

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «КИЄВО-МОГИЛЯНСЬКА АКАДЕМІЯ»  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ

Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА  
освітньо-кваліфікаційний рівень – бакалавр

на тему:  
**«ЗВ'ЯЗОК АСЕРТИВНОСТІ З ПОКАЗНИКАМИ ЛОКУСУ  
КАУЗАЛЬНОСТІ (У СТУДЕНТІВ)»**

Виконала студентка 4-го року навчання  
Напряму підготовки  
Психологія

Добровольська Ірина Русланівна

Науковий керівник: Бушай І.М.,  
доктор психологічних наук, професор

Рецензент \_\_\_\_\_  
(прізвище та ініціали)

Кваліфікаційна робота  
захищена за оцінкою «\_\_\_\_\_»

Секретар ДЕК \_\_\_\_\_  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020р.

**Київ - 2020**

## ЗМІСТ

	Стор.
ВСТУП .....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ АСЕРТИВНОСТІ ТА ЛОКУСУ КАУЗАЛЬНОСТІ В ЗАРУБІЖНІЙ ТА ВІТЧИЗНЯНІЙ ПСИХОЛОГІЇ .....	7
1.1. Науково-теоретичні підходи вітчизняних та зарубіжних вчених до змісту поняття “асертивності” як навички комунікації. ....	7
1.2. Локус каузальності як психологічне новоутворення юнацького віку ....	15
1.3. Вікові аспекти прояву асертивності та локусу каузальності .....	22
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1 .....	28
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ’ЯЗКУ ЛОКУСУ КАУЗАЛЬНОСТІ ТА АСЕРТИВНОСТІ .....	30
2.1. Організація та методологія дослідження .....	30
2.2. Аналіз та інтерпретація даних, отриманих у результаті дослідження ....	34
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2 .....	42
РОЗДІЛ III. ЗАСОБИ ОПТИМІЗАЦІЇ КОНСТРУКТИВНОЇ КОМУНІКАЦІЇ.....	43
3.1 Концептуальні засади, зміст та основні напрямки розробки програми психологічної підтримки людей з низькими показниками асертивності .....	43
3.2. Особливості застосування тренінгової програми.....	51
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3 .....	59
ВИСНОВКИ.....	61
Узагальнюючи проведене дослідження робимо наступні висновки: .....	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	64
ДОДАТКИ.....	70

## ВСТУП

**Актуальність** даного дослідження зумовлена потребою у побудові комунікативних моделей для людей, які є нащадками пострадянської комунікативної культури та сприянню активності покоління молоді, яка орієнтується на західний стиль спілкування намагається вибудувати культуру взаємодії, основою якої є взаємоповага та чесність, що більш притаманно західному стилю комунікації. Доречно ці наміри може виразити поняття асертивність - навичка у спілкуванні, яка передбачає неагресивне відстоювання власних інтересів без утискання інтересів співбесідника. Вона дозволяє спілкуватись людям з різними світоглядними позиціями неконфліктно, запобігати маніпуляціям та будувати рівноправні стосунки. Цей стиль взаємодії є середнім між агресивним та пасивним, і є найбільш конструктивною стратегією поведінки [61]. Концептуальною основою асертивності є 10 тверджень про кордони між правами та обов'язками суб'єкта по відношенню до себе, та до оточення, запропоновані Дж.Смітом [56].

Використання цих тверджень, як поведінкових установок, може передбачати наявність домінуючого у структурі особистості внутрішнього локусу каузальності. Каузальна орієнтація це термін сформульований в рамках теорії самодетермінації, яку започаткували Р.М. Райян та Л.Д. Едварт. Каузальна орієнтація, це тим мотиваційної підсистеми, який визначає активність людини та її здатність самостійного вибору напрямку розвитку. Теорія орієнтацій на причинність спирається на мотиваційну систему особистості та виділяє її 3 таких види: автономна, детермінована та безособова. Автономна мотивація або «внутрішня», підсистема виражає вибір людини, який спирається на усвідомлення нею своїх потреб, та ініціативністю у діях. Детермінована мотивація описує орієнтацію людини на контроль ззовні, схильність шукати інститути контролю, , які дозволили б врегулювати поведінку людини. Безособовий тип це безініціативний тип

мотиваційної підсистеми, адже люди з таким превалюючим показником локусу схильні описувати причини того, що відбувається навколо як безконтрольну ситуацію з точки зору їх можливостей впливу на її перебіг та результат, для неї характерна амотивованість та безініціативність [57].

Проте, для того, щоб операціоналізувати поняття локусу ми вирішили звернутись до іншого поняття локусу контролю. Локус контролю – термін, введений Дж.Роттером у 1954р. який описує схильність людини пояснювати наслідки свій успіх або невдачу як результат особистісного впливу, або як збіг обставин та прояв долі. Локус, в рамках цієї теорії, був концептуалізований в 2 терміни – інтернальність та екстернальність. Відповідно, інтернальний, тобто внутрішній локус контролю – це установка людини пояснювати причинність з боку власної активності та міри особистісного впливу на ситуацію, а екстернальний, тобто зовнішній, є установкою на зовнішню причинність поза можливостей її самої особистості.

У даному дослідженні ми використовуватимемо ці 2 поняття як синонімічні на наступних підставах. По-перше, на момент написання роботи нами не була знайдена сучасна культурна адаптація тесту у вільному доступі на визначення локусу каузальності. По-друге, локус каузальності це мотиваційна величина, яка стосується сфери прийняття рішень, і ґрунтується на ідеї про те, що саме детермінує людину на дію. Мотивація є попередником установки, тому вона краще відповідає за активність. Проте, мотивація є контекстуальною, а установка більш стійка до ситуативності, оскільки описує загальну схильність, яка ґрунтується на попередніх вдалих або невдалих спробах ініціювання активності, про що писав сам Дж.Роттер. По-третє, в ході теоретичного аналізу було з'ясовано, що деякі показники локусу каузальності мають між собою кореляцію в схожих концептуальних відповідниках з локусом контролю - інтернальні показники локусу контролю позитивно корелювали з показниками автономного локусу каузальності [28, 57, 49, 52].

**Ступінь досліджуваності проблеми** - проблема зв'язку локусу контролю та асертивності досліджувалась і різних країнах, і вони показували залежність між показниками асертивності та інтернальним локусом контролю [16, 24, 28, 32, 35, 56, 54]. Проте існує потреба в дослідженнях в українському культурному контексті.

**Об'єкт дослідження** – асертивність та локус каузальності у студентів.

**Предмет дослідження** – зв'язки між показниками інтернальності та екстернальності студентів з їх рівнем асертивності.

**Мета** – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити зв'язок показників асертивності та локусу каузальності.

**Гіпотеза** полягає у припущенні наявності зв'язку між показниками асертивності та локусу каузальності, а саме локусу контролю у студентів. Часткові гіпотези:

1. Інтернальні показники локусу контролю мають зв'язок з показниками асертивності.
2. Показники асертивності та локусу контролю двох тестових методик на вимір одного явища мають зв'язок.

**Завдання дослідження:**

1. Теоретично дослідити особливості проявів асертивності та локусу каузальності у студентів.
2. Емпірично дослідити зв'язок між асертивністю та локусом каузальності.
3. Розробити психологічні рекомендації щодо підвищення рівня асертивності у студентів.

**Методи наукового дослідження** – метод описової та аналітичної математичної статистики, які спираються на результати тестових методик за Шпалінським В.В. та Помазан К.А., В.П.Шейнова на визначення рівня асертивності, та для діагностики показників локусу контролю використовувалась українська адаптація тесту Дж. Роттера розроблена Є.Ф. Бажіним та адаптована

Ксенофонтановою О.Г. та адаптація цього ж опитника С. Р. Пантїлеевим, В. В. Століним.

**База проведення дослідно-експериментальної роботи** – вибірка дослідження складає 55 осіб. Респонденти є представниками студентства юнацького вікового періоду. Студенти були представниками різних факультетів та різних викладацьких закладів.

**Структура та обсяг дипломної роботи** – дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (62), додатків (1). Загальний обсяг дипломної роботи викладено на 72 сторінках, основний зміст – 64 сторінки.

**Наукова новизна** полягає у доповненні відомостей про зв'язки асертивності та локусу каузальності серед студентів в Україні, встановлення наявності або відсутності залежності між цими явищами в рамках вибірки, уточнити відомі дані щодо зв'язку цих показників у студентів.

**Практичне значення** результатів дослідження можна використати з метою доповнення знань з проблематики асертивної поведінки та каузальної установки у студентів, та розробки практичних рекомендацій для людей з низькими показниками асертивності.

**Апробація результатів дослідження** – результати дослідження апробовані на науково-практичній конференції «Особистість у просторі проблем ХХІ ст.» під назвою «Зв'язок асертивності з показниками локусу каузальності у ситуації спілкування».

## РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ АСЕРТИВНОСТІ ТА ЛОКУСУ КАУЗАЛЬНОСТІ В ЗАРУБІЖНІЙ ТА ВІТЧИЗНЯНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Науково-теоретичні підходи вітчизняних та зарубіжних вчених до змісту поняття “асертивності” як навички комунікації.

Асертивність як поняття та концепт вперше був використаний в середині першої половини ХХст. в клінічній практиці А.Беком, А. Фріманом, Б. Девісом, А. Лазарусом, А. Солтером, Дж. Вулпом [47]. Вони розглядали протилежне поняття до асертивності, яке вони іменували як неасертивність, і вважали її причиною деяких клінічних захворювань. Спираючись на це твердження, вони намагались розробити навчальні програми, спрямовані на розвиток самовпевненості, що було на той час синонімом асертивності.

У своїй дослідницькій практиці психотерапевти виявили, що більшість невротичних пацієнтів, що страждають депресивними захворюваннями відчують невпевненість, самотність та дефіцит у спілкуванні. За результатами їх досліджень, зв'язок між психічними захворюваннями та відсутністю асертивних навичок у пацієнтів був наслідком невизначеності, що викликала внутрішній стрес та нервово-психічні розлади. Це припущення спровокувало посилений інтерес терапевтів до генезису цього конструкту та шляхів його подолання, що дало поштовх експериментальним дослідженням у цій сфері [47].

Одним із перших дослідників асертивності в рамках клінічної сфери кінця 50-х, початку 60-х років був американський психолог А. Солтер. Він розглядав асертивність в рамках теорії міжособистісної взаємодії. Працюючи з депресивними клієнтами, А. Солтер намагався розкрити причини непевності та знайти спосіб її лікування, або принаймні зменшити її невротичний вплив. Він намагався зібрати в

ціле його практичний досвід, і намагався дати йому теоретичне пояснення у своїй праці «умовно-рефлекторна терапія» [51].

На думку автора, причини невизначеності були насамперед фізіологічними. Такі припущення були характерними для прихильників бігевіорального підходу. Тут є місце історичної контрверсії, адже справжній розквіт асертивності як досліджуваного поняття припав саме в період становлення гуманістичної психології, яка відходила від принципів бігевіорального підходу. Спираючись на теорії І. П. Павлова, А. Солтер припускав, що невизначеність пояснюється переважанням процесів гальмування над процесами збудження в центральній нервовій системі. Це призвело до формування «гальмуючих» індивідів, які не змогли відкрито та спонтанно висловити свої почуття, бажання та потреби. Вони були обмежені у своїй самореалізації та, відчували труднощі у контактах з іншими людьми, як вважав А. Солтер [50].

А. Солтер також спробував узагальнити шість характеристик асертивної особистості, які все ж потім розглядатиме дещо ширше М. Сміт і це емоційність мовлення, виразність мовлення, здатність не залежити від чужих думок, використання «Я-тверджень», прийняття незрозумілості ситуації, самоповага, імпульсивність та відмова від планування як прояву імпровізації [51 с. 57].

Які саме риси особистості сприяють розвитку асертивності було розкрито пізніше. Наприклад, за дослідженнями було чітко виявлену залежність між асертивністю і впевненістю в собі [17, 37]. Індивід, який не мав впевненості в собі в середньому не був асертивним. Надалі цей термін вийшов за понятійний апарат клінічної сфери, і його дедалі більше використовували в сферах пов'язаних з тренінгами особистісного зростання та підвищення самооцінки.

Оскільки трактування терміну з часу його виникнення дещо змінилось, для послідовного огляду розвитку понятійних конструктів ми вважаємо доречним розглянути культурно-історичний контекст розвитку цього соціального



конструкту, починаючи з країни, в якій він вперше виник, а саме Сполучених Штатів Америки.

У 60-ті роки, при появі гуманістичної психології як напрямку, у психологів з'явився інтерес до концептів, які власне і забезпечували її «гуманізм», і це були свідомо мотивація, постановка цілей, самоствердження, розвиток особистого потенціалу. У 70-х роках, в часи руху за громадянські права в США, ряд психологів звертав увагу на асертивність як засіб захисту прав людини на рівні з юридичним правом. Р. Альберті, М. Еммонт, П. Якубовський, А. Ланге, та М. Сміт підкреслили, що здатність захищати власні права гуманним та демократичним способом, не зачіпаючи основних прав інших людей, характеристиками асертивної поведінки, якої заслуговує кожна людина. [47].

Наприкінці ХХст. в роботах Р. Алберті, М. Еммонта та М. Сміта поняття асертивності використовувалось для позначення поведінкового комплексу, який пов'язувався з самооцінкою та комплексом поведінкових компонентів самоставлення, які мають вираження в дотриманні певних правил самоповаги, та поваги до інших людей - таким чином перетворюючись у той термін, який використовується у сучасній науковій психологічній спільноті. Наразі він використовується в рамках психологічних тренінгів як поведінковий конструкт, в рамках поведінкових та когнітивно-поведінкових підходів [60].

На початку ХХІ ст. дослідження у сфері асертивності змістилися до питання формування комунікативних навичок у різних сферах суспільного життя. Велика увага привертала застосування напористості в педагогічній практиці в середніх школах та вищих навчальних закладах [33]. В цей самий час проводились дослідження в сфері асертивної взаємодії психологами, які працювали у сфері професійних відносин та управління людськими ресурсами. Досліджувалася також потреба в асертивності в галузі спорту, медицини, політики, релігії, мистецтва,

моди та туризму, як і в інших сферах, що потребують високого рівня соціальної компетентності [45].

В контексті вітчизняної та зарубіжних парадигм цей термін є дещо контроверсійним, тому що наукова комунікація на пострадянському просторі до здобуття Україною статусу незалежної держави була налагоджена дещо специфічною, і через великий обсяг вітчизняних територій, інформація, яка отримувалась шляхом теоретичних обґрунтувань в одному культурного вітчизняному регіоні могла не відповідати результатам досліджень на іншій вітчизняній території. Також, оскільки поняття є англомовним та використовувалось в інакшій культурній соціальній ситуації, на пострадянському просторі його трактували дещо інакше, і розглядали з урахуванням місцевої специфіки, через що його значення дещо модифікувалось.

