїми та чужими інтересами.	Я часто відкладаю вирішення конфлікту на потім.
22	Я використовую логічні аргументи, щоб довести свою правоту.	Я частіше підлаштовуюся під думку інших.
23	Я наполягаю на своєму, якщо вважаю це важливим.	Я йду на поступки, якщо це необхідно для збереження хороших відносин.
24	Я часто приймаю рішення, вигідне для всіх.	Я уникаю серйозних розмов, якщо вони можуть спричинити конфлікт.

25	Я завжди захищаю свою позицію, навіть якщо це може не сподобатися іншим.	Я іноді жертвую власними інтересами, щоб уникнути суперечки.
26	Я відкрито обговорюю проблеми, намагаючись знайти спільне рішення.	Я намагаюся не вступати у конфлікти, якщо це можливо.
27	Я вважаю важливим досягти вигоди для всіх учасників конфлікту.	Я частіше поступаюся іншій стороні.
28	Я завжди активно шукаю рішення конфлікту.	Я іноді уникаю обговорення проблеми, щоб не загострювати ситуацію.
29	Я готовий вислухати іншу сторону та знайти спільне рішення.	Я не люблю конфлікти, тому уникаю їх за можливості.
30	Я зазвичай намагаюся вплинути на рішення інших.	Я готовий йти на компроміси для вирішення проблеми.

Дякуємо Вам за участь у дослідженні!

**Приклад відповідей двох учасників на питання методики
Томаса-Кілманна: типи поведінки у конфлікті**

№	Учасник 1	Учасник 2
1	Я намагаюся знайти компромісне рішення.	Я намагаюся переконати іншу сторону у своїй правоті.
2	Я завжди намагаюся знайти взаємовигідне рішення.	Я зазвичай намагаюся уникати конфлікту.
3	Я можу поступитися, якщо це допоможе зберегти добрі стосунки.	Я наполягаю на своєму, навіть якщо це може призвести до загострення конфлікту.
4	Я намагаюся знайти рішення, яке влаштовує всіх учасників конфлікту.	Я готовий поступитися, щоб уникнути конфлікту.
5	Я наполягаю на своїй точці зору.	Я схильний відкласти обговорення конфліктного питання.
6	Я часто шукаю компроміс, щоб обидві сторони залишилися задоволеними.	Я намагаюся уникати обговорення конфліктних питань.
7	Коли виникає конфлікт, я намагаюся знайти найкраще рішення для всіх.	Я віддаю перевагу тому, щоб інша сторона отримала бажане, аби уникнути загострення конфлікту.
8	Я схильний досягати компромісу.	Якщо я впевнений у своїй правоті, я не поступаюся.
9	Я завжди намагаюся врахувати думку іншої сторони.	Я відкладаю розв'язання конфлікту, поки він не стане критичним.

10	Я вважаю важливим висловлювати свою точку зору, навіть якщо вона відрізняється від думки більшості.	Я намагаюся уникати дискусій, коли бачу, що вони можуть спричинити конфлікт.
11	Я схильний аналізувати проблему та шукати взаємовигідне рішення.	Я іноді відмовляюся від своїх інтересів, щоб уникнути конфлікту.
12	Я готовий йти на компроміс.	Я вважаю за краще залишити ситуацію невирішеною, ніж вступати у відкрите протистояння.
13	Якщо я бачу несправедливість, я завжди реауюю.	Я не люблю конфлікти, тому намагаюся їх уникати.
14	Я відкрито висловлюю свої претензії у конфліктних ситуаціях.	Я готовий поступитися, щоб зберегти гармонію у відносинах.
15	Я намагаюся знайти компроміс навіть у складних ситуаціях.	Я активно намагаюся переконати інших у своїй правоті.
16	Я завжди шукаю рішення, яке враховує інтереси всіх сторін.	Я частіше уникаю суперечок, ніж беру в них активну участь.
17	Я схильний до компромісу, коли вирішую конфлікт.	Я часто уникаю дискусій, якщо вони можуть викликати напругу.
18	Я завжди намагаюся обґрунтувати свою позицію.	Я не боюся йти на поступки, якщо це допоможе уникнути суперечки.
19	Я вважаю за краще відкрито обговорювати проблему.	Я намагаюся уникати конфліктів.
20	Я готовий поступитися заради уникнення конфлікту.	У складних ситуаціях я дію наполегливо, навіть якщо це може загострити конфлікт.
21	Я шукаю оптимальний баланс між своїми та чужими інтересами.	Я часто відкладаю вирішення конфлікту на потім.
22	Я використовую логічні аргументи, щоб довести свою правоту.	Я частіше підлаштовуюся під думку інших.

