

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**ФОРМУВАННЯ АСЕРТИВНОСТІ У ДІТЕЙ СТАРШОГО  
ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Кваліфікаційна робота (проект)**

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: здобувачка 2 курсу 231-М групи  
Спеціальності 053 Психологія  
Освітньо-професійної програми «Психологія»  
Тетяна КОЗИРЕНКО

Керівник: доктор філософії, викладач  
Вікторія МОЙСЕЄНКО

Рецензент: кандидат психологічних наук,  
фахівець соціально-психологічної служби  
Світлана РЕВЕНКО

Херсон 2021

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП .....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. Теоретичне аналізування особливостей формування асертивної поведінки .....</b>	<b>6</b>
1.1. Аналіз наукових підходів дослідження поняття «асертивності» у вітчизняній та зарубіжній літературі .....	6
1.2. Особливості формування асертивної поведінки у дітей старшого шкільного віку .....	9
<b>РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження формування асертивності у дітей старшого шкільного віку.....</b>	<b>15</b>
2.1. Обґрунтування процедури дослідження формування асертивної поведінки у дітей старшого шкільного віку та обраних методик ...	15
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження рівня асертивності у дітей старшого шкільного віку .....	17
2.3. Тренінгова програма спрямована на розвиток асертивності у підлітків .....	24
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>37</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>40</b>
<b>ДОДАТКИ .....</b>	<b>46</b>
ДОДАТОК А «Кодекс академічної доброчесності здобувача вищої освіти Херсонського державного університету» .....	46

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** В умовах сьогодення значущість розвитку асертивності особистості підлітків обумовлена соціальними явищами в нашому суспільстві і вимогами, які ставляться при його вступі до світу самостійності. Підлітковий вік – період, протікання якого багато в чому визначає подальший життєвий шлях людини. Саме в цей час формується загальне уявлення про себе, своє місце в світі, про життєві цілі і цінності. Досягаючи підліткового віку, дитина все більше вступає до соціальних контактів, взаємодіє з оточуючими. Тож саме у цей період, дуже важливо розвинути можливість та вміння діяти та говорити впевнено, та взаємодіяти з оточуючими конструктивно. Асертивність – це навичка повного і вільного самовираження в контактах з іншою людиною або людьми. Вона означає безпосереднє, рішуче і разом з тим ввічливе по відношенню до іншої людини вираження своїх почуттів, позицій, думок чи бажань таким чином, щоб при цьому зважати на почуття, позиції, думки, права й бажання іншої людини.

Несформованість асертивності може призводити до формування девіантної поведінки, дезадаптації в соціальній сфері та освітньому середовищі, тому що дана якість сприяє розвитку комунікативних якостей.

Формування асертивності у дітей старшого шкільного віку може розглядатися як критерій ефективності становлення особистості, оскільки становить базу для самостійності, незалежності, впевненості та вмотивованості на навчання в освітній організації.

Проаналізувавши теоретичний та практичний матеріал відносно обраної теми, було виявлено що проблема формування асертивності у дітей старшого шкільного віку мало вивчена. Таким чином, необхідність

формування асертивності у підлітків розглядається як одна з актуальних проблем.

Вивченням асертивності займалися: А. Адлер, Р. Альберті, А. Бандура, Е. Берн, Дж. Вольпе, У. Джеймс, Ф. Зімбардо, А. Лазарус, А. Сальтер, Дж. Сміт, Е. Шостром, М. Еммонс та інші.

У вітчизняній психології питання асертивності розглядали такі вітчизняні психологи: Б. Ананьєв, Л. Божович, Ф. Василюк, В. Гарбузов, Є. Дубровіна, С. Ковальов, С. Максименко, А. Прихожан, В. Ромек, О. Федосенко, В. Шаймієва. Вивчення різних аспектів асертивної поведінки особистості здійснено у працях Н. Ануфрієвої, Г. Балла, Є. Головахи, О. Донченко, М. Савчина, В. Татенка, Т. Титаренко та інші.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження входить до плану науково-дослідницької програми кафедри психології Херсонського державного університету «Соціально-психологічні технології розвитку особистості» (№ державної реєстрації 0112U001440).

**Мета роботи** – теоретично проаналізувати та емпірично дослідити психологічні чинники які обумовлюють формування асертивної поведінки у дітей старшого шкільного віку.

Для досягнення поставленої мети були сформульовані наступні **завдання дослідження:**

1. Теоретично проаналізувати наукові підходи дослідження поняття «асертивності» у вітчизняній та зарубіжній літературі.
2. Теоретично дослідити особливості формування асертивної поведінки у дітей старшого шкільного віку.
3. Емпірично дослідити формування асертивності у дітей старшого шкільного віку.

**Об'єкт дослідження** – асертивність у дітей старшого шкільного віку.

**Предмет дослідження** – формування асертивності у дітей старшого шкільного віку.

У кваліфікаційній роботі використані наступні методи: теоретичні (аналізування, синтезування, узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження); емпіричні (анкетування, тестування), а також методи статистичної обробки даних.

**Практичне значення отриманих результатів.** Результати дослідження можуть бути використані в рамках реалізації психолого-педагогічних програм групової роботи з підлітками, спрямованих на формування навичок асертивної поведінки, в тому числі, з неповнолітніми, які мають девіантні форми поведінки.

**Апробація результатів дослідження.** Результати дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології від – 04 жовтня 2021 року (протокол №3), представлені у публікації: «Особливості формування асертивної поведінки у дітей старшого шкільного віку».

**Структура та обсяг роботи.** Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНЕ АНАЛІЗУВАННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ АСЕРТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ

#### 1.1. Аналіз наукових підходів дослідження поняття «асертивності» у вітчизняній та зарубіжній літературі

Феномен асертивності є відносно новим поняттям в психології, яке використовується для характеристики особистісних властивостей людини.

Аналіз психологічної літератури показав, що проблема асертивності привертала увагу вчених з кінця XIX століття. Її вивченням займалися А. Адлер, Р. Альберті, А. Бандура, Е. Берн, Дж. Вольпе, У. Джеймс, Ф. Зімбардо, А. Лазарус, А. Сальтер, Дж. Сміт, Е. Шостром, М. Еммонс та інші. У вітчизняній психології до цієї проблеми зверталися Б. Ананьєв, Л. Божович, Ф. Василюк, В. Гарбузов, Є. Дубровіна, С. Ковальов, С. Максименко, А. Прихожан, В. Ромек, О. Федосенко, В. Шаймієва. Вивчення різних аспектів асертивної поведінки особистості здійснено у працях Н. Ануфрієвої, Г. Балла, Є. Головахи, О. Донченко, М. Савчина, В. Татенка, Т. Титаренко та інші» [24, с. 170, 25, 26].

«Асертивність є складним утворенням, що характеризується своєрідністю структури, змістовними й практично дієвими якісними характеристиками. Поняття асертивності перегукується з достатньо розробленим у вітчизняній та зарубіжній психології таким, феноменом, як впевненість. Вона передбачає наявність суб'єктивної установки на самого себе, соціальної готовності та здатності адекватно реалізовувати власні прагнення. Впевнена поведінка не означає придушення агресивних почуттів, вона сприяє редукції агресивної поведінки й зникненню приводів для агресії» [1, 24, с. 171, 33 ].

«У психологічній енциклопедії асертивність визначається як певна особистісна риса, яку можна визначити як автономію, незалежність від зовнішніх впливів і оцінок, здатність самостійно регулювати власну поведінку» [2 с. 41].

У сучасній психологічній літературі термін «асертивність» означає висловлювати свою думку й безпосередньо показувати свої емоції та поведінку в межах, які не порушують прав і психічної території інших людей, а також власних. Цей термін означає відсутність агресивної поведінки, охорону власних прав у суспільних ситуаціях. Поняття «асертивність» набуває певної поведінкової значущості лише на рівні ідей і цінностей, які й зумовлюють вибір соціальної поведінки людини (Р. Алберті, М. Еммонс, Р. Лінденфілд, М. Мольц, Т. Харріс та ін.). У соціально-психологічному словнику асертивність розглядається як якість особистості, як її риса, що виявляється в самоствердженні, свідомому прийнятті вимог інших людей без власного страху, невпевненості, напруги та іронії. Таким особам властиві позитивне ставлення до людей і адекватна самооцінка [4, 7, 24, с. 172, 28, 29]. «Вивчення проблеми асертивності в психології бере початок всередині сфери поведінкової терапії. Пізніше Дж. Вольпе, Р. Альберті, М. Еммонс та інші психологи біхевіорального напрямку заклали загальні основи розуміння феномена асертивності як впевненості в собі. При цьому асертивність визначалася як наслідок навчання, набута реакція успіху на соціальний стимул. Ю. Жильцова у своїй дисертаційній роботі вказує, що основу розуміння феномена асертивності заклали Е. Солтер, Дж. Вольпе, Р. Альберті, М. Еммонс та інші психологи біхевіористи. Згідно з їхніми дослідженнями, асертивність визначалася як наслідок навчання, як набута реакція успіху на соціальний стимул» [10, 13, 26, с. 57].