У вітчизняній психології це поняття почало використовуватись в тренінгових програмах у 1990р. чеськими авторами В.Каппоні та Т.Новак [4]. Вони розробили чеський опитник, який був завірений тільки в їх культурній науковій спільноті. Радянські теоретики визначають асертивність як здатність людини впевнено та гідно відстоювати свої права, не порушуючи при цьому прав інших. Асертивною називають пряму, відкриту поведінку, що не має на меті скривдити опонента [9, с.40]. Така поведінка також є складником комунікативної компетенції, оскільки висловлення своїх почуттів, чітке визначення соціальних кордонів, здатність просити інших людей про допомогу допомагає структурувати комунікацію, і таким чином спрощувати її, організовуючи на рівних взаємних правових засадах, які працюють за принципом соціального договору. У цьому висновку сходяться і вітчизняні й зарубіжні психологи. [36, с. 330–340].

Головна концептуальна відмінність між поглядами вітчизняних та зарубіжних авторів полягає в акценті, на саму особистість, або на результат її поведінки [19, с.167]. За способом відображення сенсу вітчизняні психологи найчастіше апелюють до асертивності як до психологічного компоненту особистості. На відміну від західних дослідників, які розглядають асертивність в контексті її використання як навички у спілкуванні, та лише трохи звертають увагу на аспекти самоствалення, такі як позитивна самооцінка та впевненість в собі як допоміжні конструкти, які можуть забезпечити асертивну поведінку. Також, спільне зацікавлення для і вітчизняних і зарубіжних психологів становить асертивна поведінка в рамках конфліктологічної сфери. Асертивна поведінка в конфліктній міжособистісній взаємодії визначається як альтернативна «пасивній» та «агресивній» формі реагування, і знаходиться між ними. Асертивна поведінка запобігає виникненню конфліктів, а в конфліктній ситуації допомагає знайти конструктивне вирішення [61].

Конструктивною уважаться середній рівень асертивності. Низька асертивність може мати декілька форм, які мають негативні наслідки для особистості. Перша - це страх у вирішення питань, включаючи спроби запропонувати рішення ситуацій, які можуть викликати дискомфорт у людини [34]. Наслідок низької асертивності може спричинити не вигідну позицію та програш в переговорах. Іншою формою низької асертивності є готовність прийняти прохання партнера або друга всупереч власним переконанням, або навіть якщо виконання такого прохання може зашкодити людині, яка погоджується допомогти. Третьою формою низької асертивності є пасивність у способах заявити про те, чого людина потребує, якщо це ситуація стосується конфліктів чи переговорів [25].

Підсумовуючи, низька асертивність може набувати різноманітних форм, таких як несміливі пропозиції до інших, готовність поступитись своєю позицією на користь інших, та уникати ініціативи. Все це може впливати на особистісну

результативність особистості, і навіть до погіршення психічного здоров'я, адже за результатами досліджень було доведено, що показники рівня асертивності на пряму впливають на стан психічного здоров'я [51].

Зависока асертивність також є дизадаптивною. Деяка соціальна поведінка може бути програшною стратегією в тій чи іншій ситуації, якщо вона ескальована [26, с. 825]. Наслідки надмірно асертивної поведінки можна простежити в серії досліджень, які стосувались конфліктологічної сфери. Наприклад, у дослідженні де вчених цікавило надання зворотного зв'язку щодо професійного розвитку, асертивність була найпоширенішою темою у відкритих розмовах, до якої залучались досліджувані [22].

Високі показники асертивності рідко згадували як показники сили, а частіше застосовували категорії надмірної напруженості, а для недостатньої асертивності, були використані такі формулювання як «ти не наполягаєш досить сильно», що розумілось як прояв слабкості, і саме ця тема набагато частіше згадувалась за наступні теми як сумлінність, харизма чи компетентність. У дослідженні переговорів дослідники виявили, що третина учасників переговорів сказала, що їх колега є несерйозним або надто напруженими - і більше половини вважають, що вони самі були несерйозними або надмірно напруженими [23]. Тож, надмір асертивності не є способом конструктивної взаємодії, її не сприймають як дружню або ту, що буде сприяти адаптації а соціальному середовищі.

Саме тут доречним буде згадати вітчизняну дослідницю М. Медведєву, яка визначає асертивність як гармонійну комбінацію властивостей особистості, «що виявляється у природній, чесній поведінці стосовно себе та оточуючих людей, уміннях і навичках етично допустимого спілкування в конкретній ситуації при поєднанні з упевненістю, позитивною самооцінкою та за обов'язкової поваги до прав інших людей» [8, с. 234–240].

Що стосовно структурних компонентів асертивності як поведінкового прояву, припущення щодо його концептуального складу теж різняться. Наприклад В. Шамієва пропонує трьохкомпонентну структуру з залученням когнітивно-смыслового, афективного та поведінкового аспекту [14].

Перший компонент стосується відповідності поведінки до навколишньої соціальної ситуації, її адекватна оцінка, продуктивне переосмислення проблемних ситуацій що є прямим вираженням гнучкості мислення. Афективний компонент описується як конструкт самоствавлення та ставлення до інших людей на основі прийняття інших індивідів, впевненості в собі, що є ознакою високої самооцінки, вияв довіри до себе, як до людини. Поведінковий компонент, як найбільш спостережуваний, складається з конструктів соціально-етичного спрямування, такі як відповідальність та наполегливість [14, с. 5].

Дослідники емоційного інтелекту також припускали, що асертивність належить до міжособистісного аспекту цієї структури за класифікацією М. Манойлової. Вона наголошує на асертивності як першочерговому компоненті в значенні для побудови трьох складових емоційного інтелекту, а саме емпатії, комунікативної толерантності, асертивності [14, с. 79–83]. Символічний інтеракціоналіст А. Бандура припустив, що «самоефективність» є центральною основою асертивності. Це твердження спирається на активність суб'єкта, як активної особистості здатної керувати своєю поведінкою для досягнення власних цілей.

О. Леонтьєв зазначав, що «асертивність – це стабільна особистісна характеристика, що має такі структурні компоненти: особистісний, когнітивний, емоційно-ціннісний і поведінковий». Особистісний компонент це як вже було зазначено вище, показники самоповаги та високої самооцінки. Щодо емоційного компоненту, сюди входять конструкти такі як сміливість у соціальних контактах, самоприйняття та прийняття інших людей, та довіра самому собі. Когнітивний

компонент описує конструкти мислення, які використовує асертивна людина для того, щоб підвищувати свою соціальну ефективність. Сюди входить творчість мислення та оцінка ситуації, яка раціонально їй відповідає [7 с. 160–215].

## 1.2. Локус каузальності як психологічне новоутворення юнацького віку

Представники студентства, які входять у нашу вибірку, є переважно представниками юнацького віку, тому ми вважаємо доцільним звернути увагу саме на цю вікову категорію, хоча освіту для отримання статусу студента може отримати людина і старша, за заявлений вік. Однак, вікові категорії в багатьох мовах передбачали не стільки хронологічний вік людини, а її соціальний статус. Цей принцип працює і навпаки. Таким чином підлітка асоціюють з його соціальним статусом школяра, а представника юнацького віку як студента - що виражається не тільки через сторонні асоціації, але на аспекти самоствавлення.

Також, соціальна ситуація студентства, у якій опиняється представник юнацького віку, прямим чином впливає на розвиток його каузальних установок та орієнтацію локусу контролю. Нас менше цікавить мотиваційна сфера вибору, тому що на неї впливає забагато чинників, і у різних індивідів, які тільки відійшли від пубертатного періоду вони дуже сильно колихаються у значеннях. Тому нас цікавить більше результат установки, а саме показники локусу контролю.

Тому, нами було вирішено досліджувати саме внутрішню і зовнішню установки на світ в контексті цього дослідження, що робити краще через локус контролю, адже їх значення мають схожість, проте виміряти це явище є доречнішим в контексті ситуації нашого дослідження за допомогою локус контролю, адже для локусу каузальності на момент написання роботи не існувало тестової культурної адаптації, хоча існують варіанти цього тесту в англійськомовному середовищі [37]. Відмінність також полягає у тому, що локус контролю - це конструкт, введений Дж.Роттером для представлення явища пояснення людиною причин того, що з нею відбувається як наслідок своїх дій, або як результат впливу зовнішніх чинників. Проте, пояснення – це вже готовий наслідок опрацьованої ситуації, а кожній ситуації передувала мотиваційна підсистема, яка спонукала людину діяти тим чи іншим чином, для того, щоб вирішити якусь проблему або прийняти вдале рішення.

Вдале вирішення ситуації зазвичай залежить і від самої людини, а точніше стратегії яку вона для себе обирає, але й від самого типу ситуації, її складності для вирішення конкретного індивіда. Тому, якщо людина часто використовуючи внутрішню мотиваційну підсистему наштовхувалась на невдачі, через те, що не враховувала якихось аспектів ситуації може переключатись на зовнішню мотивацію, і таким чином може змінюватись і положення локусу контролю, адже ці характеристики пов'язані, що особливо важливо для представників юнацького вікового періоду [28, 49, 52, 57].

Юнацький вік ділиться на 2 періоди: раннього юнацтва, і це проміжок між 15-17 років, та пізнього юнацтва 17-21 років [20]. Варто також зазначити, що така класифікація притаманна тільки для вітчизняного простору, в країнах заходу віковий період, який у нас називається юнацтвом, у них все ще є підлітковим, та охоплює період від підліткового віку до юнацтва.

Розвиток особистості на кожному віковому періоді описується за допомогою таких соціально психологічних вікових характеристик як соціальна ситуація розвитку, сфера спілкування, провідний вид діяльності, та психічні новоутворення, якими можна охарактеризувати всю соціальну ситуацію, у якій знаходиться особистість, та зрозуміти контекст, в якому ці зміни відбуваються [6].

Соціальна ситуація для представників юнацького віку пов'язана в першу чергу з випуском зі школи, і навчальною діяльністю в рамках вищого навчального соціального інституту. Переважна більшість школярів в Україні після випуску зі школи прямує до інститутів вищої школи, для того, щоб здобути певні спеціалізовані знання для своєї професії. Певна частина такого студентства отримує роботу вже в процесі навчання, і це означає що ситуація зі спілкуванням з однолітками в своїй професійній сфері завжди межує із спілкуванням в рамках сфери, якою людина займається.



Цим першим і важливим зрушенням передує сама фізична віддаленість від місця проживання, незважаючи на те, чи людина є місцевим жителем, або ні. Послаблення батьківського контролю, якщо такий був, можливість самостійно приймати рішення, які стосуються навчання сприяють самостійності. Певною мірою після ситуації, в якій практично половина дня життя людини регулювалась установою школи, а у іншу половину доби окрім перебування в контрольованому середовищі людина мала знаходитись удома, під відносним наглядом батьків - це розширення свободи і можливостей для людини, тому саме зі збільшенням здатності вибирати з'являється можливість вибудувати такий локус контролю і каузальності, який сприяв би особистісному розвитку та результативному вирішенню задач, бо до цього часового періоду ситуацій, де їх можна було б застосовувати з власної активності не так багато, хоча це залежить більшою від міри виховання та стилю батьківського ставлення.

Провідною діяльністю для представників юнацького віку є учбово-професійна, що напряду виходить із соціальної ситуації. Соціальне середовище спонукає до учбової діяльності та самовизначення. Поряд з цим у студентів може з'явитись бажання самовдосконалюватись в рамках своєї професії, або змінити її. Учбовий заклад це саме те місце, яке має забезпечувати пізнавальну діяльність особистості, і надавати можливості до її практичної реалізації [11].

Важливим для досягнення соціальних цілей є те, за допомогою чого відбувається з ним комунікація, і це в першу чергу сфера спілкування. За В.С. Мухіною, в юності людина просто продовжує поповнювати своє уявлення про різні категорії суспільної взаємодії, з тих, що отримала раніше в дитинстві. Мотиваційним рушієм представника юнацтва є прагнення до самоідентифікації.

Саме під час міжособистісного спілкування зі збільшенням досвіду у цій сфері людина ідентифікує те, що вона могла б назвати «не Я», і таким чином розуміти де є кордони між нею, та іншими людьми [10].

Для представників юнацького віку характерний також дещо контраверсійний характер взаємодії з оточенням. З однієї сторони, представники юнацтва прагнуть до дружби та близькості, з іншої вони мають потребу у сепарації, соціального відокремлення та схильність до індивідуалізації. Це прагнення відмежуватись реалізує почуття цільності особистості, збереження індивідуальності [21].

Інший аспект міжособистісної взаємодії, це зменшення її дистанції від дружньої до інтимної. Юнаки схильні шукати собі шлюбних партнерів саме у цьому віці, та починають знайомитись з інтимним характером взаємодії з партнерами.

Новоутворення періоду юності складають перебудову сфері світоглядній, професійних інтересів, самосвідомості, ідеалів та мрій. За думкою Слободчикова, це саме ті сфери, які є завершальними в процесі персоналізації. Петворський Л.В. вважає, що новоутворенням також є автономізація. Він також зазначає, що саме вона є основною метою соціалізації [12]. Вдалий розвиток психологічної автономності сприяє завершенню соціалізації та переходу на наступну стадію, в якій адаптація та автономність узгоджуються в стабільний процес, якщо не відбувається певних життєвих криз.

Поняття автономізації дуже подібне до попередника сучасного поняття «особистих кордонів». За визначенням, автономізація є « механізмом відстоювання окремим індивідом своєї природної і людської сутності, можливість виділити себе із загального цілого» [3]. Це означає, що відбувається два схожих механізми – ідентифікації та автономізації, де останній виражає прагнення особистості не бути сходим на інших людей, відрізнятись від них, і в той самий час знаходити дещо схоже на себе у інших людях.

Мухіна В.С. під концептом «двох народжень особистості» описувала явище, в якому намагалась пояснити як відбувається процес суб'єктивізації. Він відбувається в 2 рівні, перший з яких це усвідомлення індивідом того, що він потребує «особистих», «власних», «відмінних» рис, і концептуально присвоює щось з оточення до себе, і відбувається це через механізм ідентифікації [10]. Ці присвоєні характеристики стають складовими самосвідомості та мають індивідуальний зміст та значення для людини, що відбувається за допомогою процесу автономізації. Ця здатність забезпечує сталість «Я» людини, її самозбереження. Друге народження відбувається вже коли особистість на основі того, що вона вважає «своїм» формує ставлення до того, що бачить навколо, таким чином формуючи світоглядну позицію.

Саме на цьому етапі відбуваються механізми, які пов'язані з вольовою активністю, з самостійністю, та власне з виявленням і локусу каузальності і локусу контролю. Адже саме в цей віковий період все, для того, щоб була сформована позиція щодо процесів, за якими працює світ. Спочатку це відбувається через мотивацію – внутрішню, зовнішню, бо безособову, і потім вже виходячи з великої кількості випробовування цієї сфери через вдалі або невдалі спроби взаємодії зі світом вибудовується локус контролю для пояснення того, чому результат цих дій є таким, яким є, а не інакшим. Інакше кажучи, ці 2 процеси пов'язані, і актуалізуються вони саме в юнацький віковий період.