23	Я наполягаю на своєму, якщо вважаю це важливим.	Я йду на поступки, якщо це необхідно для збереження хороших відносин.
24	Я часто приймаю рішення, вигідне для всіх.	Я уникаю серйозних розмов, якщо вони можуть спричинити конфлікт.
25	Я іноді жертвую власними інтересами, щоб уникнути суперечки.	Я завжди захищаю свою позицію, навіть якщо це може не сподобатися іншим.
26	Я відкрито обговорюю проблеми, намагаючись знайти спільне рішення.	Я намагаюся не вступати у конфлікти, якщо це можливо.
27	Я вважаю важливим досягти вигоди для всіх учасників конфлікту.	Я частіше поступаюся іншій стороні.
28	Я завжди активно шукаю рішення конфлікту.	Я іноді уникаю обговорення проблеми, щоб не загострювати ситуацію.
29	Я готовий вислухати іншу сторону та знайти спільне рішення.	Я не люблю конфлікти, тому уникаю їх за можливості.
30	Я готовий йти на компроміси для вирішення проблеми.	Я зазвичай намагаюся вплинути на рішення інших.

Учасник 1 демонструє переважно кооперативний стиль, що виражається у прагненні до компромісів та взаємовигідних рішень. Він часто обирає відповіді, пов'язані зі співпрацею та балансом інтересів обох сторін. Така стратегія сприяє конструктивному вирішенню конфліктів та гармонійним стосункам.

Учасник 2 частіше використовує стратегію уникнення або конкуренції, що проявляється у виборі відповідей, пов'язаних із пасивністю або, навпаки, наполегливістю у відстоюванні своєї позиції. Він схильний уникати конфліктних ситуацій або діяти напористо, намагаючись домінувати у суперечках.

Додаток Ж

**Методика «Діагностика комунікативної соціальної компетентності
(КСК)»**

Шановний(а) учаснику(це)!

Перед Вами знаходиться тест «Діагностика комунікативної соціальної компетентності (КСК)», який дозволяє оцінити, наскільки ефективно Ви взаємодієте з іншими людьми у різних ситуаціях.

Тест містить 60 тверджень, які охоплюють різні аспекти комунікативної поведінки. Вам необхідно обрати лише один із двох варіантів відповіді:

«Згоден» - якщо твердження точно відповідає Вашому стилю поведінки.

«Не згоден» - якщо твердження не є характерним для Вас.

Будь ласка, намагайтеся відповідати щиро, не витрачайте багато часу на роздуми. У дослідженні немає «правильних» чи «неправильних» відповідей -

важливо, щоб Ваші відповіді відображали реальну поведінку. Ваші відповіді будуть використані виключно у наукових цілях, а результати залишаються анонімними.

№	Твердження	Відповідь
1.	Я легко знаходжу спільну мову з незнайомими людьми.	
2.	Мені комфортно спілкуватися з великою кількістю людей.	
3.	Я часто підтримую розмову, навіть якщо тема мені не дуже цікава.	
4.	У напружених ситуаціях я зазвичай намагаюся заспокоїти співрозмовника.	
5.	Я можу чітко пояснити свою думку, навіть якщо вона не збігається з думкою інших.	
6.	Я відчуваю себе невпевнено, коли потрібно заговорити першим.	
7.	У суперечках я зазвичай аргументую свою позицію спокійно та логічно.	
8.	Мені важко розпочати бесіду з незнайомими людьми.	
9.	Я швидко адаптуюся до нових людей та ситуацій.	
10.	Під час розмови я уважно слухаю співрозмовника, щоб зрозуміти його точку зору.	
11.	Я вмію швидко знаходити вихід із комунікативних труднощів.	
12.	У складних розмовах я можу зберігати спокій та не піддаватися емоціям.	
13.	Я часто розгублююся, коли потрібно висловити свою думку перед групою людей.	
14.	Я намагаюся підтримувати дружню атмосферу у будь-якому спілкуванні.	