І. Лебедева зазначає, що існують три підходи які досліджують асертивність з різних позицій. Згідно з першим з них, асертивність проявляється в спонтанності поведінки. Асертивна людина вільно

висловлює почуття і думки, не обмежує себе ритуалами і умовностями. В цілому, визнається індивідуалізм такої людини, який при несприятливому розвитку таких якостей може орієнтуватися тільки на власні потреби та інтереси, не беручи до уваги оточуючих [15, 16].

Дж. Сміт розглядає асертивність з точки зору прав особистості. Суб'єкт активності обізнаний про власні права, використовує їх і може відстояти. Варто відзначити, що така людина поважає права оточуючих і будує взаємини, не порушуючи нічиїх кордонів. Автором вводиться поняття «принципи асертивності», що позначає правила поведінки в суспільстві і побудови взаємин з іншими людьми, заперечення маніпуляцій, жорстокості і агресії по ставленню до іншої людини [45].

Огляд результатів сучасних зарубіжних і вітчизняних прикладних досліджень дозволив В. Шейнову прийти до висновку про те, що індивіди з високим рівнем асертивності краще захищені від емоційних проблем, рідше скаржаться на ситуативно обумовлену тривожність, рідше страждають від страхів, ніж особистості з низьким рівнем асертивності. Крім того, існує тісний взаємний зв'язок між асертивністю і самооцінкою індивіда: індивіди з асертивною поведінкою мають більш адекватну самооцінку, можуть успішніше протистояти стресу, вони більш успішні в житті. Виявлено і значущий позитивний зв'язок між рівнем асертивності і почуттям власної гідності, самоповаги. Люди можуть розвивати самоповагу і внутрішню силу, освоюючи прийоми асертивної поведінки [3, 4, 48].

Асертивність є важливим складовим новоутворенням особистості і розглядається як стійка базова характеристика особистості, яка визначається як впевненість в собі. З іншого боку це використання впевненої поведінки в процесі діяльності.

Х.Уолкер та С. Мак-Коннел говорять про те, що для дітям необхідно проявляти і контролювати себе в емоційних проявах в різного роду ситуаціях, які щодня відбуваються в житті підростаючого



покоління. Отже, на основі проведеного теоретичного аналізу даних можна сказати, що розвиток впевненості в собі сприяє розвитку асертивності.

Ряд інших авторів Д. Геллард, С. Куперсміт, С. Стьюарт та інші вчені виділяють високу самооцінку, як складову асертивності. Дж. Вольпе у своїх роботах наголошує на тому, що високий рівень тривожності показує дефіцит формування асертивності, в свою чергу низький рівень тривожності показує успішність в комунікативній сфері. Отже, низький рівень тривожності є також одним з компонентів асертивності. В. Таннер та А. Холліман вказували на те, що діти з високим рівнем агресивності застосовують деструктивні способи вирішення конфліктів [39, 41, 44, 49].

Дієва асертивна поведінка проявляється в умінні: вислухати співрозмовника і зрозуміти його почуття і потреби; оголосити про свої наміри і сприяти їх реалізації; приймати критику і гідно, аргументовано на неї реагувати, відкидати судження співрозмовника, якщо вони неприйнятні, але, не переходячи на оцінку його особистості. Ефективна асертивна поведінка індивіда реалізується, якщо він володіє різноманітними прийомами совладаючої поведінки.

Таким чином, у нашому дослідженні під асертивною поведінкою будемо розуміти поведінку, яка сприяє активному, самостійному і відповідальному освоєнню світу, сміливому і відкритому спілкуванню з оточуючими, вмінню досягати поставлених цілей і конструктивно відстоювати свої ідеї, потреби та інтереси.

## **1.2. Особливості формування асертивної поведінки у дітей старшого шкільного віку**

Досліджуваний нами підлітковий вік відноситься до критичного періоду психічного розвитку. Гостро протікає перелом психічного

розвитку який обумовлює його виняткову складність і суперечливість. Дана обставина пов'язана і з протиріччями в розвитку організму, в тому числі в психосексуальному розвитку, і з протиріччями в інтелектуальному і в соціальному розвитку. У підлітка відзначається багато негативних проявів, дисгармонійність в будові особистості, згортання раніше усталеної системи інтересів, протестуючий характер поведінки по відношенню до дорослих та ін. Крім цього, вік 14-15 років характеризується підвищеною емоційністю, категоричністю оцінок, а в соціальному плані підвищеною конфліктністю і посиленням стресових станів. При переживанні особистістю періоду високого ступеня емоційності і підвищеного стресового навантаження, наявна система соціальної взаємодії стає неадекватною і потрібна її перебудова. Але цей період відрізняється і масою позитивних факторів-зростає самостійність дитини, значно більш різноманітними і змістовними стають відносини з іншими дітьми і з дорослими, істотно розширюється сфера його діяльності, ускладнюються її види і форми, а головне — якісно змінюється характер діяльності, в якій намічається спрямованість на нові форми відносин [18, 30, 35] прагнення знайти своє місце в суспільстві набуває провідного значення, сприяючи прагненню підлітка зрозуміти, що являє собою він сам, пробуджуючи відповідальне, критичне ставлення до себе і до інших людей, потреба зіставити якості інших людей з рисами своєї особистості.

Щоб відповідати вимогам сучасного соціуму, підлітку необхідна певна сукупність якостей характеру і різноманітних поведінкових навичок. Одне з провідних напрямків в психології, біхевіоризм – вчення про психологію поведінки людини, тобто про його мотиваційну сферу, потреби, запити, інтереси і життєві установки. Саме біхевіоризм лежить в основі пояснення самостверджуючого, впевненого або, за сучасною термінологією, асертивної поведінки.

Асертивність - термін, запозичений з англійської мови, де він виступає похідним від дієслова *assert* - наполягати на своєму, відстоювати свої права. Під асертивністю стала розумітися особистісна риса, яку можна визначити як автономію, незалежність від зовнішніх впливів і оцінок, здатність самостійно регулювати власну поведінку.

В. Зінченкота та Б. Мещеряков стверджували, що в основі асертивності лежить впевненість в собі, тобто переживання людиною своїх можливостей, адекватних тим завданням, які стоять перед ним в житті і які він ставить сам собі. Асертивність – здатність людини впевнено і з гідністю відстоювати свої права, не зневажаючи при цьому прав інших. Асертивним називається пряма, відкрита поведінка, яка не має на меті заподіяти шкоду іншим людям.[23] Таким чином, в науковому побуті асертивність зазвичай трактується як впевненість в собі, наполегливість. Асертивним називають пряму відкриту поведінку, що не має на меті заподіяти шкоду іншим людям. Це особливий тип поведінки, який дозволяє людині конкретно і рішуче заявляти про свої потреби, бажання і почуття іншим людям без шкоди їх прав [1? 2].

Моделювання та відпрацювання нових поведінкових шаблонів за допомогою спеціальних технік і вправ дозволяє розширювати поведінковий репертуар особистості, сприяє розвитку гнучкості у взаємодії з оточуючими, а також успішної самореалізації в суспільстві.

«Формуванню поведінкових навичок приділяється в даний час багато уваги. Виходячи із запиту суспільства на певні особистісні якості, що сприяють досягненню успіху і певного рівня соціального добробуту індивідуумів, широко поширені програми соціально-психологічних тренінгів з формування та розвитку соціально-важливих поведінкових навичок» [22, 30, с.181] .

«Формування навичок асертивної поведінки в першу чергу передбачає, щоб людина віддала собі звіт, наскільки його поведінка визначається його власними схильностями і спонуканнями, а наскільки –

кимось нав'язаними установками. У сфері міжособистісних відносин передбачається відмова від опори на чужі думки і оцінки, культивування спонтанної поведінки у відповідності зі своїми власними настроями, спонуканнями та інтересами. Варто також звернути увагу на найбільш важливі якості асертивності, які необхідно формувати у дітей старшого шкільного віку.

*Впевненість в собі.* Визначається як переживання особистістю своїх можливостей, як адекватних тим завданням, які перед ним стоять в житті, так і тим, які він ставить перед собою сам. Впевненість в собі в будь-якому виді діяльності має місце в тих випадках, коли самооцінка старшого школяра в цьому виді діяльності відповідає його реальним можливостям. Якщо самооцінка вище або нижче реальних можливостей, має місце, відповідно, самовпевненість або невпевненість в собі.

Виховання впевненості в собі полягає у формуванні у школярів адекватних, відповідних його можливостям домагань і самооцінок. Це має велике значення для розвитку здібностей, а також для формування всіх сторін особистості людини і, перш за все, його емоційної сфери. Невпевненість в собі і самовпевненість, будучи прикордонними станами впевненості, так чи інакше, деструктивно впливають на психічний розвиток особистості.