Е. Фромм для пояснення явища автономності використовує 2 концепти «свобода для» та «свобода від», що демонструє ідею за якою формування особистого вибору відбувається через усвідомлення особистості своєї незалежності від інших людей, приймання переживання самотності, й усвідомлення потягу до прихильності, шукати її, але тільки після її усвідомлення, щоб не бути залежним. Найважливішим у цьому є робити свідомий вибір [13].

Такий вдалий процес автоматизації є спорідненим з концептами локусів каузальності. Їх є три – автономний, контрольований, та безособовий. Автономна орієнтація оцінює наскільки людина орієнтована на аспекти навколишнього середовища, які стимулюють внутрішню мотивацію, наскільки вони є оптимальним викликом та забезпечують інформаційний зворотний зв'язок. Людина з високою орієнтацією на автономію схильна проявляти більшу ініціативу, шукати цікавих та складних задач та брати на себе більшу відповідальність за власну поведінку.

Контрольована орієнтація означає те, наскільки людина орієнтована орієнтована на те, щоб її контролювали шляхом нагород, завершальних термінів до виконання завдання, структур, директив, тощо. Людина, яка перебуває під контрольованою орієнтацією, швидше за все, буде залежати від винагород, і може бути більше налаштована на те, що вимагають інші, ніж на те, що вони хочуть для себе. Принаймні, в США людина з високою контрольованою орієнтацією, ймовірно, надає надзвичайного значення багатству, славі та іншим зовнішнім факторам.

Безособова орієнтація описує те, що людина вважає, що досягнення бажаних результатів взагалі знаходяться поза її контролем, і що досягнення багато в чому є справою удачі чи долі. Люди, які мають таке орієнтування, відчують себе занепокоєно і малоефективними. Вони не відчують можливості впливати на якусь зовнішню ситуацію у світі чи справлятися з вимогами оточення чи змінами середовища. Вони, як правило, амотивовані і хочуть, щоб речі були такими, якими вони були завжди [30].

Р. Коснер та М. Цуккерман провели дослідження, у якому намагались з'ясувати чи є зв'язок між теорією особистості Діці-Райяна з соціально-когнітивною теорією досягнень, яке вони провели саме на студентах.

Було виявлено, що студенти з високим рівнем автономності мають готовність приймати навчальні цілі та мають високий рівень впевненості у своїх силах. Студенти з безособовою мотивацією мають низьку впевненість у своїх силах та низьку готовність приймати навчальні виклики. Отримані результати свідчили також про те, що автономні та контрольовані індивіди реагуючи на провал проявляють деяку професійність, та легше сприймають поразку, в той час як безособовий тип реагував фрустраційно [31].

Смислові орієнтації новоутворень з'являються тільки після того, як з'являється справжній контроль у індивіда над своїм життям, тому хоча локус каузальності формується протягом життя, він може змінитись через наявність зовнішньої ситуації, яка сприяє тому, щоб внутрішня орієнтація розвивалась. Саме в цьому дослідженні нас цікавить внутрішній і зовнішній локус каузальності, що гарно можна дослідити через локуси контролю, адже для них є принаймні рецензовані методики. Показники контрольованого, безособового та автономного локусу варіюються протягом життя, і реалізуються у вигляді локусу контролю, майже як когнітивної моделі, яка враховується при прийнятті рішень.

### 1.3. Вікові аспекти прояву асертивності та локусу каузальності

Асертивність та локус каузальності співвідносяться один між одним як навичка та як установка. Ми також додаємо сюди поняття локусу контролю, як завершального етапу формування мотивації у стійку установку. Установка може бути частиною особистості, незалежно від того, яка саме вона є – деструктивна чи адаптивна. Індивід без досвіду у використанні певної навички, але обов'язково має певну інтернальність або екстернальність – ці конструкти є обов'язковими для побудови уявлення про світ, та моделі, яка б спрощувала прийняття рішень на рівні взаємодії з ним.

Оскільки процес навчання оволодіння певною навичкою можливий тільки в процесі її використання, на самому початку такої навчально-дослідницької діяльності є обов'язковою наявністю прикладу у значимого дорослого, який міг би продемонструвати як саме ця навичка має використовуватись і який результат можна очікувати від її застосування. Якщо такий приклад відсутній, у людини може взагалі так і не вибудуватись уявлення про те, що певна навичка взагалі існує, і не матиме можливості її практикувати або застосовувати.

Виходячи з цих тверджень можна припустити, що з віком людина має збільшувати кількість значимих для неї особистостей, помічатиме конструктивні способи комунікації і має більше шансів ознайомитись з навичками асертивності, у ситуаціях вирішення комунікативних завдань у великій кількості, і вона буде зацікавлена в отриманні гарного результату від взаємодії.

Це є свідомий процес, тож якщо при певних обставинах людина не мала такого прикладу, щоб просто його наслідувати з дитинства, і мало переважно маніпулятивний стиль спілкування, має пройти певний час, поки вона встигне вирости, та мати змогу реалізувати запит на конструктивну комунікацію шляхом спостереження за вдалим прикладами її застосування [56].

І це твердження було підтверджене експериментальним шляхом. В ряді досліджень було виявлено, що рівень асертивності має тенденцію до збільшення відповідно до підвищення віку [38]. За дослідженням Т.Т. Ларіджані, яка проводила його на студентах, цей зв'язок був присутній, хоча і мав нестабільний характер, проте статистично значимим [16]. Авторка дослідження припускає, що процес навчання у чотири роки має дати достатньо можливостей, щоб студенти навчались асертивним навичкам взаємодії і покращували своє вміння комунікації. Ця теорія ґрунтується на теорії про збільшення рівня професійності в залежності від частоти використання конкретної навички.

Це припущення підтверджується ще дослідженням, яке було проведене за участі людей похилого віку, і було виявлено, що практично всі активні особистості мали середні або високі показники асертивності та інтернальний локус контролю. В цьому дослідженні намагались знайти як змінні локусу контролю, асертивності та психічного здоров'я співвідносяться між собою у активних та неактивних людей похилого віку. Для виміру активності була розроблена окрема шкала, яку і застосовували на самому дослідженні.

Результати виявили значні відмінності між активними та неактивними людьми щодо стану психічного здоров'я та асертивної поведінки. Активні люди були більш асертивними та мали кращий психічний стан. Не спостерігалось суттєвої різниці між цими двома контрольними групами щодо локусу контролю. Будь-яка група була внутрішньо орієнтована з точки зору локусу контролю, що також свідчить про те, що локус контролю тяжіє до інтернальності з віком, так само, як і асертивність [32].

Про це свідчать також результати досліджень, які проводились за участі дітей. Вчені намагались дослідити зв'язок між показниками інтернальності або екстернальності та віком, і додатково зв'язок між цими показниками та мотивацією до досягнення.

Були встановлені зв'язки між локусом контролю, віком, та схоластичним типом досягнень [40]. Сам Дж. Роттера припускав, що локус контролю впливає на досягнення в школі, проте можна стверджувати і зворотне, тобто, що досвід успіху змінює тривалість мотивації за результатами перевірки цієї гіпотези в іншому дослідженні [39]. Позитивне підкріплення, на думку Дж.Роттера, є головним визначальним фактором поведінки, однак, ефект підкріплення не є простим у процесі, і залежить від того, сприймає людина причинно-наслідковий зв'язок між власною поведінкою та винагородою або ні [42]. Розвиток розуміння правильної поведінки, та що її підкріплює, ймовірно, є особливо важливим впливом, коли дитина намагається навчатись та зростати. Тому система мотивації у навчанні мала б мати певний вплив на розвиток дитини та її орієнтацію локусу, хоча результати різних досліджень дещо контрверсійні, і потребують глибшого дослідження.

В середньому діти мають екстернальний локус каузальності. Наприклад, Коулман, Кемпбелл, Хобсон, Макпартленд, Муд, Вайнфельд та Йорк у дослідженні майже півмільйона молодих людей у США виявили, що віра у долю є головним визначальним фактором у навчанні для дітей. Вони дійшли висновку, що фактор ставлення до учнів має сильніший зв'язок з їх мотивацією до досягнення, ніж усі інші шкільні фактори разом. Тож є достатньо підстав вважати, що ця змінна має значний вплив на поведінку дітей та їх розвиток.

В рамках теорії соціального навчання Дж. Роттер створив методику дослідження не тільки для дорослих, але і для дітей. Ця шкала була використана у понад 100 дослідженнях за останні роки, і має високий рівень надійності [43]. За використання цієї проєктивної методики, було виявлено, що локус контролю стає все більш внутрішнім з віком, і що внутрішність пов'язана з вищим рівнем соціального класу та «білою культурою», на відміну від представників афроамериканського сегменту.



Це стосувалось також представників нижчого соціально-економічного статусу, що мало значення враховуючи культурний-політичний контекст, в якому знаходились Сполучені Штати Америки та в умовах, в яких це дослідження було проведене. Проте, дослідження, які проводились роками пізніше в Нігерії говорять про зворотню динаміку, і там тенденція до підвищення асертивності з роками зберігається. Так, в дослідженні нігерійських жінок було відкрито, що з віком їх асертивність в цілому підвищується [44]. Однак, якщо взяти до уваги інше дослідження, в якому брали участь 1500 респондентів, за його результатами у жінок та чоловіків від 18 до 66 років асертивність не була пов'язана з віком та видом діяльності. Можливо це саме той випадок, коли міжкультурні відмінності грають дуже сильну роль, і впливають на загальну тенденцію [15].

Крендалл А., Крендалл Дж. та Катковський К. намагались дослідити переконання дітей та їх мотиваційне підкріплення в інтелектуально-академічних ситуаціях. За допомогою «опитувальника відповідальності» та на інтелектуальні досягнення, вони виявили, що внутрішні переконання помірковано пов'язані з інтелектом, порядком народження в сім'ї та розміром сім'ї, але дуже пов'язані з соціальним класом. Тобто, чим більший соціальний статус, тим більше було тяжіння до внутрішнього локусу контролю.

В дослідженні зі студентами різних вікових груп результат ілюстрував, що студенти вікової групи від 35 до 40 років мають внутрішній локус контролю частіше, ніж студенти юнацької вікової групи, тобто близько 20 років. В цьому ж дослідженні було знайдено, що студенти, які мали більший сімейних дохід мали внутрішній локус контролю порівняно зі студентами з іншими групами доходів. [37, с. 198].

В тому самому дослідженні також брали до уваги кількість братів та сестер, щоб з'ясувати як впливає зовнішня соціальна ситуація на студентів юнацького віку. Результат показує, що студенти з меншою кількістю братів і сестер частіше мають внутрішній локус, ніж студенти з більшою кількістю братів і сестер [37, с. 201]. Також, брався до уваги порядок народження, і за результатами дослідження студенти, які мають перший порядок народження, мають внутрішній локус контролю частіше, ніж студенти, народжені другими або вищим. Більше того, тут спостерігається певна тенденція, бо студенти, які мати восьмий порядок народження, мали стабільно зовнішній локус контролю [37, с. 200]. В тому ж дослідженні була прослідковано відмінність у гендерних показниках локусів контролю. Студенти університету, яких було близько 500 осіб досліджуваних, з чоловічої групи мали переважно внутрішній локус контролю, тоді як студенти жіночої статі університету мали переважно зовнішній локус контролю. [37, с. 197].

Ще в одному дослідженні в якому застосовувався метод факторного аналізу локусу контролю, складала вибірку з представників пізнього юнацтва, та пізніше те саме дослідження проводити на дітях підліткового віку. Пізніше це дослідження реплікували за процедурою, але включили тест на інтелектуальні досягнення та рівень відповідальності IAR. За отриманими результатами для дітей виявилось, що якщо до локусу контролю додати поведінковий паттерн на досягнення, то це матиме більший вплив ніж просто локус контролю. Тобто, це означає що більш значним предиктором академічних досягнень є направленість на досягнення більше, ніж орієнтація локусу [42]. Водночас, на результати дослідження на думку авторів могло вплинути те, що шкали вимірювання для підлітків були менш популярними, як для представників юнацтва, тож останні випробовувались частіше.

Також, що є важливим для припущення про потенціальний зв'язок локусу каузальності й асертивності, це зв'язок локусу контролю з позитивною самооцінкою та орієнтацією на досягнення. Результат одного дослідження підтверджує, що для розвитку орієнтації на досягнення існування локусу контролю є обов'язковим, як і позитивної самооцінки [37, с. 210]. Оскільки асертивність в деяких класичних працях фігурує практично як «самовпевненість», це є важливим, адже посередньо може свідчити про їх можливий зв'язок.

Таким чином, всі зазначені вище роботи зарубіжних авторів свідчать про підвищення рівня асертивності з віком, хоча і за дослідженням Е.Раяна було доведено, що люди очікують більш асертивної поведінки від людей молодшого віку, ніж старшого [48, 17].

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Асертивність – навичка у спілкуванні, яка передбачає неагресивне відстоювання власних інтересів без утискання інтересів співбесідника. Вона дозволяє спілкуватись людям з різними світоглядними позиціями неконфліктно, запобігати маніпуляціям та будувати рівноправні стосунки. Цей термін з'явився та актуалізувався саме в час розвитку гуманістичної психології, тож реалізовує в собі концепт про психологічні права особистості на рівні з юридичними правами, але без юридичної реалізації.

Використання цих тверджень, як поведінкових установок, може передбачати наявність домінуючого у структурі особистості інтернального локусу контролю. Локус контролю - компонент особистості, що визначає схильність людини пояснювати свій успіх або невдачі як результат її впливу, або впливу суспільства. В цій характеристиці важливо саме здатність людини правильно встановити причинно наслідковий зв'язок, і тим самим вміти класифікувати життєві події на ті, на які вона може вплинути і змінити - за що відповідає інтернальний локус, і ті, які є за межами її впливу - екстернальний. Локус контролю є частиною особистості, асертивність - це навичка, яка може бути натренованою спочатку свідомо - як уміння, але з практикою використання стати повноцінною навичкою і використовуватись без свідомої координації.

Для представників юнацького вікового періоду, які за соціальним статусом є найчастіше студентами, цей період пов'язаний з автономізацією та спроб утворення соціальних зв'язків, часом в рамках своєї професійної діяльності. Для представників юнацтва є кілька основних новоутворень, і всі вони так чи інакше пов'язані з різними аспектами взаємодії з людьми, що також є доведенням актуальності цієї проблематики саме для представників цього вікового періоду.

Було проведено багато досліджень, які так чи інакше намагались дослідити зв'язок асертивності та показників локусу контролю. Вони проводились дослідниками з різних країн та відповідно культурних середовищ. За результатами цих досліджень такий зв'язок є, а також існує зв'язок між показниками інтернальності та екстернальності у локусу каузальності та в локусі контролю. Якщо брати до уваги вікову динаміку, асертивність з віком статистично підвищується, а локус контролю тяжіє до інтернального.

## РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ЛОКУСУ КАУЗАЛЬНОСТІ ТА АСЕРТИВНОСТІ

### 2.1. Організація та методологія дослідження

Методологія дослідження спирається на засади емпіризму в психологічних дослідженнях. Проведене дослідження також спирається на кодекс доброчесності АРА, респонденти особисто надали згоду брати участь у дослідженні й досліджуваним була надана можливість відмовитись від участі, якщо для досліджуваного питання, запропоновані в методиках, викликатимуть дискомфорт. Дані, отримані в результаті дослідження є анонімними, зібрані матеріали використовуються тільки в дослідницьких цілях для написання та реалізації дипломної роботи, про що також було повідомлено респондентам. Матеріали, використані для теоретичного аналізу були викладені у відкритому доступі реалізуючи сучасний принцип open science.

Методологія як спосіб реалізації наукового інтересу шляхом вибору доречного методу та дизайну дослідження використовується дослідниками для того, щоб давати відповіді на конкретні дослідницькі питання. Це саме та причина, з якої не існує універсального методу – він має відповідати потребам конкретного дослідження. Натомість у різних психологічних напрямках застосовуються конкретні методи, деякі унікальні для даної дисципліни, а інші є загальними для різних дисциплін.

Наприклад, для реалізації дослідження можна було б використати методологію для ідентифікації причинно-наслідкових зав'язків між залежними та незалежними змінними, шляхом використання певних соціальних конструктів та статистичного аналізу. Такі зв'язки може визначити метод, який гарантує, що при повторенні методології цього дослідження ці результати співпадатимуть. І це саме те, що визначає дисципліну як науку, її відтворюваність.

Для проведення наукового дослідження на засадах філософського емпіризму застосовувався переважно індуктивний метод пізнання, адже ми намагались зрозуміти, чи є зв'язок між двома явищами, які були отримані шляхом спостереження через певні поведінкові прояви та теоретичний аналіз сумісності спостереження та теоретичних знань, які ці спостереження описують, і дають змогу припускати зв'язок двох явищ [1, с.254-262].

Таким чином рух дизайну дослідження відбувався від часткового до загального. Індуктивний метод це також і форма мислення, за допомогою якої на підставі окремих спостережень можна припустити наявність певної загальної закономірності. Важливо зазначити, що такий метод інколи використовується тільки на етапі побудови гіпотези. Саме таким чином реалізовувалась індуктивність в нашому дослідженні.

Також індуктивний метод традиційно частіше використовували психологи для проведення своїх досліджень. Протилежний йому – дедуктивний метод, в якому висновки спираються на певні загальні положення і з них виводяться дослідницькі припущення характерний для дослідження певних фізичних явищ, і ним психологи користуються рідше, і для нашого дослідження він був би менш доречним [5].

Для того, щоб отримати фіксовані й точні дані були підібрані тестові методики, і проведені результати дослідження базуються на результатах об'єктивних даних. Обраний тип тесту відносять до класу суб'єктивних тестів.

Як концептуальна основа дослідження були використані засади позицій критичного раціоналізму К. Поппера, в якому йдеться про спростування гіпотез. Він вважав, що вимірюючи об'єктивну реальність дослідник може хіба що спростувати гіпотезу, і експеримент чи будь-яке інше емпіричне дослідження це лише метод спростування правдоподібних гіпотез.

Такі погляди наразі притаманні принципам класичної науки, на відміну від сучасних постмодерністичних методологій, таких як наративний метод, метод психодрами або театральний. Виходячи з логіки критичного раціоналізму походить сучасна теорія статистичної перевірки гіпотез та принципи планування дослідження. Ідея потенціальної спростованості наукової теорії К. Поппер назвав принципом фальсифікації, і вона є наразі золотим науковим стандартом теоретизування в будь-якій науковій сфері.

Нормативний процес проведеного дослідження відповідає класичним засадам критичного раціоналізму і складався з таких етапів як висування наукового припущення, тобто гіпотези, планування дизайну дослідження, проведення дослідження, обробка даних, інтерпретація даних, спростування або підтвердження гіпотези.

За типом дослідження це є прикладним, яке на відміну від фундаментального, було проведене для реалізації певних практичних задач, таких як розробка психологічного тренінгу для осіб з низькими показниками асертивності та локусу контролю, з'ясування зв'язку між двома психологічними особистісними параметрами та на основі цих даних висування припущення про наявність певної тенденції.

Схожі дослідження вже були проведені дослідниками з різних країн, і нас цікавила також культурна локалізація прояву феномену асертивності та локусу контролю. Наприклад дослідники М.Сіман та Дж. Еванс досліджували зв'язок між локусом контролю та асертивною поведінкою. Їх дослідницьке припущення було в тому, що люди з високими показниками інтернальності будуть діяти проявляючи асертивність на відміну від тих, хто має зовнішній локус, які очікують, що їх дії можуть не принести їм користі.



Припускалось, що останні матимуть низькі показники асертивності [54]. Їх метод дослідження відрізнявся від обраного нами, і вони досліджували яким чином процес пошуку інформації пацієнтами в медичній установі, і за результатами інтернали більше цікавились потенційно отриманою інформацією, шукали її більше кількісно та з більшою активністю [29]. Вони прийшли до висновку, що інтернали намагались знайти більший об'єм інформації в неоднозначній інформації. Вже в іншому дослідженні Дж. Фарес дослідив, що люди з показниками інтернальності з більшою ефективністю використовують отриману інформацію. Дослідження, в яких зацікавлення становили показники локусу та асертивності в рамках сфери надання медичних послуг, а точніше ці показники у студентів, які проводили курс навчання було виявлено, що інтернальність пов'язана з високою асертивністю у студентів [24].

Ці дослідження були проведені переважно в західних країнах з застосуванням або оригінальних методик на локус контролю та асертивність, або за використанням експериментального методу, тож нас цікавить наскільки динаміка цього процесу зберігається і в українському сучасному культурному середовищі.

При обчисленні показників нас цікавили в першу чергу середні показники, адже зависокі показники асертивності це ознака агресивності, занижкі – ознаки пасивної поведінки. Це важливо, адже ми зосереджуємось першочергово на наслідках поведінки. Асертивність не одна у прояві таких криволінійних ефектів. Багато аспектів соціальної поведінки є небажаними або дезадаптивними в надзвичайних ступенях [26]. Асертивність має вимір поведінки, який має певну адаптивну середину. Швидше за все, вихід за її рамки люди розглядаються як відхилення від пристосувальної асертивності, яка все ж не має шкодити або кривдити тих, до кого вона звернена.

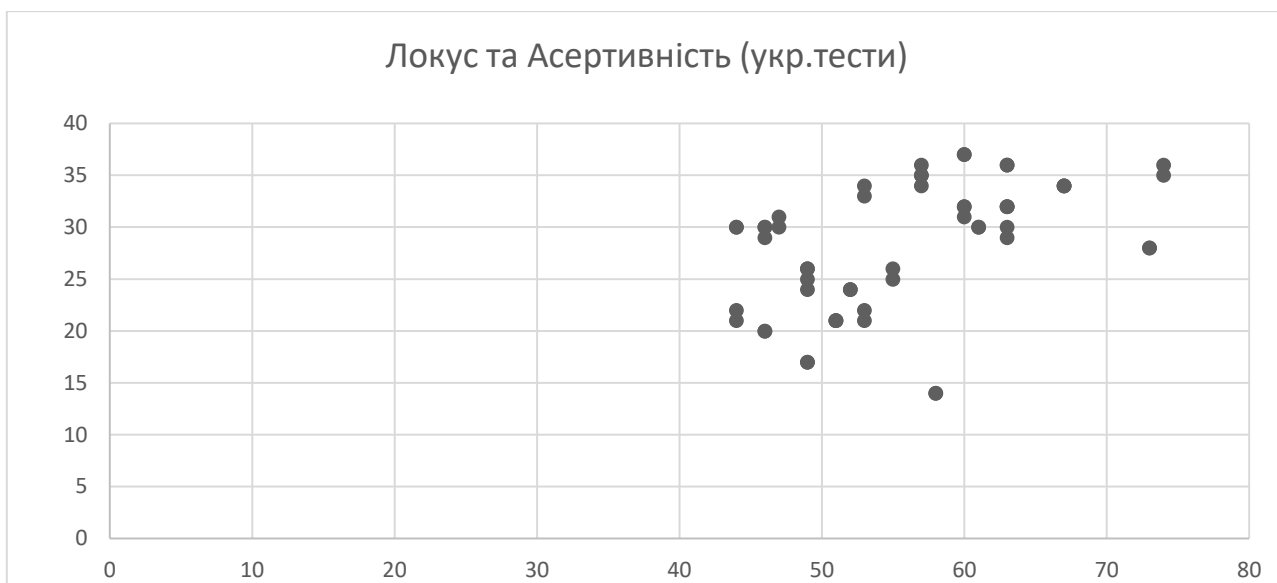
## 2.2. Аналіз та інтерпретація даних, отриманих у результаті дослідження

Дослідження було проведене у вигляді онлайн тестування за використанням сервісу Google Forms, куди внесені питання з вибраних методик . Перед початком нами був представлений текст, який пояснює порядок проходження кожної методики перед кожним тестом. Інструкції до оригінальних методик були перенесені у оригінальному вигляді та формулюваннях.

Таблицю даних отриманих в результаті дослідження ми зібрали у ДОДАТКУ А, де продемонстрована база респондентів, на основі якій проводились всі числові статистичні виміри.

Для отримання даних про статистичний кореляційний зв'язок ми використовували кореляційний коефіцієнт Пірсона, та застосовували  $p$  – критерій на визначення того, наскільки отримувані нами результати відрізняються від потенційно випадкових, тобто оцінює рівень значущості отриманих результатів.

Також був проведений аналіз лінійності вибірок, для того, щоб ми могли зрозуміти який критерій кореляції нам варто застосовувати параметричний чи не параметричний. Для цього ми зробили точкові діаграми, за якими можна візуально оцінити, чи точки є розсіяними, чи вони сформувались у вигляді скупчень і в щось, що може бути подібним на лінію. Всі діаграми свідчити про те, що певна тенденція до лінійності є, і точки не розташовані хаотично на графіці, що можна побачити на точкових графіках. Для прикладу наведено точкові графіки показників локусу контролю та асертивності за Шпалінським та Помазан.



Чисельність опитуваних складає 55 осіб. Серед опитуваних осіб було 25% представників факультетів інших університетів, 50% опитуваних були представниками факультету соціальних наук та технологій, 15% осіб з факультету гуманітарних наук, та 5% з факультету природничих наук, 5% з факультету економічних наук. Серед опитуваних 29% складають чоловіки та 71% жінки.

Нами були проведені деякі описові статистики. Середнє значення асертивності за українською методикою є 26, а за російською 28. У локусу контролю середнє значення в українській адаптації тесту є 27, а в російській 28.

Середні показники проводились на вже нормованих вибірках, і тут можна простежити що скрізь середнє значення приблизно однакове. Якщо провести середнє в ненормованих вибірках отримуємо результати за українською адаптацією тесту 56, за російською адаптацією тесту асертивності 76. За українським тестом локусу контролю результат 28 та російським тестом середнє значення 17. Також була зроблена Мода, щоб зрозуміти які числа зустрічались найчастіше. В українській адаптації тесту на асертивність це було число 63, в російській 71. В адаптації тесту на локус контролю це в україномовній адаптації 30, а в російськомовній це 20.

Також ми зробити те саме але з нормованими числами, щоб була змога порівняти, в україномовній асертивності це 8, в російськомовній це 38, в україномовній версії тесту на локус контролю це 23, в російськомовній 17.5. Ці результати лише показують міру центральної тенденції, але низькі показники в україномовному тесті можуть свідчити тільки про те, що таке число зустрічалось частіше, а інші високі показники мали більше варіативність, а люди які отримували стабільно низькі показники, які найчастіше можна тут помітити, отримували їх в однаковому чисельному розподілі.

Методологічна база дослідження складає 4 опитники, два з яких досліджують асертивність на двох різних мовах, і дві які досліджують локус контролю. Локус контролю ми використовуємо як синонімічне до локусу каузальності, стосовно якого і проводилось наше дослідження, що обґрунтовано у вступі. Для дослідження показників асертивності був використаний український адаптований опитник за Шпалінським В.В. та Помазан К.А.. Російською мовою використовується тест асертивності дослідника асертивності В.П.Шейнова.

Для діагностики показників локусу контролю використовувалась українська адаптація тесту Дж. Роттера розроблена Є.Ф. Бажіним та адаптована Ксенофонтановою О.Г. та російськомовна адаптація цього ж опитника С. Р. Пантїлєєва, В. В. Століна. Опитувальник асертивності за Шпалінським В.В. та Помазан К.А. складають таку показникову інтерпретаційну шкалу асертивності – «низький рівень асертивності» - «пасивність», «середній рівень» - «асертивність», «високий рівень» - «агресивність». В тесті за Шейновим шкала не відрізняється від тесту за Шпалнським В.В. та Помазан К.А. Тож, виходячи з цих даних ми вирішили порівняти Асертивний рівень за тестом Шпалінського В.В. та Помазан К.А. з асертивними показниками Шейнова.

Ці шкали мають пряму інтерпретаційну відповідність з теоріями асертивності. Цей зв'язок полягає у тому, що високі показники в обох випадках інтерпритуються як дизадаптивні, а здорова перспектива розвитку описується саме в рамках середніх показників. Це характерна особливість суб'єктивних тестових методик, яка полягає в тому що завищені або занижені показники не є нормованими або найкращими для опису конструктивного розвитку.

Опитувальники локусу контролю мають шкали «екстернальності», «інтернальності», де найменше значення до половини - це показники екстернальності, вище - інтернальності. Що також робить можливим зіставлення результатів. Оригінальні тести на асертивність та локус контролю мають такий однаковий розподіл шкал.

Дослідження було проведене за участі студентів НаУКМА та студентів інших університетів. Тест був запропонований різним студентським групам, де люди самі приймали рішення проходити його, або відмовитись. Таким чином був забезпечений принцип випадкового вибору randomize choosing, за яким люди у вибірці мають бути випадково обрані, щоб вдало репрезентувати генеральну сукупність, яка представлена у цьому дослідженні студентами. Також це реалізовувало етичний принцип, за яким опитуваний міг відмовитись від прийняття участі у дослідженні, а ті, хто погодився і взяли участь, робили це з власного бажання.

Студенти були проінформовані в тому, що результати особисто кожного респондента в дослідженні будуть конфіденційні. Конфіденційність тут забезпечується нумерацією кожного досліджуваного під порядковий номер, і відсутності можливості вказати ім'я або прізвище дослідженого опісля. Також в анкеті була надана пошта та наш номер, для того, щоб респонденти якщо після закінчення тесту мали якісь питання або хотіли отримати результати дослідження могли звернутись та їх отримати.

В результаті дослідження було виявлено, що показники за україномовними адаптаціями асертивності та локусу контролю мають кореляцію по Пірсону  $r = 0,54277$ ,  $p = 0,023$ . За показниками кореляції між асертивністю та локусом контролю в російськомовних тестових методик сягає  $r = 0,25622$ ,  $p = 0,031$ .

