

## АСЕРТИВНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ: ДЕФІНІЦІЇ ТА ОСОБЛИВОСТІ

Скрипаченко Т. В.

### ВСТУП

Про яку б сферу життя ми не говорили, в будь-якій з них – ми будемо говорити про особливості спілкування і взаємодію людей. Спілкування пронизує життя кожної людини з моменту її народження. Проте не кожне спілкування можна вважати ефективним, враховуючи не тільки результати цього процесу у вигляді, наприклад, якісно переданої і отриманої інформації, але й з точки зору того, як особистість проявляється в цьому процесі, і як саме на особистісному рівні протікає ця взаємодія. Тому важливо аналізувати те, як на особистісному і на міжособистісному рівні відбувається спілкування між людьми в прагненні до його якісного, конструктивного способу.

Крім того, існування міжособистісних і будь-яких інших конфліктів у взаємодії між людьми виводить на перший план наукову цікавість не тільки до причин їх виникнення, але й до механізму подолання, а також способів, що роблять таку взаємодію ефективною. Відповідно асертивність особистості тут є центральним компонентом, через який можна пояснити особливості конфліктної взаємодії і способи вирішення конфліктів.

Асертивність можна аналізувати з двох сторін: з точки зору особистості, її розвитку, зрілості, ідентичності, та з точки зору оточення в контексті формування сприятливих, зрілих стосунків з іншими людьми.

Досліджуючи поняття асертивності, стає очевидним, що це багатомірний феномен. Такі автори, як Е. Селтер, Дж. Вольпе, А. Лазарус та інші аналізували феномен асертивності і з точки зору його формування, проявів, елементів тощо. Все це дає привід феноменологічного розгляду поняття асертивності з позицій всіх цих підходів.

В статті пропонується аналіз різних теорій та напрямків дослідження асертивності особистості в її феноменологічному та функціональному сенсі, а також з позиції дослідження психологічних особливостей протікання конфліктів.

## 1. Природа асертивності. Основні концепції

Людина, якій притаманна асертивна поведінка, характеризується повагою до себе та інших, здатністю регулювати свою поведінку, вмінням відкрито виражати свої почуття і точку зору<sup>1</sup>.

Однією з перших розроблених наукових концепцій асертивності є концепція Е. Селтера. Досліджуючи пацієнтів із почуттям неповноцінності, Е. Селтер побачив, що вони переживають труднощі у вираженні власних емоцій та почуттів у спілкуванні з іншими людьми. Тож, виходячи із таких спостережень, Е. Селтер запропонував основні характеристики асертивності:

- експресивність поведінки;
- емоційність мовлення;
- неприйняття самоприниження і недооцінки своїх якостей;
- уміння «не ховатися» за незрозумілими словами і визначеннями;
- уміння протистояти напору;
- здатність до імпровізації в поведінці.

І навпаки, саме дефіцит спонтанності в контексті можливості виражати свої почуття, не відповідати чийось очікуванням і змінювати поведінку лежить в основі неасертивності особистості.

Такий погляд на асертивність, висказаний Е. Селтером, можна знайти і у багатьох інших дослідників.

А. Лазарус, аналізуючи сутність і прояви асертивності, називав її також соціальною компетентністю, яка характеризується умінням особистості виражати свої потреби, почуття, свою позицію в розмові, уміння говорити «ні» і відмовлятися від того, що їй не підходить, здатність починати комунікацію, дослухаючись до себе і іншого з повагою, проте не підтримувати, коли вона відчуває тиск і маніпуляцію. Відповідно несформована соціальна компетентність виражається в ригідності, труднощах адаптації, відсутності гнучкості, несформованістю тих поведінкових моделей, які б відповідали реальності. Те, що на думку Е. Селтера, в тому числі відноситься до спонтанності. Це також нездатність особистості обирати різні моделі поведінки, які б виходили насамперед із її адекватної оцінки ситуації, гнучкості та адаптивності, А. Лазарус називає соціальним дефіцитом, який відповідно є ознакою несформованої асертивності особистості<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> Мельничук СК. Соціально-психологічні особливості формування асертивності у процесі професійного становлення майбутніх педагогів вищої школи та управлінців. *Теорія і практика сучасної психології*. Запоріжжя. 2018. № 5. С. 27–30.

<sup>2</sup> Сколота Є.В. Асертивність як складник професійного профілю майбутнього психолога. *Вчені записки ТНУ ім. В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 31 (70). № 4. 2020. С. 79–83. DOI: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2020.4/11>

Ренді Дж. Петерсон, відомий клінічний психолог, професор Колумбійського університету вважає, що асертивна людина здатна поважати інших людей, але не відчуває необхідності поводити себе, узгоджуючись з їх думками, або відповідати їх очікуванням. Тому на думку професора, асертивність це насамперед про можливість особистості контролювати власну поведінку<sup>3</sup>. Така здатність контролювати власну поведінку в сенсі впливати на себе, свої дії, емоційні вирази можна порівняти із певною компетентністю особистості у поводженні із собою.

На думку Дж. Вольпе, психолога, спеціаліста в галузі психотерапії, клінічної психології і психіатрії, асертивність особистості проявляється у поведінці особистості у 4 характеристики:

– Людина здатна вільно виражати свої думки та почуття. Очевидно, що така здатність може бути пов'язана із відчуттям самоцінності, психологічної і емоційної зрілості, ступенем усвідомленості власних думок і, як говорив Г. Олпорт, організаційною довірою в сенсі здатності людини спиратися на свої внутрішні почуття, критерії і діяти відповідно них.