*Успіх в діяльності.* Поняття «успіх» можна розглядати як дві складові: а) власне відчуття удачі в досягненні поставленої мети, у виконанні діяльності або створенні її продукту; б) суспільне визнання досягнутої удачі на основі об'єктивних показників і загальноприйнятих норм. На переживання успіху або невдачі впливають уявлення підлітка про те, які причини лежать в основі результатів його діяльності – внутрішні або зовнішні. Таке пояснення називається локусом контролю.

Фундаментальна потреба людини в самовираженні і саморозкритті є *самоствердження*. У самоствердженні виражається прагнення до рівного становища серед інших людей і власного схвалення своєї

поведінки. Самоствердження - це реальне соціально-психологічне явище, вивчається і спостерігається в роботі зі школярами. Основне завдання педагогічного впливу в цьому випадку роз'яснювати і демонструвати етично виправдані цілі, мотиви і способи самоствердження.

*Самооцінка* є одним з найважливіших структурних компонентів асертивної поведінки. Визначається як цінність, значимістю якої людина наділяє себе в цілому і окремі сторони своєї особистості, діяльності, поведінки. Самооцінка в діяльності - це оцінка своєї успішності у виконанні тієї чи іншої діяльності, своїх якостей, знань, умінь, необхідних для досягнення успіху в цій діяльності. Отже, найголовнішим завданням являється формування стійкої і адекватної самооцінки, яка у великій мірі впливає на формування асертивної поведінки» [17, 30, с.181-184].

Дослідження проблеми формування навичок асертивної поведінки є особливо важливим у дітей старшого шкільного віку, адже саме цей період є основоположним у становленні особистості та формуванні світогляду. У цей період вирішуються найважливіші питання, такі як подальше самовизначення, вибір професії і життєвого шляху в цілому, вміння брати на себе відповідальність за себе і свій вибір, прийняття нового положення в сім'ї і суспільстві.

### **Висновки до першого розділу**

Таким чином, аналіз наукової літератури дозволяє стверджувати, що асертивність як частина особистісного потенціалу, виступає необхідною умовою для самореалізації і є провідним фактором розвитку школярів. Дослідження проблеми асертивності як особистісної характеристики в цілому, і як особливих поведінкових навичок є важливим у старшому шкільному віці, адже саме цей період є основоположним у становленні особистості та формуванні світогляду. У

цей час вирішуються найважливіші питання, такі як подальше самовизначення, вибір професії та життєвого шляху в цілому.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ АСЕРТИВНОСТІ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

#### **2.1. Обґрунтування процедури дослідження формування асертивної поведінки у дітей старшого шкільного віку та обраних методик**

У другій частині нашого дослідження ми поставили за мету дослідити психологічні чинники які обумовлюють формування асертивної поведінки у дітей старшого шкільного віку.

Дослідження проводилося на базі Херсонського НВК №47. У дослідженні взяли участь учні 8-9-х класів, віком від 14 до 15 років. Загальна кількість досліджуваних 36 чоловік.

Для досягнення поставленої мети були використаті наступні методи:

1. «Методика на визначення рівня асертивності» В. Новак та Т. Каппоні дозволила визначити рівень асертивності у підлітків.
2. Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі дозволяє дослідити уявлення суб'єкта про себе та ідеальна «Я», а також вивчити взаємин у малих групах.
3. Тест «Впевненість у собі» В. Г. Ромек, дозволяє дослідити такі показники як: впевненість в собі, соціальна сміливість, ініціатива в соціальних контактах.
4. Методика Г.Н. Казанцевої дозволила нам діагностувати рівень самооцінки особистості.
5. Кореляційний аналіз за Пірсоном дозволив нам виявити значимі взаємозв'язки асертивності з чинниками які обумовлюють асертивність.

**«Методика на визначення рівня асертивності» В. Новак та Т. Каппоні.** Тест містить у собі 24 питання, на які потрібно дати позитивну або негативну відповідь. На бланку надруковані номери питань. Якщо відповідь на питання позитивна, тобто учень погоджується з тим, про що запитують у питанні, то на бланку відповідно до номеру ставив «+». Якщо відповідь негативна, тобто не погоджувався, то ставимо «-».

Мета обробки результатів – отримання індексів рівня асертивності. Для цього позитивні відповіді досліджуваного співвідносять з трьома шкалами А, В, С. Щоб визначити рівень асертивності потрібно визначити найвищий та найнижчий показник по шкалам. Таким чином, ми отримали ряд результатів, що свідчать про загальний рівень асертивності особистості та специфічність її проявів.

**Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі.** Вона складається з 128 питань та 8 шкал:

1. Авторитарність;
2. Егоїстичність;
3. Агресивність;
4. Підозрілість;
5. Підпорядкованість;
6. Залежність;
7. Доброзичливість;
8. Альтруїстичність.

На бланку відповідей, відповідно до того, погоджується досліджуваний з твердженням чи ні, ставиться «+», або «-». Потім підраховується сумарна кількість балів по кожній із шкал.

**Тест «Впевненість у собі» В. Г. Ромек.** Методика містить 30 питань, які відображають 3 шкали:

1. *Впевненість у собі* - відображає загальну упевненість у своїх діях та цілях.



2. *Соціальна сміливість* - є показником наскільки людина спроможна взаємодіяти з соціальним оточенням.

3. *Ініціатива у соціальних контактах* - ілюструє здатність людини першою піти на контакт та комфортно почуватися при висуванні ініціативи до спілкування.

Після розрахунку сирих балів, не обхідно перевести її у стени (від 1 до 10) [31].

**Методика Г.Н. Казанцевої «Вивчення загальної самооцінки»** - направлена на діагностику рівня самооцінки особистості. Методика побудована в формі традиційного опитувальника.

Досліджуваним пропонуються деякі положення, в яких вони мають записати один з трьох варіантів відповіді: «так» (+), «ні» (-), «не знаю» (?), які в більшій мірі відповідають їх думці в аналогічних ситуаціях.

Обробка результатів. Підраховується кількість згоди (відповіді «так») з положеннями під нечетними номерами. Потім – кількість згод з положеннями з четними номерами. З першого результату вираховується другий. Кінцевий результат може знаходитися в інтервалі від - +4 до +1. Результати від -10 до -4 відповідають низькій самооцінці; від +4 до +10 – високій самооцінці [31].

## **2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження рівня асертивності у дітей старшого шкільного віку**

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

Таблиця 2.1

**Результати дослідження асертивності за методикою  
«Визначення рівня асертивності» (В. Новак, Т. Каппоні)**

Рівень асертивності	(%) досліджуваних
високий	47%
низький	28%
середній	22%

Поряд з тим, проаналізувавши методику за шкалами, можемо говорити про те, що:

– 47% учнів вміло можуть застосовувати асертивні моделі поведінки у своєму повсякденному житті. Вони спроможні відстоювати власну думку, діяти самостійно, враховувати та поважати власні інтереси, заради досягнення мети. Одночасно з цим, вони можуть прислухатися до думки співрозмовника конструктивно виходити із зіткнень інтересів, поважати думку інших та не завдавати шкоди гідності оточуючих. Загалом, такий результат вважається оптимальним та найбільш ефективним.

– 22% досліджених підлітків, мають уявлення про те, які моделі поведінки є бажаними та більш продуктивними. Однак, вони часто можуть поступатися інтересами, якщо відчують тиск з боку оточення. Їм складно висловлювати власну думку, якщо вони впевнені у тому, що більшість буде з ними не згодна. Однак, варто додати, що є вірогідність успішного розвитку асертивних патернів поведінки. Це пояснюється тим, що результат вказує на здатність формувати здорові відносини з оточенням, та вміння діяти самостійно.

– 28% мають низький показник асертивності. Це свідчить про те, що їм важливо вступати в контакт з іншими, пропонувати свої ідеї, діяти автономно від думки інших. Вони не схильні до суперечок, відстоювання власної думки. В такому випадку можна порекомендувати,

більше прислухатися до себе та мати на увазі об'єктивні показники тієї ситуації, коли виникає суперечка поглядів або нагальність відстоювання власних інтересів. Це не означає, що варто вдаватися до агресивних проявів та не зважати на інтереси оточення. Мається на увазі, що бажано, враховувати думку не лише апонента, але і свою власну.

Ми мали на меті дослідити психологічні чинники, які обумовлюють формування асертивної поведінки у дітей старшого шкільного віку.

Для того, щоб з'ясувати, які ж психологічні чинники впливають на формування асертивної поведінки підлітка, ми запропонували досліджуваним методику Т. Лірі. В ході дослідження було виявлено, що досліджуванні з високим рівнем асертивності, мали високий рівень за такими показниками, за тестом Т. Лірі:

– Авторитарність – 44,4 % від усіх досліджуваних. При цьому, 85 % досліджуваних з високим рівнем асертивності.

– Агресивність – 50%, з них 90% з високим рівнем асертивності.