Ці результати можна інтерпретувати таким чином, що за результатами україномовних методик у асертивності та показників локусу каузальності є певний зв'язок. Низькі кореляційні показники у російськомовних тестуваннях можуть означати, що українські студенти важче розуміють формулювання використані саме російською мовою.

В цьому випадку, як і в багатьох схожих дослідженнях де статистична різниця спостерігається у представників різних культур, може мати значення те, що сучасна молодь гірше розуміє значення російськомовних конструктів, тому відповідаючи на питання могла обирати варіанти, які вважали правильними не до кінця розуміючи, що вони значать насправді. Ми, як дослідники, отримували зворотній зв'язок від деяких людей, які проходили методики, і найбільше питань у них було саме до російськомовних методик. Також, це може означати, що україномовна адаптація працює краще для україномовного сегменту опитуваних. Якщо подивитись наскільки нормальним був розподіл, саме в цьому тесті він виглядав більш схожим на лінійний ніж всі інші.

Якщо порівняти результати дослідження україномовних з результатами схожого дослідження проведеного в іншій країні пострадянського простору, але за використанням тих самих методик результати були такими для опитуваних з позитивною середньою кореляцією, по значенням дуже схожим до тих, що отримати ми у своєму дослідженні  $r = 0,568$ ,  $p = 0,014$  [55].

Також, було проведено кореляцію між тестом асертивності україномовної адаптації та російськомовної адаптації. Очікувалось, що зв'язок має бути високим, адже ці методики вимірюють однакові параметри, і люди які проходили один тест

асертивності українською, мали б мати ті самі показники асертивності і в російськомовній адаптації, адже населення України наразі певною мірою білінгвістичне. Шкалові характеристики також були доволі схожі, що для локусу контролю, що для асертивності.

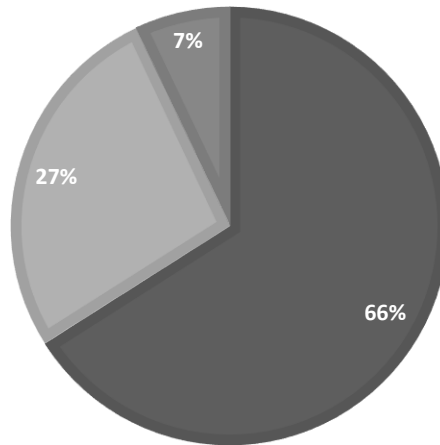
За результатами кореляції Пірсона між показниками асертивності україномовної адаптації та російськомовної адаптації  $r = 0,27823$   $p = 0,013$ . Цей результат є достовірним, і такий показник кореляції є низьким. Ми спробували це пояснити тим, що адаптації методик були розроблені в дуже різні роки та все ж культурними відмінностями у розумінні українських та російських концептів.

При проведенні кореляційного аналізу між показниками локусу контролю для україномовної та російськомовної адаптацій ми отримали результат  $r = 0,61904$ ,  $p=0,046$ . Це статистично значущий рівень, що свідчить про наявність зв'язку асертивності з локусом каузальності. Такий результат можна пояснити тим, що методика україномовного формату була розроблена 2002р. що є відносно недавно, і адаптаційні формулювання, які в ньому використовуються близькі до розуміння й досі для україномовного студента. Російськомовна адаптація була розроблена раніше, проте вона була протестована багато разів, і її надійність перевіряли роками. Тож судячи з результатів цього кореляційного аналізу можна було б припустити про те, що ці 2 методики успішно вимірюють те, що вимірюють і свіввідносяться між собою у певній мірі.

З усіх опитуваних з асертивними показниками в українській методикі були 66% з асертивною поведінкою, 7% з агресивною поведінкою і 27% пасивної поведінки. За показниками російськомовної адаптації методики осіб з асертивним стилем поведінки було 51%, агресивним 33% і 16% з пасивною поведінкою.

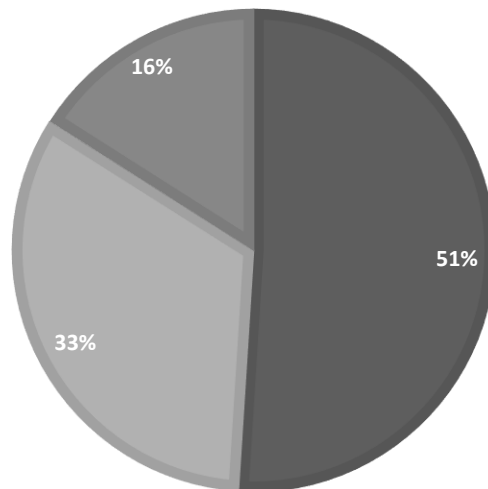
### АСЕРТИВНА ПОВЕДІНКА ЗА ШПАЛІНСЬКИМ В.В. ТА ПОМАЗАН К.А.

■ Асертивність   ■ Пасивність   ■ Агресивність



### АСЕРТИВНА ПОВЕДІНКА ЗА В.П.ШЕЙНОВИМ

■ Асертивна   ■ Агресивна   ■ Пасивна

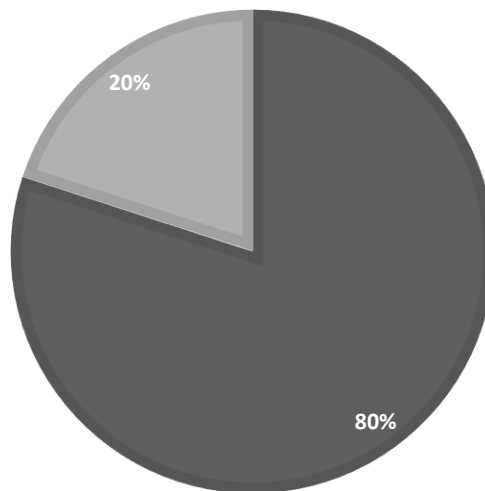


За україномовним опитувальником серед усіх студентів було 80% осіб з інтернальним локусом контролю, серед яких 33% мали високі показники інтернальності та 65% середньої інтернальності, 20% опитуваних було екстерналами. Результати дослідження російськомовного опитника дещо схожі, за ними 69% мали інтернальний локус контролю і 30% екстернальної поведінки.



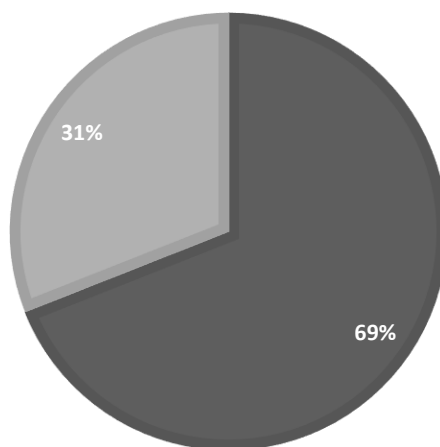
### ПОКАЗНИКИ ЛОКУСУ КОНТРОЛЮ ЗА Є.Ф.БАЖІНИМ

■ Інтернальний ■ Екстернальний



### ПОКАЗНИКИ ЛОКУСУ КОНТРОЛЮ ЗА С.Р. ПАНТИЛЕЄВИМ ТА В.В. СТОЛІНИМ

■ Інтернальність ■ Екстернальність



Як можна помітити навіть на рівні відсоткової сумісності більше схожих результатів ми отримуємо коли спостерігаємо за процентним співвідношенням локусів каузальності обох культурних адаптацій, ніж в асертивних адаптаціях.

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Для проведення дослідження нами було використано 4 методики, дві з яких вимірювали рівень асертивності опитуваних, дві локус контролю. Для дослідження показників асертивності був використаний опитник за Шпалінським В.В. та Помазан К.А та тест асертивності В.П.Шейнова. Для діагностики показників локусу контролю використовувалась українська адаптація тесту Дж. Роттера розроблена Є.Ф. Бажиним та адаптована Ксенофонтановою О.Г. та адаптація цього ж опитника С. Р. Пантисєва, В. В. Століна.

В результаті проведеного дослідження ми отримали дані, які інтерпретували як зв'язок між асертивністю та локусом каузальністю. Узгодженість між тестом на локус контролю та тестом асертивності Пантисєва-Століна та Шейнова зв'язок слабкий, але значущий.

Ми вирішили, що такі результати можна пояснити тим, що українська культурна адаптація краще підходить для україномовного середовища. З усіх опитуваних студентів з асертивними показниками в були 66% з асертивною поведінкою, 7% з агресивною поведінкою і 27% пасивною поведінкою. Переглянути це можна у Додатку В.

Що стосується локусу контролю серед опитуваних було 80% з інтернальним локусом контролю та, з яких 33% мали високі показники інтернальності та 65% середньої інтернальності, 20% опитуваних всієї вибірки було екстерналами. Всі отримані дані продемонстровані у ДОДАТКУ А.

## РОЗДІЛ III. ЗАСОБИ ОПТИМІЗАЦІЇ КОНСТРУКТИВНОЇ КОМУНІКАЦІЇ

### 3.1 Концептуальні засади, зміст та основні напрямки розробки програми психологічної підтримки людей з низькими показниками асертивності

Концептуальною основою асертивності є 10 тверджень про кордони між правами та обов'язками суб'єкта по відношенню до себе, та до оточення створені вперше М.Смітом. Серед них є такі твердження як: «тільки ви маєте право оцінювати свою поведінку, емоції, думки, і брати за них відповідальність», «ви маєте право не пояснювати і не виправдовувати причини своєї поведінки перед іншими», «ви маєте право робити помилки, і нести за них відповідальність», «ви маєте право змінити свою думку», «ви можете самостійно вирішувати де ви маєте бажання допомогти та вирішувати чийсь проблеми, а де ні», «ви маєте право сказати – я не знаю», «ви маєте право сказати – мені байдуже», «ви маєте право сказати – я не знаю», «ви можете не нести відповідальність за благополуччя іншого, якщо до цього не комунікували з ним» [56, с.2]. Ці твердження є важливими, і потреба в них виникла саме в час розквіту гуманістичної психології.

Це поняття складається з основ гуманістичної психології як концептуальної бази, етичної філософії, а якщо точніше філософії морального універсалізму. Ці твердження називаються саме правами, тому що їх розглядають поряд з іншими правами людини, такими як право на життя або право на любов.

Є кілька основних теоретичних шкіл, які вміщують в себе питання про людські права. Основна течія, за якою наразі побудоване конституційне право та права закріплені юридично в ХХст. Задовго до цього часу люди намагались розподілити між собою права шляхом соціального договору, якого якщо притримуються всі включені до розуміння цього договору особистості можна було передбачувати результат взаємодії і міру дозволеного.

Наявність прав описувалась відповідно до соціального статусу людини в її культурно-специфічному середовищі. Міра вимірення прав вимірювались з віком, часом, культурою та соціальним статусом і відповідно за цими критеріями різні люди мали різні права. Деякі критерії значити більше ніж інші, тож інші могли нехтуватись, і це є спрощена модель прав до появи міжнародного права.

Прибичними фундаменталізму, які розробляли ідею прав детальніше, вперше перенесли ідею сталості фізичного простору у теоретичний вимір, який стосувався констант не тільки у фізичних тілах, а і у соціальному контексті. Також цю течію розвинув гуманізм та релігійні течії, звертаючи увагу на людину як на дещо центральне, деякі філософи припустили, що виходячи з цього люди мають розширювати свої права, і протягом історії можна помітити збільшення міри прав для більшості людей незалежно від їх соціального статусу або інших речей, від яких люди могли не залежати.

Тож, коли ці ідеї досягнути свого апогею та сучасності, Дж.Смітт вирішив, що так само мають бути права у людини не тільки в соціальному сенсі, але й в психологічному. Тож, використання цих тверджень буде доречним при розробці програми тренінгу. Навчання асертивності ґрунтується на принципі, що всі ми маємо право висловлювати свої думки, почуття та потреби іншим, доки ми це робимо з повагою. Коли ми не відчуваємо, що можемо висловити себе відкрито, ми можемо стати депресивними, тривожними або злими, і наше почуття власної цінності може постраждати. Стосунки людей з іншими людьми також можуть постраждати, тому індивід може стати обуреними, і ніщо не зможе повідомити іншій людині про наполегливість, якщо про неї не сказати.

Ми розділили цей концепт на кілька сфер, і теоретично розглянемо, в якому їх сутність та глибина, і в наступному розділі як це втілюватиметься в практичну програму. Ці сфери окреслюють собою філософію асертивності, позитивне самоствердження, асертивне спілкування, асертивні стосунки, управління

конфліктами. Буде розглянута кожна з них, що вона означає, та як це можна використовувати.

Філософію асертивності складає теза про те, що це в першу чергу самоповага та повага до інших. Теорія транзакційного аналізу Е.Берна є корисною для того щоб відрізнити асертивність та інші форми поведінки. Основна ідея полягає у тому, що люди від самого народження «добрі», і протягом життя приймають рішення керуючись позитивним підкріпленнями від свого оточення. Е. Берн вважав, що люди здатні до змін, тому незважаючи на те, що було з ними у минулому, яке формувало їх, вони здатні змінювати своє майбутнє [59]. Є інакша теорія, яка це описує, і вона започаткована Памелою Батлер, яка заснувала теорію життєвих позицій. Вона описує життєвий процес як набір переконань, які стосуються індивіда людей, які оточують, і які приймають участь у процесі прийняття рішення. Автор ідеї стверджує, що ці конструкти вибудовуються з дитинства, але так само, як на це впливали різні ситуації, ніщо не заважає отримати той досвід, який зможе змінити життєву позицію. Певною мірою ці філософські позиції протилежні ідеям детермінізму в першу чергу для того, щоб індивіду, який вирішить змінювати свої установки, було простіше це робити і розуміти, що ніхто від них не залежить, хоча це могло впливати на людей повсякчас.

Замість того, щоб діяти в некомфортних ситуаціях, якщо є вибір, люди часто вибирають ігнорування. Але, як правило, для дуже багатьох людей ігнорування гірше, ніж більшість вірогідних можливих реакцій. Тож, асертивна поведінка це й та, що сприяє комфорту обох людей, залучених до ситуації [59, с.11].

Першим конструктом асертивності є позитивне самоствердження. Самоствердження є важливою частиною життя кожної людини з точки зору прихильників теорії соціального заохочення. Проте, для певних людей, які не спостерігали прикладів конструктивної взаємодії можуть використовувати непрактичні методи взаємодії для реалізації самоствердження. В цю сферу

взаємодії залучена зазвичай група людей, оскільки самоствердження це саме той конструкт, який частіше стосується результатів соціальної взаємодії та соціального статусу, ніж аспектів самостварення.

Також, важливою частиною цієї ідеї є поведінка, яка спирається на інтуїцію. Інтуїтивне прийняття рішень має свої недоліки, але асертивна людина приймає ризики і розуміє, що скоріш за все помилятиметься час від часу, тому намагається все одно діяти впевнено і приймати результат своїх дій [59, с.26]. Чим більше спроб до дії намагається робити людина – тим більший «негативний» фідбек вона може отримати від оточення, але користуватись асертивними методами комунікації і не володіти певними психотерапевтичними прийомами є несумісним. Тож, особливість такої поведінки є також у тому, щоб людина могла мисленнєво опрацьовувати досвід, який повідомлятиме людині, що вона помилилась, і не сприймати його як дещо негативне, а як напрямок до змін.