15.	Якщо я не погоджуюся з кимось, я відкрито висловлюю свою точку зору.	
16.	Я уникаю конфліктів, навіть якщо маю рацію.	
17.	У напружених ситуаціях я схильний(-а) залишатися спокійним(-ою).	
18.	Я часто відчуваю дискомфорт у нових колективах.	
19.	Я можу висловлювати критику, не завдаючи образ співрозмовнику.	
20.	Я часто підлаштовую свою думку під інших, щоб уникнути суперечок.	
21.	У складних ситуаціях я відкрито прошу про допомогу.	
22.	Я зазвичай уникаю висловлювати свої почуття та емоції у розмовах.	
23.	Я швидко помічаю настрій інших людей та намагаюся підлаштуватися під нього.	
24.	Мені легко встановлювати контакт навіть із людьми, які мені не дуже подобаються.	
25.	Я впевнено відповідаю на критику на свою адресу.	
26.	Я відчуваю тривогу, коли потрібно говорити перед великою аудиторією.	
27.	Я схильний(-а) до імпульсивних висловлювань під час конфліктів.	
28.	Якщо співрозмовник емоційно висловлюється, я намагаюся знизити рівень напруги у діалозі.	
29.	Я часто не знаю, що сказати у незнайомих ситуаціях.	
30.	У дискусіях я легко знаходжу компроміс.	
31.	Я намагаюся не втручатися у суперечки, навіть якщо вони стосуються мене.	
32.	Я комфортно почуваюся у ситуаціях, де потрібно імпровізувати під час спілкування.	

33.	Я уникаю спілкування, якщо не бачу у ньому сенсу.	
34.	Я не боюся ставити запитання, якщо чогось не розумію.	
35.	Я уважно слухаю співрозмовника та намагаюся зрозуміти його точку зору.	
36.	Я відчуваю роздратування, коли інші люди не погоджуються зі мною.	
37.	Я уникаю прояву власних емоцій у спілкуванні.	
38.	Якщо мені щось не подобається у поведінці людини, я можу відкрито про це сказати.	
39.	Я не вмю говорити компліменти іншим людям.	
40.	Я комфортно почуваюся у ситуаціях, де необхідно швидко приймати рішення.	
41.	Я легко переходжу від офіційного спілкування до неформального.	
42.	Я намагаюся уникати відкритого вираження своїх емоцій у розмовах.	
43.	У конфліктних ситуаціях я більше орієнтуюся на вирішення проблеми, ніж на емоції.	
44.	Я відчуваю труднощі у підтримці довготривалих розмов.	
45.	Я схильний(-а) до самоконтролю у будь-якому типі спілкування.	
46.	Якщо я не погоджуюся з думкою більшості, я відкрито про це говорю.	
47.	Мені складно змінювати свою позицію у суперечках, навіть якщо мої аргументи слабші.	
48.	Я схильний(-а) контролювати свої емоції у будь-яких ситуаціях.	
49.	Я не боюся виступати перед незнайомими людьми.	
50.	Я легко підтримую бесіду навіть на незнайомі теми.	
51.	У конфліктних ситуаціях я намагаюся не погіршувати ситуацію зайвими емоціями.	

52.	Якщо я відчуваю незручність у розмові, я зазвичай намагаюся змінити тему.	
53.	Я часто розгублююся, коли мене запитують щось неочікуване.	
54.	Я зазвичай добре розумію настрій людей під час спілкування.	
55.	Я часто беру ініціативу у розмові, якщо інші мовчать.	
56.	Я готовий(-а) змінити свою точку зору, якщо наведуть переконливі аргументи.	
57.	Я уникаю людей, з якими важко знайти спільну мову.	
58.	Я завжди намагаюся контролювати свої висловлювання.	
59.	Я готовий(-а) до відкритого діалогу, навіть якщо тема для мене незручна.	
60.	Я рідко вступаю у суперечки, навіть якщо вважаю свою думку правильною.	

Дякуємо Вам за участь у дослідженні!

Додаток 3

Приклад відповідей двох учасників на питання методики «Діагностика комунікативної соціальної компетентності (КСК)»

№	Учасник 1	№	Учасник 1	№	Учасник 2	№	Учасник 2
1	Згоден	31	Згоден	1	Не згоден	31	Не згоден
2	Згоден	32	Не згоден	2	Згоден	32	Згоден
3	Не згоден	33	Згоден	3	Згоден	33	Не згоден
4	Згоден	34	Згоден	4	Не згоден	34	Не згоден
5	Не згоден	35	Не згоден	5	Згоден	35	Згоден
6	Згоден	36	Згоден	6	Не згоден	36	Не згоден