Використавши статистичний метод кореляційного аналізу Пірсона, щоб встановити зв'язок між асертивністю поведінки та психологічними показниками, ми отримали наступні показники, що переважають у досліджуваних, з асертивною поведінкою:

1. Авторитарність –  $T_{\text{емп.}}(0.45) > r_{\text{кр}} (0.43)$ , при  $p \leq 0,01$ . Це свідчить про те, що чим більше рівень авторитарності, тим вище рівень асертивності. Можемо припустити, що асертивний підліток здатен відстояти свою думку так, щоб це було переконливо для інших. Він має певну схильність до лідерства, може запропонувати щось нове та йому важко підкорюватися думці та «наказам» співрозмовця. Має здатність переконливо говорити, впевнено йдучи до своєї мети. Інколи може забувати про інтереси оточення, однак може діяти для досягнення взаємовигідної мети.

2. Агресивність –  $r_{emp}(0.44) > r_{кр} (0.43)$ , при  $p \leq 0,01$ . Даний результат свідчить про конфліктність особистості в умовах, коли її інтереси грубо не враховуються або в тих випадках, коли нав'язується думка чи інтереси іншого. Є вірогідність того, що в разі невдоволення перебігом подій, будуть проявленні агресивні тенденції, для того, щоб змінити вектор ситуації на свою користь.

Можливо, шкала агресивності показала залежність із асертивністю, враховуючи вік досліджуваних. У підлітковому періоді спостерігається тенденція до значно емоційнішого сприйняття тих чи інших питань та агресивних відстоювань тих чи інших переконань. Тим самим, відбувається демонстрація власної авторитетності та значущості.

Проаналізувавши результати за методикою В. Ромека, ми також можемо казати про взаємозв'язок асертивної поведінки та наступних характеристик:

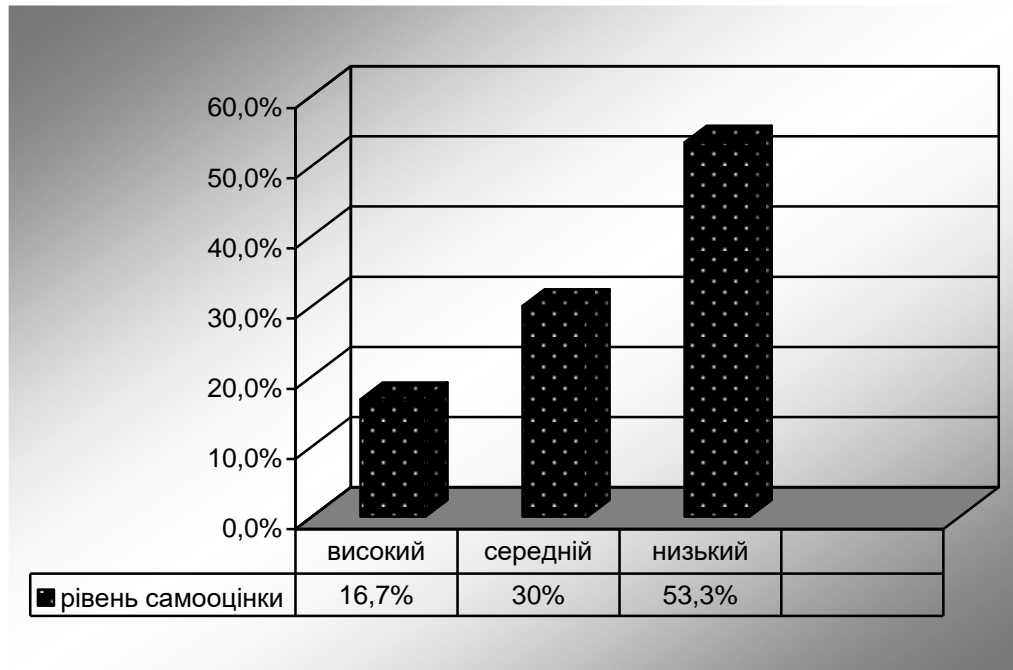
– упевненість у собі. 28% досліджуваних отримали високий результат за цим показником. При цьому, серед досліджуваних з високим показником асертивності, таких налічувалося 85%.

Використавши статистичний метод кореляційного аналізу Пірсона, ми маємо  $r_{emp}(0.51) > r_{кр} (0.43)$ , при  $p \leq 0,01$ , що підтверджує те, що асертивна особистість упевнена у власних можливостях, компетентності та здатності діяти самостійно. Вона упевнена у цілях та шляхах її досягнення.

– соціальна сміливість. 55,5 % досліджуваних, отримали високий результат за цим показником, з них 80% при високому рівні асертивності. При цьому,  $r_{emp}(0.35) > r_{кр} (0.33)$ , при  $p \leq 0,05$ . Вказує на те, що підліток з асертивною поведінкою, має здатність не лише мати уявлення про ті дії, які є продуктивними та вигідними, але і сміливо втілювати їх у життя. Він не має складнощів з тим, щоб проявити свої здібності.

– ініціатива у соціальних контактах. Високий рівень за цим показником отримало 68% досліджуваних. При цьому 90 % мали високий рівень асертивності. Використавши метод кореляційного аналізу, ми можемо бачити, що,  $r_{emp}(0.45) > r_{кр}(0.43)$ , при  $p \leq 0,01$ . У такому випадку можемо говорити про здатність першим піти на контакт з незнайомою людиною, якщо виникає така необхідність, і, разом з тим, почувати себе комфортно.

За допомогою методики вивчення самооцінки Казанцевої нам вдалося виявити наступні результати: більшість досліджуваних школярів – 53,3 % мають низький рівень самооцінки, 30 % - середній рівень, 16,7 % - високий рівень самооцінки.



**Рис. 2.1. - Результати дослідження за методикою «Загальна самооцінка» Казанцевої Г.Н.**

Таким чином, 30 % підлітків мають середній рівень самооцінки, а отже адекватну самооцінку, яка має на увазі рівне прийняття школярами як своїх сильних так і слабких сторін. В основі оптимальної самооцінки, яка виражається через позитивну якість особистості – впевненість, лежить необхідний досвід і відповідні знання. Впевненість в собі дозволяє особистості регулювати рівень домагань і правильно

оцінювати власні можливості до різноманітних життєвих ситуацій. Впевнену особистість відрізняє рішучість, твердість, вміння знаходити і приймати логічні рішення, послідовно їх реалізовувати.

16,7 % підлітків мають високу самооцінку. Особистості з такою самооцінкою гіпертрофовано оцінюють свої переваги, ставлять перед собою більш високі цілі, ніж ті які можуть реально досягти, в них високий рівень домагань який не відповідає їх реальним можливостям. Неадекватна самооцінка своїх можливостей і завищений рівень домагань обумовлюють надмірну самовпевненість. Розвиток зайвої самовпевненості може виступати слідством відповідного стилю виховання в школі та родині. Незаслужені заохочення сприяють формування у таких особистостей усвідомлення виключності, спотвореного уявлення про власні можливості, необ'єктивної оцінки результатів своєї діяльності. Самовпевнені люди не схильні до самоаналізу. Відсутність або недостатня потреба до саморозвитку приносить труднощі до входження в процес виховання.

53,3 % досліджуваних школярів мають низький рівень самооцінки. Дані особистості ставлять перед собою більш низькі цілі, ніж ті, які можуть досягти. При заниженій самооцінці людина характеризується іншою крайністю, протилежною самовпевненості - зайвої невпевненості в собі. Оточуючі інколи приймають таких людей за сердитих, злих, неконтактних. Розвиток невпевненості в собі можуть сприяти і деякі суб'єктивні фактори: тип вищої нервової діяльності, риси темпераменту.

Таким чином, нами було виявлено, що більшість досліджуваних мають низький рівень самооцінки, що притамано підлітковому віку.

Отже, з результатів емпіричного дослідження, можна побачити, що підліткам з асертивною поведінкою притамана впевненість у собі. Вони здатні рішуче діяти, висловлювати власну думку, сміливо взаємодіяти з оточуючими і при цьому почуватися комфортно. Асертивність тісно взаємопов'язана із соціальною сміливістю.

Асертивна особистість сміливо використовує приваблюючу її можливість, вона має здатність презентувати себе у гарному світлі.

Поряд з цим – асертивність розуміє під собою не тільки упевненість у своїх намірах, але і здатність їх відстояти. Таким чином, можливі реакції з агресивними проявами, коли емоційно та грубо відстоюються власні права. Розуміється це таким чином, що при задовільних умовах, людина шукає вигідний вихід із ситуації для обох сторін. А в тому разі, коли її думка не враховується, вона може агресивно відстоювати її в своїх інтересах. Також було виявлено, що більшість досліджуваних мають низький рівень самооцінки, що притамано для підліткового віку.

Наступний психологічний чинник асертивної поведінки, ми можемо назвати авторитарність. Тобто схильність до лідерства, розуміння власної компетентності та спроможності її демонстрації. Така особистість вимагає поваги до себе, продуктивна в діяльності та часто є авторитетним лідером.