За думкою К. Місс важливим для сучасних людей в рамках питання самооцінки є чесність до себе та до інших людей [41]. Вона виражається в умінні сказати про свої наміри, та бути прямими. Головним страхом в контексті цієї проблеми вона визначає страх людей дізнатись те, що думають інші люди, і він справді може дуже заважати робити сміливі вчинки. Асертивність обходить цей страх таким шляхом, щоб думка інших людей не впливала на прийняття рішень, адже люди з їх думками мало що знають про індивіда саме як про особистість.

Також важливим для самоствердження та позитивної самооцінки визначають наявність мети для людини. Мета створює напрямок. В якому людина може рухатись, і таким чином зменшує рівень стресу стосовно невідомого майбутнього. Приймати ризик невідомого майбутнього – це ще одна ознака асертивної поведінки. Це означає, що людина вибирає ділитись своїми переконаннями попри те, що навколо можуть бути люди, які їх розділяють. Але це свідомо взятий на себе ризик, тож він також викликає менший стрес.

Наступним компонентом асертивності є комунікація та стосунки. Оскільки ця навичка в першу чергу комунікативна, а тільки потім зачіплює сферу самоствавлення та особистості, саме цей компонент асертивності є найважливішим. Певною мірою, це не тільки прийоми того, як можна і варто ставитись до інших людей, але і про те, як можна сприймати стосунки з людьми – відносно безболісні та правдиві. Асертивність у стосунках це протилежне явище нав'язливості та надмірної прив'язаності, тому що вона саме про те, щоб залишатись при своїх цінностях, цінувати свої установки та правила свого життя, свої переконання. В ціннісній парадигмі теорії прив'язаності ніби є твердження, що коли люди починають спілкуватись в влаштовувати між собою якісь відносини, вони ніби розділяють «себе навпіл» або й повністю віддають все, що мають, в широкому психологічному сенсі.

Асертивність навпаки передбачає можливість ділитись тим, чим людина сама вважає за потрібним, але не розчеплюючи свою особистість з «я» на «ми». Це про взаємодопомогу та підтримку, як двох самостійних цілісних та прямуючих до покращення особистостей. Асертивні стосунки відрізняються чесністю та відкритістю ще й тому, що людина прямо може сказати чого вона хоче, заявити про свої права та потреби.

Люди інколи можуть хотіти зробити дещо приємне іншим людям, але не маючи правдивої інформації про те, що це могло б бути можуть робити доволі невдалі спроби, хоча якби стосунки були відкритими, про це можна було б дізнатись без хитрощів, хоча й такі спроби є самоцінними. Такі стосунки відкриті, і протилежні маніпулятивним. За результатами дослідження білоруського науковця В.П. Шейнова, асертивність негативно корелює з незахищеністю від маніпуляцій [55]. Оскільки в таких відносинах є чесність, для нього не лишається місця «гри» в маніпуляції. Це значно економить для людей їх час та енергію, бо вони можуть

направляти її на покращення взаємодії та створення творчих стосунків, а не на те, щоб вирішувати «загадки» партнера по взаємодії.

Продуктивні та творчі стосунки будуються на фундаменті самоповаги та поваги до інших людей. Поважаючи себе та інших людей людина більше проявляє емпатії та співчуття, не забираючи на себе зайвий багаж чужих переживань. Повага це також про конструктивну допомогу, про яку асертивна людина може попросити, а інша – допомогти, якщо вона сама на це згодна. Асертивність можлива тільки там, де є взаємність.

Е. Товнт пропонує для покращення асертивної комунікації використовувати деякі практики з психотерапевтичного напрямку нейролінгвістичного програмування. Такими навичками є дзеркальне відображення, переформулювання, асоціації та дисоціації. Ці елементи можна використати при побудові тренінгової програми з асертивності як окремі вправи.

Перша навичка називається відзеркаленням. Її принцип спирається на характер дії дзеркальних нейронів, які можуть доволі вдало допомагати людині повторювати рухи іншої людини. Дзеркальні нейрони грають важливу роль в емпатії та *sensor monitor cognition*, що дуже важливо для встановлення довірливих стосунків [ 53 с. 522 – 531].

Людина, яка хоче, щоб її почули, буде очікувати певної реакції підтвердження, яка може виявлятися у формах невербальної поведінки, така як кивки головою, повторення пози клієнта що стає можливим за роботи дзеркальних нейронів. Сама вправа полягає у тому, щоб спробувати помітити учасникам тренінгу наскільки вони здатні копіювати позу інших людей.

Перефразування або рефреймінг це наступна навичка, яку можна використати для того, щоб підвищити особисту асертивність. Вона використовується для того, щоб переформулювати досвід, який є для людини дискомфортним. Змінюючи слова, якими мислить людина, можна змінити їх сенс, адже слова завжди передають



певні відтінки значень, й змінюючи слова можна змінювати значення. Навичка асоціації та дисоціації допомагає не тільки розвинути асертивність, але й самооцінку, тому, що дозволяє контактувати зі своїми переживаннями. Перша навичка краще підходить для людей, які краще хочуть заглибитись у переживання та розібратись в них. Це є корисною практикою, адже розуміючи свої почуття людині простіше і заявляти про них, якщо вважає це за потрібним, і прохати про допомогу інших, якщо вона їй потребує. Перший, і найважливіший етап – це ідентифікація почуттів, їх розпізнавання та здатність називати. Протилежний процес від цього це дисоціація – відсторонення від негативних почуттів або переживань. Це може бути непоганою практикою на короткостроковому періоді, але не надто влучною в перспективі, адже відчужуючись від своїх емоцій та емпатії люди часто перестають розуміти себе та інших людей.

Останній компонент асертивності, а точніше його наслідок це вміння вдало владнати конфлікти, з врахуванням інтересів всіх залучених учасників конфліктної ситуації. Сама ідея про те, що асертивна поведінка є серединою між агресивною та пасивною походить з конфліктологічної сфери, тож асертивне ставлення може бути вдалим і при вирішенні конфліктної ситуації, але і в попередженні її виникнення [61]. Асертивна поведінка в конфлікті виражається в першу чергу у спробах зрозуміти співбесідника та не давати йому поглибитись через ввічливе ставлення до співбесідника.

Існує теоретичний підхід зі сфери конфліктології, який може бути корисним для побудови асертивних стосунків [59, с.57]. Він заснований Р.Р. Бушем та Д.П. Фолгером [27]. Вони вважали, що варто визнати, що в конфліктній взаємодії кожен учасник має свої цілі, мотиви, потреби. Такий підхід навчає особистість миритись з тим, що люди є складними, і за рахунок цього дуже різними, а це означає, що зіткнення з тим, що відрізняється неминуче, але людина сама може обрати як з цим вчиняти. Серед навичок, які можуть бути використані для управління конфліктом і

є асертивними є навичка уважного слухання, рефлексії, визнання, відкритого та закритого питання, зворотного зв'язок [59, с.67].

### 3.2. Особливості застосування тренінгової програми

Оскільки за результатами нашого дослідження все ж є зв'язок між показниками асертивності та локусу контролю, це було враховано при побудові тренінгової програми. Вона буде реалізована шляхом внесення в дизайн більшої відповідальності присутніх до програми тренінгу. Таким чином, сама структура проведення тренінгу непрямым чином може мати вплив на показники локусу контролю і потенційно локусу каузальності. Зміст тренінгу має відповідати концептуальним засадами асертивності, проте його форма має спонукати людей до демонстрації їх активності, а головне – результатам впливу цієї активності. Метою цього тренінгу є не тільки тренінгова програма по асертивності, але також демонстрація спроможності присутніх впливати на свою поведінку та реакцію інших людей.

Саме тому ми рекомендуємо застосовувати діалогічні способи дослідження питання того, що насправді від людей залежить більше, ніж вони можуть це припускати. У вигляді невеликого діалогу продемонструвати просту ідею того, що люди помиляються, і якщо так, тоді важко визначити де саме варто було діяти більш пасивно, а де більш активно. Але якщо особистість діє пасивно, це означає що вона на першому кроці втрачає можливість спробувати вплинути і отримати те, що вона дійсно хоче.

Пропонована форма програми має вигляд тренінгу з додатковими завданнями на самоопрацювання, сутність яких полягає у пригадуванні ситуацій, в яких людина почувала себе некомфортно, що її кордони порушували, але вона не змогла нічого зробити. Після першого тренінгу важливо опрацювати самостійно такі ситуації і спробувати учасникам самим знайти рішення таких ситуацій.

Створення довірливого середовища має бути ціллю на рівні основної цілі, адже для виконання цих завдань має бути така атмосфера довіри, яка сприятиме присутніх ділитись питаннями, та обговорювати їх у загальному колі. Таким чином

тренінг буде відбуватись і на мета-рівні дизайну. А комунікація і спілкування – це обов’язковий критерій, допоможе покращити комунікативні навички, визначити, над чим треба працювати та набратись сміливості робити спроби на покращення цієї навички. За дослідженнями, тренінги з асертивності мають доволі стрімку динаміку посилення асертивної комунікативної здатності. Обґрунтуванням обрання саме тренінгу було також залучення до вправ присутніх людей, оскільки без комунікативної практики її покращити не вдасться.

Тренінг асертивності ґрунтується на ідеї, що асертивність - це не вроджена, а навчена поведінка. Локус контролю – компонент особистості та установка, він обов’язково є у людини. А асертивність це поняття яке вміщує в себе великий комплекс інших понять і стосується поведінкової комунікативної практики спілкування з іншими людьми. Хоча деякі люди можуть здаватися більш асертивними, ніж інші, кожен може навчитися бути більш асертивним. Саме тому тренінг з асертивності зосереджується не лише на тому, щоб говорити про важливість асертивності та про її світоглядну спрямованість, а й на вивченні та практикуванні цієї асертивної поведінки за допомогою професійного терапевта.

Спрощена форма тренінгу складається з 4-х компонентів. Ми вирішили використовувати спрощену форму, адже така тренінгова програма має бути адаптивною до ситуації проведення. Орієнтований час проведення всього заходу має тривати приблизно 3 години, по 15-20 хв. на кожну вправу, та на кожне обговорення. На рефлексію варто виділяти приблизно 10-15 хв. Компоненти мають логічно йти один за одним, їх не варто змінювати в порядку, але можна змінювати в контекстуальному наповненні кейс-методів.

Перший спрямований на те, щоб людина могла усвідомити де саме їх потрібні зміни, і можливо пройти тест, щоб зрозуміти де саме є проблемні місця до розвитку. Головна мета цієї частини, це допомогти усвідомити широкий контекст проблеми, та показати, що багато людей мають схожі труднощі. Деякі люди не вважають себе

слабкими, але відчують себе пригніченими, мають багато фізичних недуг, скарги на роботу, але вважають, що начальник або вчитель має право вимагати все, що він хоче через свій статус, а він – ні. Соціальне право ніколи не має порушувати психологічних прав. Якусь частину цього комплексу важливо окреслити на самому початку, принаймні найбільш значущі.

В цій частині важливо попрацювати з міфологічною свідомістю учасників тренінгу, тому, що незважаючи на всі вправи, які люди виконуватимуть далі їм треба позбутись спершу зайвого мисленнєвого тягара, який працює так само як будь-яке інше когнітивне викривлення. Наступна важлива теза стосується людської слабкості. В соціальному та культурному контексті слабкість рідко використовується як позначення нейтрального явища. Багато хто може відчувати труднощі у тому, щоб попросити друга про допомогу, або відмовити, якщо надати її буде дуже незручно.

Однак, після окреслення цієї проблеми варто дати вправу для присутніх у наданні рефлексії, а саме опису своїх почуттів в ситуаціях, коли таке траплялось. Це допоможе зрозуміти, що саме їм не подобається і хотілось би змінити. Це конструктивний підхід, і він застосовуватиметься протягом тренінгу кілька разів, і наша мета не просто вплинути на розвиток асертивності, та надати корисні інструменти для підтримки та розвитку цієї навички, але й підкріпити використання корисних практик, тому що навіть при наявності корисних інструментів, деякі люди вагаються в тому, де саме їх варто застосовувати, і якщо показати наочний приклад застосування в процесі тренінгу, це має позитивно вплинути на присутніх.

Також це важливо з причини того, що присутні скоріш за все матимуть низькі показники локусу контролю, тож варто продемонструвати де саме вони можуть мати контроль, що вони самі можуть творчо вирішувати де використовувати той чи інший інструмент, а де не варто. Також ми радимо звертати увагу на це час від часу, але не змінюючи основний акцент з основної теми.

Звісно таку рефлексію можна робити тільки тоді, коли встановлене певне довірливе ставлення в групі, тому тут першочергово знадобляться навички людини, яка веде тренінг як того, хто може зробити атмосферу довіри між учасниками. Це можна робити непрямим шляхом, наприклад, зручним приміщенням, яке може задовільнити всі потреби присутніх, чіткий регламент, який допоможе людям не дезорієнтуватись та зменшити рівень стресу. Стиль розмови має бути м'яким. Можливо, присутнім доведеться боротися із занепокоєнням, пов'язаним із змінами, для примирення конфліктів у своїй системі цінностей, для оцінки наслідків асертивності та підготовки до спостереження змін когось із присутніх, які вони побачать у своїй поведінці чи ставленні та інших.

Якщо люди все ще будуть напруженими можна використати десенсібілізацію або рольові ігри. Їх не буде в цій програмі, але широкий перелік таких ігор можна знайти в будь-якому спеціалізованому посібнику. Люди налаштовуються на зміну, і задача тренера – це сприяти цим змінам та сміливості присутніх, тож будь-які прийоми, які цьому допоможуть будуть доречними.

Другим ступенем тренінгу є окреслення індивідуальної поведінково-комунікативної стратегії в випадках, які змушують людину відмовляти або відстоювати свої кордони. Є багато способів розробити ефективні, тактовні, справедливі твердження які могли б слугувати відповідями.

З усіх моделей поведінки, які можуть прийти на розум присутнім, варто вибрати одну, яка здається найкращою для конкретної ситуації. Еталонне рішення дуже важливе для закріплення розуміння того, як саме воно мало б виглядати. Варто порекомендувати обговорити проблемну ситуацію з другом, батьками, чи іншою близькою людиною. Оскільки цей процес відбуватиметься на тренінгу доброю вправою було б розділитись на пари, і дозволити людям поділитись проблемою та рішеннями.

Певною мірою це є модифікацією кейс-методу, але з урахуванням контексту ситуації та зі збереженням характеру кейсів. Єдина відмінність полягає у тому, що вони не були підготовлені заздалегідь. Однак, це не означає, що їх готувати не треба. Якщо люди соромитимуться ділитись, треба буде продемонструвати для прикладу як це має працювати.