7	Не згоден	37	Згоден	7	Згоден	37	Не згоден
8	Згоден	38	Не згоден	8	Не згоден	38	Згоден
9	Не згоден	39	Згоден	9	Згоден	39	Не згоден
10	Згоден	40	Згоден	10	Не згоден	40	Не згоден
11	Не згоден	41	Згоден	11	Згоден	41	Не згоден
12	Згоден	42	Не згоден	12	Не згоден	42	Згоден
13	Згоден	43	Згоден	13	Не згоден	43	Не згоден
14	Не згоден	44	Згоден	14	Згоден	44	Не згоден
15	Не згоден	45	Не згоден	15	Згоден	45	Згоден
16	Згоден	46	Згоден	16	Не згоден	46	Не згоден
17	Згоден	47	Згоден	17	Не згоден	47	Не згоден
18	Згоден	48	Не згоден	18	Не згоден	48	Згоден
19	Не згоден	49	Згоден	19	Згоден	49	Не згоден
20	Згоден	50	Згоден	20	Не згоден	50	Не згоден
21	Згоден	51	Згоден	21	Не згоден	51	Не згоден
22	Не згоден	52	Не згоден	22	Не згоден	52	Згоден
23	Згоден	53	Згоден	23	Не згоден	53	Не згоден
24	Згоден	54	Згоден	24	Не згоден	54	Не згоден
25	Не згоден	55	Згоден	25	Згоден	55	Не згоден
26	Не згоден	56	Не згоден	26	Згоден	56	Не згоден
27	Згоден	57	Не згоден	27	Не згоден	57	Згоден
28	Не згоден	58	Згоден	28	Згоден	58	Не згоден
29	Згоден	59	Не згоден	29	Не згоден	59	Згоден

30	Згоден	60	Згоден	30	Не згоден	60	Не згоден
----	--------	----	--------	----	-----------	----	-----------

Учасник 1 демонструє високий рівень комунікативної соціальної компетентності. Він схильний до активної взаємодії, впевнено висловлює свої думки та легко знаходить спільну мову з оточенням. Високий рівень згоди із твердженнями, що стосуються комунікації та соціальної адаптації, вказує на здатність швидко реагувати на різні ситуації, підтримувати розмову та ефективно управляти конфліктами.

Учасник 2 має помірний рівень соціальної компетентності. Його відповіді свідчать про певні труднощі у соціальних ситуаціях, зокрема у встановленні контактів, публічному висловлюванні думок та контролі емоцій під час спілкування. Значна кількість відповідей «Не згоден» на твердження, що стосуються впевненості у собі та комунікативної активності, свідчить про можливі труднощі у соціальній адаптації.

Загалом, результати свідчать, що для учасника 1 характерні впевненість, гнучкість у комунікації та здатність ефективно висловлювати свої думки. Водночас, учасник 2 може відчувати труднощі у соціальній взаємодії, потребує розвитку навичок комунікації та підвищення впевненості у своїй соціальній поведінці.

Бали учасників дослідження за методиками «Методика визначення рівня асертивності» В. Каппоні , Т. Новаком та «Опитувальник Томаса-Кілманна» для кореляційного аналізу

Рівень асертивності	Конкуренція	Співпраця	Компроміс	Уникнення	Пристосування
88	30	87	57	54	90
78	82	96	32	71	68
64	48	71	71	66	11
92	27	49	97	15	11
57	13	94	46	37	63
70	98	89	53	37	96
88	69	91	95	53	10
68	23	62	44	93	28
72	18	33	74	39	11
60	99	35	56	71	62
60	62	98	87	84	53
73	11	69	12	98	99
85	93	50	10	71	41
89	69	38	14	10	79
73	80	24	99	36	41
52	53	54	23	71	77
71	17	74	36	86	64
51	56	98	18	12	84
73	44	80	88	79	65
93	87	18	24	81	26
79	90	97	99	36	47
87	45	10	51	18	33
51	59	17	86	71	78
70	13	97	60	46	79
82	11	72	72	60	95
61	15	20	61	53	20
71	63	90	13	33	25
93	13	17	32	88	82
74	63	44	24	68	68
98	72	44	52	41	79
76	27	42	38	97	89
91	99	14	45	61	12
77	53	50	22	71	29
65	43	37	41	67	68
64	83	16	80	61	45
96	71	82	68	21	28
93	23	81	95	48	99
52	57	21	37	11	76
86	24	43	75	12	28
56	81	42	51	65	29