### **2.3. Тренінгова програма спрямована на розвиток асертивності у підлітків**

На сьогоднішній день актуальність розробки програми розвитку асертивності для підлітків обумовлена соціальними явищами в нашому суспільстві та вимогами, які пред'являються до підлітка при його вступі у світ самостійності.

На основі досліджень, ми можемо говорити про необхідність розвитку таких якостей та навичок особистості, які б дозволяли конструктивно вирішувати конфлікти, вміти опановувати власні емоції, почуватися впевнено при взаємодії з оточенням та вміння відстояти свої позиції без завдання шкоди поглядам оточуючих.

Асертивність передбачає, що людина повинна сама за себе нести відповідальність та за наслідки своїх рішень. При цьому необхідно говорити чітко, діяти переконливо, уникати маніпулювання оточуючими, вміти настояти на своєму, тобто слідувати принципам асертивної поведінки. Асертивна людина - несе відповідальність за власну поведінку, виявляє самоповагу і повагу до інших, вміє слухати, розуміє і намагається досягти компромісу.

До складових асертивної поведінки відносяться:

- Відповідальність за власну поведінку.
- Прояв самоповаги і поваги до інших людей.
- Ефективне спілкування.
- Впевненість і позитивна установка.
- Уважне слухання і розуміння.
- Досягнення компромісу в процесі переговорів.
- Пошук простих виходів зі складних ситуацій.

#### **Мета тренінгу:**

Створення умов для освоєння школярами практичних знань в області асертивності. Розвиток комунікативної культури та комунікативної компетентності. Розвиток здібностей складових асертивної поведінки.

#### **Завдання тренінгу:**

1. Формування знань про поняття «асертивність», її механізми, структуру.
2. Розвиток умінь відрізнити власні індивідуально-особистісні якості від якостей інших людей.
3. Розвиток здатності до самосвідомості, формування впевненості в собі, самоповага, емпатії.
4. Постановка особистих цілей, усвідомлення потреб.



### **Метод проведення тренінгу:**

Практичні заняття мають теоретичні включення, що розкривають зміст асертивності. В основі лежать групова і індивідуальна робота, дискусії, мозковий штурм. Заняття можуть проводитися в будь-якому режимі, але на початку і в кінці кожного заняття учасники сідають за встановленою в групі традиції в коло і обговорюють свої відчуття.

**Час і регламент проведення:** 24 години (8 зустрічей по 3 години).

### **Зміст тренінгу**

#### **Заняття 1**

**Мета** - ознайомлення, створення довірчої обстановки. Кожен з учасників групи створює картку-візитку, на якій пише своє ім'я. Ім'я може бути будь-яким: своє справжнє, ігрове, ім'я літературного персонажа і т.д.

Після того як візитки готові ведучий пропонує групі питання для обговорення. наприклад:

1. «Яке у вас зараз настрої?»
2. «Чи хотілося вам брати участь в групі?»
3. «Чого ви чекаєте від тренінгу?»

#### **«Презентація»**

**Мета:** формування установок на виявлення позитивних особистісних якостей; вміння презентувати себе і встановлювати контакт з оточуючими. У презентації необхідно відобразити свою індивідуальність так, щоб решта учасників запам'ятали виступаючого. Наприклад, «Я стрункий, досить впевнений у собі. У мене коротке світле волосся. У будь-якій компанії зі мною цікаво і весело».

#### **«Асоціації»**

**Мета:** створення сприятливого емоційного клімату в групі. Пропонується згадати якість особистості, що починається на ту ж букву, що і його ім'я, наприклад: «Марія - мила», «Олег - чарівний». Учасник

говорить ім'я з придуманою якістю. Наступний учасник повторює все те, що говорили до нього.

### **«Інтерв'ю»**

Мета: розвиток і вдосконалення комунікативних навичок. Всі розбиваються на пари і протягом 10 хвилин намагаються дізнатися один про одного якомога більше. Далі кожен представляє свого співрозмовника. Необхідно підкреслити його індивідуальність.

### **«Дзеркало»**

Мета: розвиток здатності до самоаналізу і емпатії. Всі діляться на пари при цьому встають обличчям один до одного. Одна людина виконує роль ведучого, інший – повторює за ведучим. Ведучий робить повільні рухи руками, ногами, тулубом під музику, інший учасник відображає рухи партнера - як дзеркальний образ. Через 2 хвилини міняються ролями.

### **«Знайди пару»**

Мета: розвиток інтуїції; взаєморозуміння. Учаснику прикріплюється аркуш паперу на спину. На цьому аркуші написано ім'я казкового героя, який має свою пару. Наприклад: Крокодил Гена і Чебурашка, Ільф і Петров і т.д. Учасник повинен відшукати свою "другу половину", опитуючи групу. Питання задавати не можна. Відповідати на питання можна тільки словами "так" і "ні". Підведення підсумків Обговорення учасниками групи результатів заняття, а також вираження своїх почуттів «тут і тепер»

## **Заняття 2**

Мета - формування групової згуртованості.

### **«Єдність»**

Мета: формування згуртованості групи. Вправа проводиться в колі. Учасники по команді ведучого «викидають» пальці. Треба щоб всі учасники незалежно один від одного, викинули одне і те ж число.

Перемовлятися не можна. Гра продовжується до тих пір, поки група не досягне своєї мети.

### **«Портрет»**

Мета: формування творчої уяви і здатності абстрагуватися. Один учасник складає портрет групи. Між учасниками розподіляються наступні частини тіла: голова, шия, вуха, очі, рот, руки, ноги, плечі і т.д. Тривалість вправи 15 хвилин.

### **«Чи довіряєте падіння»**

Мета: довірче спілкування. Всі учасники утворюють коло. Один з них встає в центр кола, і падає на руки кому-небудь з кола з закритими очима. При цьому треба розслабитися і падати назад. Кожен повинен мати можливість падати і ловити.

### **"Я розумію тебе"**

Мета: формування навичок невербального спілкування. Кожен з групи вибирає партнера і протягом 3-4 хв. описує його настрій, емоції, бажання зараз. Учасник, чий стан описує партнер, підтверджує або спростовує правильність припущень.

### **«Метафора»**

Мета: формування навичок висловлювання і прийняття зворотного зв'язку. Один з учасників виходить у центр кола і стає в будь-якій зручній йому позі, з будь-яким виразом обличчя, при цьому він може міняти міміку і позу в міру необхідності.

Завдання учасникам:

- коли ви дивитеся на цю людину, який образ у вас виникає?
- які люди можуть його оточувати?
- в який час це може відбуватися?

Кожен учасник повинен пройти коло.

Підведення підсумків

Обговорення учасниками групи результатів заняття, а також вираження своїх почуттів «тут і тепер».

### Заняття 3

Мета - розвиток самоаналізу, формування навичок подолання психологічних бар'єрів, що заважають повноцінному самовираженню.

#### "Комісійний магазин"

Мета: формування навичок саморозуміння і самокритики. Товари, які буде приймати продавець - це особистісні якості, наприклад: самостійність, розум, надійність. Всі записують на листок позитивні і негативні свої якості. Потім здійснюється торг, коли кожен може позбутися непотрібної якості та придбати необхідне. В кінці всі діляться враженнями.

#### «Автопортрет»

Мета: розвиток навичок опису інших людей за певними ознаками. Необхідно уявити, що відбудеться зустріч з незнайомою людиною і потрібно, щоб він вас дізнався. Необхідно описати себе. «Знайдіть такі ознаки, які вас виділяють. Опишіть свій зовнішній вигляд, мова, певні жести та ін. Працюють в парах. Коли один з партнерів виступає, інший задає уточнюючі питання, для повноти «автопортрета». По завершенню завдання всі учасники діляться враженнями.

#### «Без маски»

Мета: зняття емоційних і поведінкових блоків. Учаснику дається картка з фразою, що не має закінчення. Без підготовки учасник продовжує і завершує фразу. Учасник говорить щиро. Приблизний зміст карток: «Мені подобається, коли люди ...» «Мене не розуміють, тому що я ...» «Я боюся, коли ...» «Я буваю щасливий, коли ...» «Я злюся, коли ...» і т.п.

#### «Образ« Я »

Мета: виразна самооціночна позиція. Учасника просять вимовити слово «Я» з йому притаманою певною інтонацією, мімікою, жестами. За допомогою одного слова треба висловити сприйняття свого «Я».

Підведення підсумків

Обговорення учасниками групи результатів заняття, а також вираження своїх почуттів «тут і тепер».

#### **Заняття 4**

Мета - формування прийомів саморегуляції, впевненості в собі.

##### **«Імена»**

Мета: розвиток саморефлексії. Кожен бере по три картки, на яких необхідно написати три варіанти свого імені. Кожен учасник представляється, використовуючи ці імена, і описує ту особливість свого характеру, яка відповідає цьому імені.