Є інший шлях втілення схожого процесу, але в груповому форматі. Це допоможе людям зауважити, як інші люди реагують на ситуації, схожі на ситуації індивіда, і подумати, який стиль поведінки вони демонструють. В такому випадку до цього процесу варто долучити можливість надання фідбеку. Доречним саме на цьому етапі розповісти про формулювання «Я-тверджень» і використовувати їх протягом тренінгу.

Доброю порадою для учасників тренінгу буде рекомендація згадати сюжети книг, фільмів, або інших медіа, в яких були подібні ситуації, й індивіду сподобалось їх рішення. Важливо поповнити уявлення присутніх на тренінгу про вдалі спроби вирішення таких ситуацій.

Отже, як саме варто вести частину, в якій люди пригадують неприємні спогади, де вони поступились. Варто почати опис неприємної ситуації, саме такою, якою людина її бачить. Для цього важливо бути дуже конкретними щодо часу та дій, та формулювати це без звинувачень чи узагальнень. На цьому етапі можна спонукати присутніх бути об'єктивними і «роздemonізувати» людину, з якою пов'язана та чи інша ситуація. Акцент пропонується зробити на його поведінці, а не на можливих мотивах. Описувати свої почуття варто, використовуючи «Я-твердження», які показують, що людина бере на себе відповідальність за свої почуття. На цьому моменті гарно було б нагадати людям про на позитивні почуття, пов'язані з їх цілями, а не на обуренні на іншу людину.

Іноді для індивідів корисно пояснити собі, чому вони відчуваєш себе саме так, як відчувають, тому корисною буде формулювання для учасників тренінгу «Я

відчуваю себе \_\_\_\_\_ тому, що \_\_\_\_\_». Також варто описати зміни, які людина хотіла б внести та конкретно визначити, яку дію слід зупинити, а яку почати. Переконатись, що зміни є обґрунтованими, врахувати потреби іншої людини, та відкрити в собі готовність внести зміни. Якщо комусь з присутніх буде справді страшно уявити те, як можна було б реагувати, буде доречним використати техніку «квадрату Декарда» та дати відповіді на деякі питання.

Питання мають такий вираз як, «що буде, якщо це станеться», «чого не буде, якщо це станеться», «що буде, якщо цього не станеться», «чого не станеться якщо цього не буде». Ця техніка допомагає усвідомити, що проблеми, з якими вони мають справу насправді не настільки страшні, навіть якщо варіант асертивної поведінки виявиться менш вдалим, ніж хотілось би. Це ніби дає дозвіл на помилку для тих, хто давно його собі не давав.

Третій етап також включає в себе залучення сторонніх людей. На ньому треба програвати щойно розроблені відповіді, розігрувати ролі, проблемні ситуації з присутніми. Почати варто з реального життя, але якщо такі ситуації буде вирішувати легко, варто попрацювати і з тими, що можуть очікуватись у майбутньому. Інша людина може не бути агресивною, або відповідати точно ролі, яку їй дадуть, але це грає меншу роль, ніж те, що ця людина взагалі присутня.

Людина, яка допомагає рольовою грою, може викликати більш ймовірні реакції. У більшості випадків просто пояснення своєї поведінки та стояння на своєму в правильній комунікативній формі вирішуватиме ситуацію. Але є додаткові прийоми, якщо попередня справа вдається надто складно. Скоріш за все, не лише одна людина асертивно бажає змін, а частіше, двоє людей, які хочуть висловити свої почуття, думки чи побажання. Отже, кожен з людей, розділених попарно має по черзі бути асертивним, а потім слухати з співчуттям. Обов'язковою в обох випадках є застосування формулювання зворотного зв'язку.



Ще одну методику можна спробувати, коли людина стикається з особливо складними ситуаціями чи людьми, і називається «зламанною платівкою». Цю вправу використовують в різних ситуаціях пов'язаних в першу чергу з переговорною комунікативною культурою, але її можна використовувати як засіб і в побутовій комунікації.

Для її застосування потрібно спокійно і твердо повторювати короткий, чіткий вислів знову і знову, поки інша людина не отримає повідомлення. Повторювати те саме твердження, поки інша людина дасть невербальних або вербальних ознак, що вона зрозуміла твердження або не відступить, незалежно від виправдань, відхилень чи аргументів, наданих іншою людиною.

Останній етап передбачає вихід з тренінгової програми, взаємний зворотній зв'язок та закріплення того, що було на ньому здобуто. На ньому варто порекомендувати почати проявляти асертивність в побутових, реальних ситуаціях. Почати варто з легших, менш стресових ситуацій. Оскільки схожа робота вже було проведена на тренінгу, запропонувати схему з виявлення конструктивної та деструктивної поведінки і надалі. Робити комунікативні спроби надзвичайно важливо, так само, як і їх фіксувати. Варто зауважити, що скоріш за все присутні помилятимуться якийсь час, намагаючись робити спроби покращення своїх комунікативних навичок, але те, що вони отримують в результаті буде абсолютно варте тих спроб. Власне, під кінець тренінгу рекомендувалось би подякувати один одному, за те, що присутні люди були партнерами у взаємодопомозі на цей час.

Першою рекомендацією для учасників тренінгу буде завести особистий щоденник, в якому вона зможе записувати ситуації, які викликали у неї дискомфорт та способи, якими людина намагалась їх вирішити, щоб зрозуміти суб'єктивно наскільки людина злякана, поступлива, наскільки пасивна або агресивна в ситуаціях, де треба відстоювати власні кордони. Важливо також називати ці прояви. Це так само важливо, як і називати емоції.

Звісно, це не буде відповідати реальній ситуації, більше того, пам'ять ненадійна і те, що людина пригадає буде радше фольклором, ніж справжньою ситуацією. Але це допоможе людині приблизно оцінити те, на якому рівні вона знаходиться, і що саме в тих ситуаціях можна було б виправити. Тож, цю вправу можна зробити в одному приміщенні використовуючи лише папір та олівець. Також, негативні ситуації мають властивість лишати помітний відбиток у спогадах людей, тож пропрацьована буде запам'ятована набагато краще, ніж в якійсь альтернативній ситуації, яку міг би запропонувати автор тренінгу.

Після кожного етапу варто робити коротку рефлексію у колі, для того, щоб кожен міг висловитись за потреби про те, про що він чи вона дізнались в процесі тренінгу, що викликало труднощі. Час проведення прав та самого тренінгу дуже залежить від типу аудиторії, спрямованості запиту у людей. Деякі вправи можна робити довшими, деякі скоротити. Також її легко адаптувати під культурну ситуацію спілкування, адже запропоновані тренінгові вправи є універсальними, але зі спрямуванням на покращення сфери спілкування. Ці рекомендаціями спрямовують творчість тих, хто захоче використати їх в тренінгу, для того щоб задовольнити запит тих, хто його справді потребує.

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Нами були розроблені рекомендації щодо тренінгу, який спрямований допомогти людям, які мають низькі показники асертивності та локусу контролю, та підвищити їх. Акцент був спрямований в першу чергу на покращення комунікативних навичок, шляхом залучення до внутрішньо групового діалогу. Було також враховано, що така форма може бути комфортною не всім присутнім, саме тому такий тип взаємодії порівню поділений з вправами, які виконуються з залученням двох людей. Окрім групових тип вправ були також такі, які варто виконувати систематично і наодинці. Такою була пропозиція вести щоденник, в який людина могла занотовувати ситуації, які викликали у неї дискомфорт і не були вирішеними, та прописуючи їх, шукати можливі варіанти поведінки, які були б доречні саме до запити. Поради побудовані так, щоб сприяти до активності присутніх в запропонованих вправах. Самі вправи мають таку форму, яку легко адаптувати під реальну тренінгову ситуацію, якщо тренер відчує в цьому потребу. Такий стиль подання сприятиме творчості того, хто його використовуватиме.

Теоретичною основою цього тренінгу є 10 психологічних прав Дж.Сміта, які на його думку має кожна людина. Вони стосуються самоповаги та поваги до інших людей, прощення за слабкість, для того, щоб стати сильнішим опісля її визнання, свідомої готовності ризикувати чесно та відверто повідомляючи про свої потреби та наміри іншій людині, наявність сміливості попросити про допомогу. Ці концепти а своєї цілісності стосуються також іншого концепту – поваги, завдяки якому асертивна поведінка при потенційній конфліктній ситуації або її не допустить там, де вона могла б бути, або зможе знайти елегантне та конструктивне рішення, яке зможе задовольнити всіх учасників взаємодії.

Для представників юнацтва такий тренінг може бути особливо корисним, адже це найкращий час для того, щоб засвоювати нові комунікативні конструкти, та є багато соціального простору де їх можна застосовувати. Це є важливим, адже

тільки використовуючи навичку, її можна її покращити та зробити своїм інструментом, який покращить рівень психічного здоров'я та допоможе отримувати більше задоволення від взаємодії з людьми тим, хто можливо не знав, що її взагалі можна ініціювати.

## ВИСНОВКИ

Узагальнюючи проведені дослідження робимо наступні висновки:

1. В результаті теоретичного аналізу наявної літератури та існуючих досліджень ми дослідили термінологічний дискурс навколо західного та радянського способу трактування терміну асертивності, історично-культурну ситуацію, в якій він виник та вікові особливості прояву навички асертивності та локусу контролю. Також ми розглянули соціальну ситуацію, в якій перебувають особистості юнацького вікового періоду, тому що саме такого віку студентство було переважно залучено до дослідження. Нами було висунуте дослідницьке припущення про те, що використання асертивного способу поведінки потребує певної сміливості, і ця сміливість можлива до реалізації тільки при наявності активності у людини, яка намагається діяти асертивно.

На основі цього припущення була розроблена гіпотеза, яку ми намагаємось дослідити. Для того, щоб ця активність мала вимір ми її операціоналізували до поняття локусу каузальності. Локус каузальності це мотиваційна величина, яка стосується сфери прийняття рішень, і ґрунтується на ідеї про те, що саме детермінує людину на дію. Мотивація є попередником установки, тому вона краще відповідає за активність. Проте, наразі ми не змогли знайти у вільному доступі сучасних україномовних адаптацій методики на локус каузальності, і ми вирішили використовувати схоже поняття, яке близьке зазначенням, але йому не відповідає, і це локус контролю, тому що його вимір можна зробити. Детільніше ми обґрунтували це рішення у вступі та надалі використовували ці поняття як синонімічні.

2. Нами було проведено емпіричне дослідження з застосуванням 4-х тестових методик, дві з яких мали на меті вимірювання рівень асертивності, інші дві локус контролю. Вибірка складала 55 осіб студентів, і всі вони були представниками юнацької вікової групи. Також серед вибірки є представники різних університетів,

за рахунок чого було забезпечено рандомізованість вибірки. За результатами нашого дослідження ми з'ясували, що між показниками асертивності та локусу контролю є тенденція до зв'язку.

3. На основі теоретичного опрацювання матеріалу та емпірично отриманих даних ми розробили рекомендації до розробки тренінгу з підвищення рівня асертивності припускаючи що потенційна аудиторія для такого тренінгу матиме низькі показники локусу контролю. Розроблені нами рекомендації ґрунтуються на концепті М. Сміта про права асертивної людини. Також ці доповнення мають на меті покращити будь-яку тренінгову програму, яка буде взята за основу до реалізації. Рекомендації складають орієнтований формат тренінгу в 4 етапи. Це етап знайомства та діалогічної розмови під концептом 10 тверджень про асертивність, та визначення суб'єктивного рівня асертивності присутніх. Метою на цьому етапі є створення довірливої атмосфери, та визначення неконструктивних мисленневих мотивів, що є підготовкою для другого етапу. Друга частина цього тренінгу включає в себе спробу кожного з присутніх пригадати ситуації, які демонстрували їх поведінковий прояв невпевненості, чи ситуації, в яких вони переживали дискомфорт і не могли вирішити їх конструктивним чином. Пригадавши такі ситуації їм має бути запропоновано розповісти її іншим у форматі один-на-один, а потім перевести у групове обговорення.

Також нашою рекомендацією було передбачено підготовку допоміжних кейс-ситуацій, які можна використати у випадку, якщо це буде більш доречним до контексту ситуації та якщо люди будуть проявляти соціальну невпевненість у наданні своєї життєвої ситуації як прикладу. Третя частина реалізовує в собі рольовий проґраш цих ситуацій між присутніми людьми і застосування певних методів комунікації, які спрощуватимуть демонстрацію асертивної поведінки.

Остання частина тренінгу є завершальна і включає в себе рефлексію, зворотній зв'язок та рекомендація щодо підвищення асертивності на побутовому

рівні. Це настанови діяти сміливіше в побутових ситуаціях, завести щоденник, в якому можна занотовувати невдалі випадки комунікації, але це саме опрацювання невдалих можливих способів вирішень цих ситуаціях та залучати до цього процесу особистостей з кола спілкування, до яких вони мають певну довіру, тому що тільки активне використання комунікативних навичок можуть їх покращити. Таким чином нами були реалізовані завдання поставлені на початку дослідження.