##### **«Хвастощі»**

Мета: формування навичок саморозкриття, і публічного виступу перед групою. «Кожен з учасників хвалиться перед іншими учасниками своїми особистісними якостями або здібностями, розповідає про свої сильні особливості особистості, про те, що він цінує в собі». На завершення всіх виступів учасники обговорюють вправу.

##### **«Контраргументи»**

Мета: формування навичок довірчого спілкування. Учасник розповідає іншим про свої слабкі сторони особистості, про те, що хотілося б в собі змінити. Решта слухають і обговорюють, приносять контраргументи, т. ін. Те, що можна протиставити зазначеним недоліків або навіть показуючи, що наші слабкості в одних випадках, стають нашою силою в інших.

##### **«Увага»**

Мета: формування навичок уважного слухання. Всім надається така послуга: будь-якими засобами, не вдаючись до фізичних дій, треба постаратися привернути увагу учасників. Однак одночасно це виконують всі учасники. В кінці вправи задається питання: кому вдалося привернути до себе увагу і за допомогою яких засобів.

##### **«Затискач»**

Мета: формування прийомів релаксації. Учасники сідають в незручну позу. У певних зонах м'язів починає з'являтися напруга, або «затиск». Протягом декількох хвилин треба виділити область затиску і розслабити його. Учасники діляться своїми враженнями та відчуттями.

### «Рисунковий діалог»

Мета: навички невербального спілкування. Робота в парах (на пари можна розбитися по-різному, на розсуд ведучого). На одному аркуші паперу пропонується збудувати діалог, тобто за допомогою малюнків (мовчки) «поговорити» про щось. Час завдання: 5-7 хвилин. Після цього обговорюються теми: - як, на вашу думку, чи вдався діалог? - зрозуміло чи, про що йшла мова? - що заважало розумінню? - хто взяв на себе ініціативу? - які відчуття ви відчували після закінчення «розмови»? Розташувати лист зручним чином для двох сторін діалогу. При цьому не можна розмовляти.

### «Ситуації»

Мета: формування позитивних реакцій в різних ситуаціях. Необхідно продемонструвати впевнені, невпевнені і агресивні відповіді на ситуації: - Подруга просить у вас гарну нову річ в борг. Вона збирається надягти її на вечірку. Ви відповідаєте їй: «...» - Собака вашого сусіда злякала вас, рвякнув. Ви підходите до сусіда і говорите: «...» - Друг приводить вас в збентеження, розповідаючи в компанії історії про вас. Ви заявляєте йому: «...» - Ви ловите пильний погляд незнайомого хлопця (дівчини). Ясно, що він (вона) цікавиться вами. Ви говорите: «...» Який стиль поведінки вам ближче, а який частіше доводиться застосовувати? Члени групи пробують себе в різних типах відповідей. В кінці, обговорення: які зміни відбулися в процесі демонстрації. Чи побачили учасники гідні виходи з типових ситуацій? Що придбали? Як це може стати в нагоді в житті? Підведення підсумків Обговорення учасниками групи результатів заняття, а також вираження своїх почуттів «тут і тепер»

## **Заняття 5**

### **«Компліменти»**

Мета: формування позитивних установок на взаємне спілкування. Всі вітають один одного по черзі, при цьому роблять компліменти. В кінці вправи розбираються помилки, які допустили учасники, і демонструють найбільш продуктивні способи вітань.

### **«Мої якості»**

Мета: розкриття особистісних якостей і розширення способів взаєморозуміння. Учасникам тренінгу пропонується записати на картці 10 особистісних якостей (наприклад, доброта, активність, впевненість та ін.) Кожен повинен визначити, яка особистісна якість є в учасників більшою мірою, ніж у нього. Він підходить до цієї людини і каже: «Поділися зі мною будь ласка твоїм умінням бути впевненим». Учасник, до якого звернулися з проханням, зазначає у себе на картці цю якість. Необхідно у кожного попросити будь-яку якість. В кінці вправи - обговорення.

### **«Портрет учасника групи»**

Мета: формування умінь складання психологічного портрета. Протягом 5 хвилин необхідно скласти «психологічний портрет» будь-кого з членів групи. У портреті повинні бути відображені зовнішні особливості (зріст, статура і т. д.) і 10-12 рис характеру, звичок, що характеризують саме цю людину. Кожен повинен виступити з інформацією, а решта учасників визначають, чий це портрет.

### **«Інтерв'ю»**

Мета: формування навичок інтерв'ювання. Кожен готує по одному питанню для всіх членів групи. Питання відображають внутрішні особистісні особливості людини - його характер, інтереси, бажання і т. д. При цьому відповідати треба якомога повніше і відвертіше. Члени групи по черзі задають приготовані певному учаснику

питання, який сідає в центр кола. В ролі інтерв'юера повинен побувати кожен учасник.

### **Заняття 6**

Мета - формування уявлень про якості особистості лідера, формування адекватної самооцінки, підвищення рівня асертивності, самосвідомості, активізація саморозвитку.

#### **«Закінчи пропозиції»**

1. Щасливіше всього я відчуваю себе, коли ...
2. Найгірше я відчуваю себе, коли ...
3. Ніяк не можу зрозуміти, чому я ...
4. Моє життя було б щасливіше, якби я ...
5. Головне, що я хотів (ла) би в собі змінити, це ...

#### Підведення підсумків

Обговорення учасниками групи результатів заняття, а також вираження своїх почуттів «тут і тепер».

### **Заняття 7**

Мета - навчити знімати бар'єр на шляху прояву почуттів, допомогти розрізнити нюанси емоційного стану іншої людини, усвідомити власні емоції, підвищити самооцінку.

#### **«Емоція»**

Заздалегідь приготувати набір карток, на яких відзначити емоції і те, за допомогою якої частини тіла людини треба ці емоції виразити. Наприклад, картка «Смуток. Руки » означає, що смуток треба висловити за допомогою рук. На картках можуть бути відзначені наступні емоції: «Горе. Особа », «Радість. Губи », «Гордість. Спина », «Страх. Ноги » та ін. Вправа «Емоція» допомагає відчути себе розкутим і вільним, розвиває творчі здібності.

#### **«Дзеркало»**

Пропонується виконати кілька нескладних завдань. Завдання такі: 1) пришити гудзик 2) збираємося в дорогу 3) печемо пиріг 4)



виступаємо в цирку. Кожна вправа виконується попарно, один навпроти одного і один з них повинен копіювати всі рухи партнера. Потім міняються ролями.

### **«Групове малювання»**

Ця вправа допомагає розвинути творчий потенціал, виявити рольові взаємини. Всі сідають в коло, і кожен починає малювати те, що вважатиме за потрібне. За сигналом ведучого всі передають свої розпочаті малюнки сусідам зліва. Потім кожен продовжує розпочатий малюнок, ніби він його власний, вносячи в нього будь-які зміни і доповнення. За наступного сигналу малюнки знову передаються. Так триває, поки кожен не отримує малюнок, який він же почав. В кінці учасники обговорюють свої враження і реакції. У даній вправі кожен висловлює свій настрій і повідомляє про нього групі.

### **«Гомеостат»**

Ця гра призначена для перевірки групової сумісності. Всі збираються в коло, по команді ведучого всі «викидають пальці». Всі прагнуть до того, щоб викинути одне і теж число. Учасникам заборонено домовлятися, переморгуватися. Гра продовжується до тих пір, поки не досягне своєї мети.

### **«Кольори емоцій»**

Вибирається ведучий, він закриває очі, а решта учасників задумують тихенько між собою який-небудь колір, краще один з основних: червоний, зелений, синій, жовтий. Коли ведучий відкриє очі, всі учасники своєю поведінкою, емоційним станом, намагаються зобразити цей колір, не називаючи його, а той, хто водить відгадує. Це хороша вправа на невербальне спілкування, вміння зрозуміти один одного без слів. Підведення підсумків Обговорення учасниками групи результатів заняття, а також вираження своїх почуттів «тут і тепер»

## **Заняття 8**

Мета - відпрацювати навички рольових ігор, соціальної поведінки. **«Обвинувачі і захисники»**

Вибирається «обвинувачений», інші учасники розбиваються на дві групи - «захисників» і «обвинувачів». Функції «обвинувачів» - виділити негативну сторону обвинуваченого і описати ситуацію її прояви в групі. Функція «захисника» - знайти пояснення прояви цієї риси і дати іншу, позитивну, характеристику обвинуваченого. Висловлювання говоряться в обличчя обвинуваченому, він повинен бачити, хто говорить. Після кожного туру проведення суду слово дається обвинуваченому. Він сам висловлюється з приводу почутого, висловлюючи своє ставлення до ситуації, сам відповідає на звинувачення.

### **«Переговори поглядом»**

Всі учасники сідають на стільці в коло. Один з учасників стоїть в центрі кола. Домовляючись з допомогою погляду, учасники попарно намагаються помінятися місцями. Завдання того, хто в колі - встигнути зайняти одне з місць, що звільнилися. Той, на чий стілець він сяде, стає ведучим.

### **«Який я є?»**

Мета: - підвищити рівень емпатії, допомогти освоїти прийоми саморозкриття.

I етап: На одній половині аркуша хлопці малюють образ себе (якими вони себе представляють зараз), а на іншій половині - образ себе іншого (якими вони б хотіли бути). Після цього психолог збирає невідписані листи.

II етап: Група розбивається на пари. Спочатку один невербально (за допомогою пантоміми) показує свій образ «зараз» і образ «в майбутньому», потім - другий (малюнки при цьому не показують).

III етап: Всі учасники сідають у коло. Малюнки розкладаються в центрі. По тому, як зрозуміли опис образів, хлопці вибирають листки партнерів. Кожен з пари розповідає про те, як він зрозумів, яким себе представляє інший зараз, а яким він хотів би бути. Автором малюнка вносяться зміни або доповнення в розповідь. Таким чином, хлопці розкриваються ще й з іншого боку - чи адекватно кожен з них розуміє невербально показаний іншим учасником образ.

Підведення підсумків роботи групи

На завершення заняття підводяться загальні підсумки всього тренінгу. Приблизний список питань:

- Що означає проявляти асертивність?
- Які якості притаманні асертивній особистості?
- Що перешкоджає мені проявляти асертивні якості?

В кінці дискусії можна провести заключну письмову або усну аналітичну роботу з відповідями на дві групи питань:

- 1) що вийшло або що не вийшло досягти в ході тренінгу;
- 2) що сподобалося чи не сподобалося в ході тренінгу.

### **Висновки до другого розділу**

Отже, з результатів емпіричного дослідження, можна побачити, що підліткам з асертивною поведінкою притамана впевненість у собі. Вони здатні рішуче діяти, висловлювати власну думку, сміливо взаємодіяти з оточуючими і при цьому почуватися комфортно. Асертивність тісно взаємопов'язана із соціальною сміливістю. Асертивна особистість сміливо використовує привабливаючу її можливість, вона має здатність презентувати себе у гарному світлі.

Поряд з цим – асертивність розуміє під собою не тільки впевненість у своїх намірах, але і здатність їх відстояти. Таким чином, можливі реакції з агресивними проявами, коли емоційно та грубо відстоюються власні права. Розуміється це таким чином, що при

задовільних умовах, людина шукає вигідний вихід із ситуації для обох сторін. А в тому разі, коли її думка не враховується, вона може агресивно відстоювати її в своїх інтересах. Також було виявлено, що більшість досліджуваних мають низький рівень самооцінки, що притамано для підліткового віку.

До психологічного чинника який обумовлює формування асертивної поведінки, можна віднести авторитарність. Тобто схильність до лідерства, розуміння власної компетентності та спроможності її демонстрації. Така особистість вимагає поваги до себе, продуктивна в діяльності та часто є авторитетним лідером.

Для більш ефективного розвитку асертивної поведінки у дітей старшого шкільного віку, було розроблено тренінгову програму яка спрямована на розвиток здібностей складових асертивної поведінки, розвиток здатності до самосвідомості, формування впевненості в собі, самоповаги, емпатії.

## ВИСНОВКИ

Відповідно до отриманих результатів кваліфікаційної роботи виходячи із завдань можна сформулювати та узагальнити наступні висновки.

Асертивність є складним утворенням, що характеризується своєрідністю структури, змістовними й практично дієвими якісними характеристиками. Поняття асертивності перегукується з достатньо розробленим у вітчизняній та зарубіжній психології таким, феноменом, як впевненість. Вона передбачає наявність суб'єктивної установки на самого себе, соціальної готовності та здатності адекватно реалізовувати власні прагнення.

У нашому дослідженні під асертивною поведінкою ми розуміємо поведінку, яка сприяє активному, самостійному і відповідальному освоєнню світу, сміливому і відкритому спілкуванню з оточуючими, вмінню досягати поставлених цілей і конструктивно відстоювати свої ідеї, потреби та інтереси.

Дослідження проблеми формування навичок асертивної поведінки є особливо важливим у дітей старшого шкільного віку, адже саме цей період є основоположним у становленні особистості та формуванні світогляду. У цей період вирішуються найважливіші питання, такі як подальше самовизначення, вибір професії і життєвого шляху в цілому, вміння брати на себе відповідальність за себе і свій вибір, прийняття нового положення в сім'ї і суспільстві.

Таким чином, аналіз наукової літератури дозволяє стверджувати, що асертивність як частина особистісного потенціалу, виступає необхідною умовою для самореалізації і є провідним фактором розвитку школярів.

Результати емпіричного дослідження свідчать про те, що 47% досліджуваних мають високий рівень асертивності. Підлітки вміло

можуть застосовувати асертивні моделі поведінки у своєму повсякденному житті. Вони спроможні відстоювати власну думку, діяти самостійно, враховувати та поважати власні інтереси, заради досягнення мети. Одночасно з цим, вони можуть прислухатися до думки співрозмовника конструктивно виходити із зіткнень інтересів, поважати думку інших та не завдавати шкоди гідності оточуючих. Загалом, такий результат вважається оптимальним та найбільш ефективним.

28 % респондентів продемонстрували низький рівень асертивності, це свідчить про те, що респондентам важливо вступати в контакт з іншими, пропонувати свої ідеї, діяти автономно від думки інших. Вони не схильні до суперечок, відстоювання власної думки. В такому випадку можна порекомендувати, більше прислухатися до себе та мати на увазі об'єктивні показники тієї ситуації, коли виникає суперечка поглядів або нагальність відстоювання власних інтересів. Це не означає, що варто вдаватися до агресивних проявів та не зважати на інтереси оточення. Мається на увазі, що бажано, враховувати думку не лише опонента, але і свою власну.

Аналіз емпіричного дослідження говорить про те, що підліткам з асертивною поведінкою притамана впевненість у собі. Вони здатні рішуче діяти, висловлювати власну думку, сміливо взаємодіяти з оточуючими і при цьому почуватися комфортно. Асертивність тісно взаємопов'язана із соціальною сміливістю. Асертивна особистість сміливо використовує приваблюючу її можливість, вона має здатність презентувати себе у гарному світлі.

Важливим психологічним чинником який обумовлює формування асертивної поведінки, ми можемо назвати авторитарність, тобто схильність до лідерства, розуміння власної компетентності та спроможності її демонстрації.

За методикою діагностика міжособистісних відносин Т. Лірі було визначено значущі результати за шкалою агресивність. Дані свідчить про конфліктність особистості в умовах, коли її інтереси грубо не враховуються або в тих випадках, коли нав'язується думка чи інтереси іншого. Є вірогідність того, що в разі невдоволення перебігом подій, будуть проявленні агресивні тенденції, для того, щоб змінити вектор ситуації на свою користь.

Можливо, шкала агресивності показала залежність із асертивністю, враховуючи вік досліджуваних. У підлітковому періоді спостерігається тенденція до значно емоційнішого сприйняття тих чи інших питань та агресивних відстоювань тих чи інших переконань. Тим самим, відбувається демонстрація власної авторитетності та значущості.

Також було виявлено, що більшість (53,3 %) досліджуваних школярів мають низький рівень самооцінки. Дані особистості ставлять перед собою більш низькі цілі, ніж ті, які можуть досягти. При заниженій самооцінці людина характеризується іншою крайністю, протилежною самовпевненості. Оточуючі інколи приймають таких людей за сердитих, злих, неконтактних. Низький рівень самооцінки підлітків, може відзначатися нестійкістю, ситуативністю та схильністю до зовнішніх впливів.

Виходячи з результатів емпіричного дослідження, для ефективного розвитку асертивної поведінки у дітей старшого шкільного віку, було розроблено тренінгову програму яка спрямована на розвиток здібностей складових асертивної поведінки, розвиток здатності до самосвідомості, формування впевненості в собі, самоповаги, емпатії.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Белоущенко В. В. Подходы к исследованию асертивного поведения. Актуальные проблемы современной психологии: сб. материалов XVI студ. науч.-практ. конф. (Гродно, 12 апреля 2016 г.). Гродно : ГрГУ, 2016. С. 33- 36
2. Білоущенко В. В. Асертивність як комплексна характеристика особистості. Інсайт. 2015. Вип.12. С. 41-45. 24.
3. Білоущенко В. В. Асертивність як особистісна риса. Актуальні проблеми сучасної психології: перспективи та пріоритетні напрями наукових досліджень молодих науковців: матеріали I міжнар. наук.-практ. конф. (Кам'янець-Подільський, 17 листопада 2015 р.). Кам'янець-Подільський : ПП «Медобори», 2015. Вип. 1. С. 18-20. 25.
4. Білоущенко В. В. Теоретичний аналіз поняття «асертивність» в працях вітчизняних та зарубіжних науковців. Інсайт. 2016. Вип.13. С. 51-54.
5. Большой психологический словарь / сост. Б. В. Мещеряков, В. В. Зинченко. – М.: Олма-пресс, 2004. 985 с.
6. Бочелюк В. Й., Бочелюк В. В. Методика та організація наукових досліджень із психології: навч. посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 360 с.
7. Бутузова Л. П. Асертивність особистості як основа становлення безпечної поведінки в підлітковому віці. Проблеми психологічної безпеки: особистість, суспільство, держава. 2010. С. 33–40.
8. Герасіна С. В. Асертивна поведінка як передумова формування почуття власної гідності та самоповаги студентської молоді. Проблеми сучасної психології. 2010. Вип. 10. С. 139–149.
9. Глушко Л. О. Чинники формування впевненості в собі у школярів підліткового віку. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2012. Вип. 14. С. 103–112.