Дослідження зв'язку показників локусу каузальності та асертивності у студентів має перспективи подальшої розробки. По-перше, це спроба провести таке саме дослідження але з застосуванням методики на локус каузальності, якщо на час проведення дослідження існуватиме її культурна адаптація. По-друге, його можна продовжити розширюючи вибірку до регіонального рівня, залученням додаткових категорії, наприклад психологічного здоров'я або мотивацій до успіху, які також цікавили дослідників питання локусу контролю та асертивності.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонюк В.С., Полонський Л.Г., Аверченков В.І., Малахов Ю.А..  
Методологія наукових досліджень [Текст]: навчю посіб. / К.: НТУУ КПІ,  
2015. – 276 с. – Бібліогр. : с.254-262
2. Богомаз, Л. Ф. Бурлачук та ін. ; голов. ред. О. Л. Скідін. – Одеса : Астропринт,  
2008. – Вип. 39–40. – С. 234–240
3. Бурдукало М. М. Автономізація особистості як новоутворення юнацького  
віку / М. М. Бурдукало // Актуальні проблеми соціології, психології,  
педагогіки. - 2013. - Вип. 18. - С. 112-119
4. Каппони, В. Сам себе психолог / В. Каппони, Т. Новак. – СПб., 1994. – 231 с.
5. Колесников О. В. Основи наукових досліджень. 2-ге вид. випр.. та доп. Навч.  
посіб.– К.: Центр учбової літератури, 2011. – 144 с. 49
6. Кон И.С. Психология юношеского возраста. – М.:Просвещение, 1979. – 329с
7. Леонтьев, А. А. Ассертивность. Общение и деятельность общения / А. А.  
Леонтьев. – СПб. : Питер, 2008. – С. 160–215.]
8. Медведєва, С. А. Асертивність майбутніх практичних психологів: досвід  
вивчення / С. А. Медведєва // Соціальні технології: актуальні проблеми теорії  
та практики : міжвузівський зб. наук. пр. / ред. кол. : В. П. Бех, К. Ю.
9. Мещеряков Б. Большой психологический словарь / Б. Мещеряков, В.  
Зинченко. – СПб: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. – (40; 1).
- 10.Мухина В. С., Хвостов А. А. Возрастная психология: Детство, отрочество,  
юность: Хрестоматия / Сост. и науч. ред.– М.: Академия, 2001.
- 11.Невідома Я. Я. Особливості соціалізації у юнацькому віці / Я. Я. Невідома. //  
Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім.  
Г.С.Костюка НАПН України. – 2012. – №17. – С. 337–346



- 12.Петровский. Л.В. Развитие личности/ Л.В. Петровский// Введение в психологию / Под общ. ред. проф. Л. В. Петровского. — Москва: Издательский центр «Академия», 1996. - 496 с
- 13.Фромм Э. Бегство от свободы/ Серия: Психологические технологии М.: Академический Проект – 2008. - 256с.
- 14.Шамиева, В. А. Ассертивность в структуре личности субъекта адаптации / В. А. Шамиева, К. И. Воробьева // Социально-гуманитарные науки на Дальнем Востоке : сборник статей. – Хабаровск : Изд-во ДВГУПС, 2009. – № 4. – С. 79–83.
- 15.Шейнов В. П. Разработка теста асертивности, удовлетворяющего требованиям надежности и валидности. // Вопросы психологии. 2014.
- 16.Шейнов Виктор Павлович Асертивное поведение: оценки и свойства // Российский психологический журнал. 2014. №4
- 17.Шейнов Виктор Павлович. «Взаимосвязи асертивности с психологическими и социально-психологическими характеристиками личности» Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика, vol. 15, no. 2, 2018, pp. 147-161
- 18.Шпалінський В.В., Помазан К.А. Психологія управління Харків: Ранок, 2002, 128 с., с71-75, Ксенофонтова О. Г. Дослідження локалізації контролю особистості
- 19.Щіпановська О. Р. Теоретичний аналіз основних підходів до визначення асертивності й асертивної поведінки в зарубіжній та вітчизняній психології / О. Р. Щіпановська // Актуальні проблеми психології. - 2012. - Т. 1, Вип. 35. - С. 167-171.
- 20.Эльконин Д.Б К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте // Вопросы психологии. – 1971. - №4

21. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон – М.: Прогресс, 1996. – С. 80-85.
22. Ames, D. R., & Flynn, F. J. (2007). What breaks a leader: The curvilinear relation between assertiveness and leadership. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 307–324
23. Ames, D. R., & Wazlawek, A. S. (2014). Pushing in the dark: Causes and consequences of limited self-awareness for interpersonal assertiveness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 40, 775–790
24. Appelbaum A. S., Tuma J. M., Johnson J. H. Internal-external control and assertiveness of subjects high and low in social desirability // *Psychol. Report.* – 1975. – 37. – pp. 319–322
25. Bohns, V. K. (2016). (Mis)Understanding our influence over others: A review of the underestimation-of-compliance effect. *Current Directions in Psychological Science*, 25(2), 119–123
26. Borkenau, P., Zaltauskas, K., & Leising, D. (2009). More may be better but there may be too much: Optimal trait level and self-enhancement bias. *Journal of Personality*, 77(3), 825– 858
27. Bush, Robert A. Baruch and Folger, Joseph P. (2005) *The Promise of Mediation: The transformative approach to conflict*, Jossey-Bass
28. Cooley, E. L., & Nowicki, S. (1984). Locus of Control and Assertiveness in Male and Female College Students. *The Journal of Psychology*, 117(1), 85–87
29. Davis W. L., Phares E. J. Internal-external control as a determinant of information-seeking in a social influence situation // *J. Personal.* – 1967. – no. 35. – pp. 547–561
30. Deci E.L., Ryan R.M. (1985) *Causality Orientations Theory*. In: *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Perspectives in Social Psychology. Springer, Boston, MA

31. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19, 109-134.
32. Devin, H.F., Farbod, D., Asadi, N., & Basirat, M. (2013). Comparative and Correlative Study of Locus of Control, Assertiveness, Mental Health Status in Active and Non-Active Elderly People.
33. Edwards, C. Classroom discipline and management. New York: John Wiley & Sons Inc, 2005
34. Gunia, B. C., Swaab, R. I., Sivanathan, N., & Galinsky, A. D. The remarkable robustness of the first-offer effect across culture, power, and issues. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(12), 2013, 1547–1558
35. Hartwig W. H., Dickson A. L., Anderson H. N. Locus of control and assertion // *Psychol. Report.* – 1980. – no. 46. – pp. 1345–1346
36. Hersen A.M. Miller P. M. Situational determinants of assertive behaviours // *J. Consult. and Clin. Psychol.* – 1975. – no. 43. – pp. 330–340.
37. Hodgins, H. S., Koestner, R., & Duncan, N. (1996). On the compatibility of autonomy and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 227-237. Impact of locus of Control and Self-Esteem on the Academic Achievement Orientations of Private and Public Sector University Students c198
38. Larijani T.T., Aghajani M., Baheiraei A., Neiestanak N. S. Relation of assertiveness and anxiety among Iranian University students // *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 2010
39. Messer, S. The relation of internal-external control to academic performance. *Child Development*, 1972, 43, 1456-1462.
40. Milgram, N. A., & Milgram, R. M. (1975). Dimensions of Locus of Control in Children. *Psychological Reports*, 37(2), 523–538.
41. Myss, Caroline (2005) *Invisible Acts of Power*, Simon & Schuster

42. Nowicki, S. (1976). Factor Structure of Locus of Control in Children. *The Journal of Genetic Psychology*, 129(1), 13–17.
43. Nowicki, S., & Strickland, B. R. (1973). A locus of control scale for children. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 40(1), 148–154.
44. Onyeizugbo E. U. Effects of Gender, Age, and Education on Assertiveness in a Nigerian Sample. in a Nigerian sample. *Psychology of Women Quarterly*, 2003. 27. P12–16
45. Pachter, B., & Magee, S. (2001). *The power of positive confrontation: The skills you need to know to handle conflicts at work, at home and in life*. Boston, MA: Da Capo Press
46. Panteleev SR and Stolin VV. «Test-questionnaire of subjective localization of control. The modification of the scale I-E of J. Rotter». *Practice in Psychodiagnostics* (1988): 131-134
47. Peneva, I., & Mavrodiev, S. (2013). A Historical Approach to Assertiveness. *Psychological Thought*, 6, 3-26
48. Ryan E. B., Anas A. P., Mays H. Assertiveness by Older Adults with Visual Impairment: Context Matters. *Educational erotology*, 2008. 34: P 504,512-515.
49. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press. , Yolanda Sánchez-Sandoval, Sandra Melero, Ana María López-Jiménez (2020)
50. Salter A. *Conditioned Reflex Therapy*. New York : Capricorn Books, 1949
51. Salter, A. (2002). *Conditioned reflex therapy: The classic book on assertiveness that began behavior therapy*. Gretna, LA: Wellness Institute c. 57–59
52. Sánchez-Sandoval, Y., Melero, S. & López-Jiménez, A.M. Mediating Effects of Social Support in the Association Between Problems in Childhood and Adolescence and Well-Being in Adult Domestic Adoptees. *J Happiness Stud* 21, 1183–1198 (2020).

53. Sapolsky R. M. Behave: the biology of humans at our best and worst / Robert Sapolsky. – New York: Penguin Books, 2017. – 774 c. (522 - 531стр. – Feeling Someone`s Pain, Understanding Someone`s Pain, Alleviating Someone`s Pain)
54. Seeman M., Evans J. W. Alienation and learning in a hospital setting // Amer. Sociolog. Rev. – 1962. – 27. – pp. 772–783
55. Sheinov VP. “Mental states of initiators and subjects of manipulation”. Psychology of mental states: a set of articles. Under edition of AO Prochorov. Kazan: Otechestvo 9 (2014): 279-285
56. Manuel J. S. When I Say No, I Feel Guilty: How To Cope Using the Skills of Systematic Assertiveness Therapy / Manuel Smith L. – New York: Bantam books, 1975. – 283 c.
57. Soenens, B., Berzonsky, M. D., Vansteenkiste, M., Beyers, W., & Goossens, L. (2005). Identity styles and causality orientations: in search of the motivational underpinnings of the identity exploration process. *European Journal of Personality*, 19(5), 427–442.
58. Stocks, A., April, K.A., & Lynton, N. (2017). Locus of control and subjective well-being – a cross-cultural study. *Problems and perspectives in management*, 10.
59. Townend A. (2007) *The Power of Assertive Relationships*. In: *Assertiveness and Diversity*. Palgrave Macmillan, London
60. Voestermans, P. (1992). Psychological practice as a cultural phenomenon. *New Ideas in Psychology*, 10(3), 331–346.
61. William Ury *The Power of a Positive No. How to Say No and Still Get to Yes..* Published by Bantam, 2007.
62. Wolpe J. *Psychotherapy by Reciprocal Inhibition*. Palo Alto: Stanford University Press, 1958

# ДОДАТКИ

## ДОДАТОК А

Таблиця отриманих даних в результаті дослідження

№	Вік	Стать	Факультет	Асертивність за Шпаліньським В.В. та Помазан К.А.	Асертивність за Шейновим В.П.	Локус контролю за С.Ф.Бажиним	Локус контролю за Пантелєвим С.Р. та Століним В.В.		
1	25	Ч	Інший	Асерт	66	Асерт	22	Інтернальний	Екстернальність
2	23	Ч	Інший	Асерт	73	Асерт	34	Інтернальний	Інтернальний
3	20	Ж	ФСНСТ	Асерт	68	Асерт	30	Інтернальний	Інтернальний
4	21	Ж	ФСНСТ	Асерт	68	Асерт	32	Інтернальний	Інтернальний
5	19	Ж	ФЕН	Асерт	82	Агр	33	Інтернальний	Інтернальний
6	19	Ж	ФЕН	Асерт	71	Асерт	31	Інтернальний	Інтернальний
7	20	Ж	ФПН	Пас	81	Агр	25	Інтернальний	Екстернальний
8	20	Ч	ФСНСТ	46	Пас	Асерт	30	Інтернальний	Інтернальний
9	20	Ж	ФСНСТ	74	Агр	Асерт	36	Інтернальний	Інтернальний
10	20	Ж	Інший	61	Асерт	Агр	30	Інтернальний	Інтернальний
11	20	Ч	ФСНСТ	45	Пас	Асерт	30	Інтернальний	Інтернальний
12	20	Ж	Інший	59	Асерт	Агр	31	Інтернальний	Інтернальний
13	21	Ж	ФСНСТ	47	Пас	Асерт	31	Інтернальний	Інтернальний
14	24	Ч	Інший	51	Асерт	Асерт	21	Екстернальний	Екстернальний
15	21	Ж	ФСНСТ	63	Асерт	Асерт	36	Інтернальний	Інтернальний
16	22	Ч	Інший	63	Асерт	Асерт	21	Екстернальний	Екстернальний
17	19	Ж	ФЕН	60	Асерт	Агр	32	Інтернальний	Інтернальний
18	21	Ч	Інший	58	Асерт	Пас	17	Екстернальний	Екстернальний
19	18	Ж	ФГН	46	Пас	Асерт	20	Екстензальний	Інтернальний
20	23	Ч	Інший	53	Асерт	Пас	25	Екстернальний	Екстернальний
21	21	Ж	ФСНСТ	44	Пас	Асерт	21	Екстернальний	Екстернальний
22	20	Ж	ФСНСТ	55	Асерт	Асерт	26	Інтернальний	Екстернальний
23	20	Ж	ФСНСТ	57	Асерт	Агр	36	Інтернальний	Інтернальний
24	20	Ж	ФСНСТ	63	Асерт	Асерт	30	Інтернальний	Екстернальний
25	21	Ж	Інший	58	Асерт	Асерт	14	Екстернальний	Екстернальний
26	19	Ж	ФСНСТ	73	Агр	Агр	28	Інтернальний	Інтернальний
27	20	Ж	ФСНСТ	52	Асерт	Агр	24	Інтернальний	Інтернальний

28	21	Ч	ФГН	60	Асерг	71	Асерг	37	Интернальный	24	Интернальный
29	22	Ч	ФГН	57	Асерг	74	Асерг	36	Интернальный	20	Интернальный
30	21	Ж	ФСНСТ	57	Асерг	82	Агр	35	Интернальный	10	Екстернальный
31	21	Ж	ФСНСТ	58	Асерг	75	Асерг	30	Интернальный	10	Екстернальный
32	25	Ж	Инший	42	Пас	84	Агр	28	Интернальный	20	Интернальный
33	22	Ж	ФСНСТ	52	Асерг	86	Агр	26	Интернальный	19	Интернальный
34	26	Ж	Инший	44	Пас	88	Агр	30	Интернальный	20	Интернальный
35	19	Ж	ФСНСТ	73	Агр	85	Агр	28	Интернальный	18	Интернальный
36	23	Ч	Инший	67	Асерг	73	Асерг	34	Интернальный	18	Интернальный
37	20	Ж	ФСНСТ	57	Асерг	77	Агр	36	Интернальный	22	Интернальный
38	21	Ж	ФСНСТ	57	Асерг	79	Агр	35	Интернальный	10	Екстернальный
39	20	Ж	ФСНСТ	55	Асерг	71	Асерг	26	Интернальный	10	Екстернальный
40	20	Ж	ФСНСТ	46	Пас	70	Асерг	32	Интернальный	21	Интернальный
41	23	Ж	Инший	53	Асерг	59	Пас	25	Екстернальный	12	Екстернальный
42	19	Ч	ФСНСТ	49	Пас	72	Асерг	26	Интернальный	20	Интернальный
43	21	Ч	Инший	58	Асерг	62	Пас	17	Екстернальный	11	Екстернальный
44	21	Ж	ФСНСТ	66	Асерг	73	Асерг	30	Интернальный	16	Интернальный
45	22	Ч	Инший	63	Асерг	71	Асерг	21	Екстернальный	13	Екстернальный
46	21	Ж	ФСНСТ	63	Асерг	70	Асерг	32	Интернальный	14	Интернальный
47	24	Ч	Инший	51	Асерг	74	Асерг	21	Екстернальный	11	Екстернальный
48	23	Ч	Инший	67	Асерг	69	Асерг	34	Интернальный	18	Интернальный
49	20	Ж	Инший	61	Асерг	87	Агр	36	Интернальный	20	Интернальный
50	20	Ж	Инший	59	Асерг	87	Агр	31	Интернальный	20	Интернальный
51	19	Ж	Инший	61	Асерг	99	Агр	30	Интернальный	23	Интернальный
52	20	Ч	ФСНСТ	42	Пас	67	Асерг	30	Интернальный	23	Интернальный
53	20	Ж	ФЕН	65	Асерг	73	Асерг	31	Интернальный	20	Интернальный
54	23	Ч	Инший	67	Асерг	73	Асерг	34	Интернальный	18	Интернальный
55	24	Ч	Инший	52	Асерг	71	Асерг	20	Интернальный	12	Екстернальный