10. Дрига Т.Г. Асертивність як чинник оптимізації соціально-психологічної оптимізації адаптації студентської молоді. Актуальні проблеми психології. 2013. Том 1. Вип. 39. С. 100–105
11. Козич І. В. Асертивна поведінка – як новоутворення процесу формування конфліктологічної компетентності майбутнього педагога вищої школи. Вісник Запорізького національного університету: збірник наукових праць. Педагогічні науки. 2014. С. 135-143.
12. Кондратюк С. М. Впевненість у собі як один з аспектів життєвого успіху студентської молоді. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2014. Вип. 2(1). С. 76–80 79.
13. Коробкова Т. А. Ассертивность как вид педагогической коммуникации. Н. Новгород, 2000. С. 138–139.
14. Краткий психологический словарь: научное издание / под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. 2-е изд., Ростов-на-Дону: Феникс, 1998. 512 с.
15. Лебедева И. Д. Психологические детерминанты асертивности личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Красноярск, 2014. 23 с.
16. Лебедева И. В. Развитие асертивности и асертивного поведения личности. Вестник Бурятского госуниверситета. 2010. №5. С. 127-131. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-assertivnosti-i-assertivnogopovedeniya-lichnosti/viewer>
17. Лосиевская О. Г., Дрига Т. Г. Формування асертивності у процесі самоактуалізації особистості. Global International Scientific Analytical Project. 2011. URL: <http://gisap.eu/ru/node/1388>
18. Лучків В. З. Психологічні особливості розвитку асертивності в юнацькому віці: дис. ...канд. психол. наук: 19.00.07. Житомир, 2017. 200 с.

19. Марчук Л. М. Асертивність як комплексна інтегральна характеристика особистості. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. 2012. Вип. 5. URL: [http://www.nbu.gov.ua/ejournals/Vnadps/2012\\_5/12mlmiho.pdf](http://www.nbu.gov.ua/ejournals/Vnadps/2012_5/12mlmiho.pdf).
20. Марчук Л. М. Соціально-психологічні особливості формування асертивної поведінки у професійному становленні майбутніх психологів: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Київ, 2016. 225 с.
21. Марчук Л. М. Формування асертивної поведінки як професійно важливої якості особистості студентів вищої школи. Педагогічні інновації у фаховій освіті. 2011. Вип. 2. С. 117–123.
22. Медведєва С. А. Асертивність майбутніх практичних психологів: досвід вивчення. Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики. 2008. Вип. 39–40. С. 234-240.
23. Мещеряков Б. Г., Зинченко В. П. Большой психологический словарь. Москва, 2003. 672 с.
24. Мойсеєнко В. В. Аналіз наукових підходів до дослідження поняття «асертивність». Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2017. Вип. 5 Т. 1. С. 170-175.
25. Мойсеєнко В. В. Діагностика структурних компонентів асертивності за результатами констатувального етапу дослідження. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2019. Вип. 3(50) Т. 3. С. 229-241.
26. Мойсеєнко В. В. Особливості формування асертивної поведінки: науково-теоретичний аналіз питання. Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості: колективна монографія / О.Є. Блинова, С.І. Бабатіна, Т.М. Дудка, А.М. Одінцева та ін. Херсон, 2018. С. 55-80.
27. Мойсеєнко В. В. Психологічні особливості формування асертивної поведінки у студентів ВНЗ. Інсайт. 2017. Вип.14. С.154-157.

28. Мойсеєнко В. В. Структурно-функціональні складові асертивності як механізму вибору стратегії статусної поведінки. Психологія та соціальна робота: науковий журнал. 2019. Вип. 2(50) Т. 24. С. 139-150.
29. Мойсеєнко В. В., Блинова О. Є. Асертивність як чинник комунікативної компетентності студентів. Scientific Journal Virtus. Issue. 2020. № 40. С. 36- 39.
30. Мойсеєнко В. В., Козиренко Т.О. Особливості формування асертивної поведінки у дітей старшого шкільного віку. Зб. наук. праць за матеріалами VI Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів. 2021. С. 181-185.
31. Моргун В. Ф. Основи психологічної діагностики: навч. посібник. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2013. 464 с.
32. Нагаєвська І. О. Психологічні умови розвитку асертивної поведінки в учнів професійно-технічних навчальних закладів: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. – Київ, 2017. 262 с.
33. Ніколаєв Л. О. Генезис поняття «асертивність». Освіта регіону. Політологія. Психологія. Комунікації. 2010. № 1. С. 132–135.
34. Ніколаєв Л. О. Дослідження проблеми асертивності у вітчизняній та зарубіжних школах психології розвитку. Проблеми сучасної психології. 2010. Вип. 9. С. 138-146.
35. Ніколаєв Л. О. Розвиток асертивності підлітків у різних умовах соціалізації: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. ПереяславХмельницький, 2016. 264 с.
36. Парамонова Г. А. Исследование личностных детерминант асертивности спортсменов. Инновации в образовании. 2009. № 12. С. 82-89.
37. Подоляк Н. М. Індивідуально–психологічні особливості асертивності особистості: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Одеса, 2014. 202 с.

38. Подоляк Н. М. Психологічні особливості асертивності. Наука і освіта: Науково-практичний журнал Південного наукового Центру АПН України. 2010. № 9. С. 108-111.
39. Попова И. В. Особенности асертивности в подростковом возрасте: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13. СПб., 2011. 246 с.
40. Прихожан А. М. Психология неудачника: тренинг уверенности в себе. Москва, 2000. 198 с.
41. Ражина Н. Ю. Асертивная модель поведения и коммуникативная компетентность. Психопедагогика и правоохранительные органы. 2006. №1(25). С. 44-URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/assertivnaya-modelpovedeniya-i-kommunikativnaya-kompetentnost/viewer>
42. Ромек В. Г. Тест уверенности в себе. Практическая психодиагностика и психологическое консультирование. 1998. С. 87-108.
43. Свєртілова Н. В. Особливості асертивності в осіб схильних до переживання образи. Scienceand Educationa New Dimension. 2016. IV (42). Issue 87. P. 80-85.
44. Синоруб Г. П. Асертивність як необхідна якість толерантної поведінки журналіста. Ученые записки Таврического национального университета им. В.И. Вернадского. Серия: Филология. Социальные коммуникации. 2012. Том 25 (64). № 4. Ч. 1. С. 131-134.
45. Смит М. Дж. Тренинг уверенности в себе. Комплекс упражнений для развития уверенности. СПб., 2001. 254 с.
46. Солтер А. Тренинг асертивности. СПб., 2003. 169 с.
47. Фальова О. Є. Асертивність як фактор самореалізації особистості жінки. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2015. Вип. 50. С. 258-267.
48. Шейнов В. П. Возрастные и гендерные факторы асертивности. Системная психология и социология. 2014. №10. С.118–126

49. Moiseienko, V., Blynova, O., Los, O., Burlakova, I., Yevdokimova, O., Toba, M. & Popovych, I. Assertiveness as a factor of students' choice of behavior strategies in social interaction. *REVISTA INCLUSIONES*. 2020. Vol. 7. Numero 4. pp. 259-272.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНЬСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Я,

---

учасник(ця) освітнього процесу Херсонського державного університету, **УСВІДОМЛЮЮ**, що академічна доброчесність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

**ЗАЯВЛЯЮ**, що у своїй освітній і науковій діяльності **ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ**:

– дотримуватися:

• вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема

Статуту Університету;

• принципів та правил академічної доброчесності;

• нульової толерантності до академічного плагіату;

• моральних норм та правил етичної поведінки;

• толерантного ставлення до інших;

• дотримуватися високого рівня культури спілкування;

– надавати згоду на:

• безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;

• оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;

• використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;

– самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;

– надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;

– не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;

– своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;

– не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;

– підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;

– поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;

– не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;

– відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;

– запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;

– не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;

– не підроблювати документи;

– не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;

– не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки ;

- не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;
- не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;
- не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символіки університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;
- не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягати власних корисних цілей;
- не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

**УСВІДОМЛЮЮ**, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної доброчесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної доброчесності.

---

(дата)

---

(підпис)

---

(ім'я, прізвище)