– Вміння чесно, відкрито і адекватно спілкуватися з людьми. Чесність і відкритість це не тільки про спроможність встановлювати контакт з людиною. Але про можливість особистості, виходячи із присудності в «тут і зараз», із власних почуттів, адекватно виражати свої думки.

– Активна орієнтація на життя. Ця характеристика відображає усвідомлення особистістю її можливостей впливати на своє власне життя, активна позиція щодо своєї реалізації, дій, власних проявів тощо. Підкреслення Дж. Вольпе саме активної орієнтації на життя є дуже важливим в контексті розуміння різниці між пасивною та активною орієнтацією. Пасивна орієнтація характеризує людину, яка не відчуває в собі сил, здатності, права впливати на своє життя, робити якісні зміни, обирати різні способи поведінки і взагалі робити різні вибори.

– Самоповага, як здатність обирати себе в будь-яких ситуаціях.

Самоповагу можна розглядати з різних сторін. На думку Р.Я. Яремко самоповагу розглядало багато психологів. Зокрема, Н. Бренден, який вважав, що самоповага це почуття власної цінності, яке пов'язане із усвідомленням власних здібностей і права їх проявляти. Або А. Маслоу, згідно якого самоповага є однією із важливих людських потреб, необхідних для життя та реалізації особистості<sup>4</sup>.

---

<sup>3</sup> Randy J. Peterson The assertiveness workbook. How to express your ideas and stand up for yourself at work and in relationships. Little. Brown. 2022. 224 p.

<sup>4</sup> Яремко Р.Я. Психологічні особливості розвитку самоповаги у здобувачів вищої освіти. *Наукові записки ЛДУБЖД. Педагогіка і психологія.* № 1. 2023. С. 51–57 DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-1297/2023-1-8>

Існує також думка про необхідність розгляду самоповаги, враховуючи два її фактори: компетентнісний та ціннісний. Якщо компетентнісний фактор проявляється в наявності знань в певних галузях і можливість виконувати певну діяльність успішно, бути мотивованим та ефективним, то ціннісний компонент пов'язаний із оцінкою власної особистості в термінах хороша/погана. До речі, такий ціннісний компонент в свою чергу пов'язаний із психологічним благополуччям особистості<sup>5</sup>.

Відповідно до цих компонентів можна говорити про різні види самоповаги: висока і низька, які пов'язані із рівнем переживання власної компетентності в гідності, а також самоповага, заснована тільки на компетентності (без відчуття власної цінності) і самоповага, заснована на відчутті власної цінності, без усвідомлення своєї компетентності<sup>6</sup>.

Дж. Вольпе, як відомо, був одним із представників поведінкового напрямку в психології. І поступово сформувалася традиція розглядати асертивність особистості з точки зору її поведінкових ознак. Якщо ж користуватися термінологією біхевіоризму, то очевидно, що асертивність можна розглядати в якості результату навчання. Навчання ж це процес формування певної поведінки. І відповідно можна сказати, що якщо результатом поведінки є формування асертивності, то і така поведінкова модель є адаптивною. На відміну від ситуації, де є неасертивність, яка пов'язана із неадаптивними, неконструктивними моделями поведінки особистості. Які саме причини призводять до неадаптивних моделей та до неасертивності? Перш за все можна говорити, про відсутність навичок ефективної взаємодії і спілкування з людьми, почуття тривоги у зв'язку із складністю або і неможливістю усвідомлювати та виражати власні почуття, відсутність усвідомлення власної цінності, низька самооцінка особистості.

---

<sup>5</sup> Синегуб Ю.А., Оверчук В.А. Двофакторна модель самоповаги особистості. *Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності: Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції, 18–19 листопада 2022 р.* / За ред. проф. В. А. Оверчук. Вінниця : Вид-во ФОП Кушнір Ю. В., 2022. С. 45–48.

<sup>6</sup> Mruk C. J. The Psychology of Self-Esteem: A Potential Common Ground for Humanistic Positive Psychology and Positivistic Positive Psychology. *The Humanistic Psychologist*. 2008. V. 36. p. 143–158.

Велика увага, яку Дж. Вольпе приділяв саме здатності особистості усвідомлювати і виражати свої почуття, дозволяє говорити про такий аспект асертивності, як емоційна компетентність<sup>7</sup>.

Емоційна компетентність може розглядатися як інтегральна характеристика особистості, яка включає емоційну зрілість особистості. Вона може складатися із багатьох компонентів:

- уміння розуміти людей, розпізнавати їх емоції;
- уміння усвідомлювати й оцінювати власні емоції та почуття;
- уміння управляти собою, що включає не тільки управління своїми емоціями, але й можливість бути резильєнтним до стресів та конфліктів;
- уміння створювати та підтримувати стосунки з людьми<sup>8</sup>.

На думку В.М. Борисенко,<sup>9</sup> існує 4 компоненти емоційної компетентності:

1. Саморегуляція емоцій. Цей показник відображає здатність людини усвідомлювати свої емоції та почуття, контролювати за допомогою вольового контролю їх вираз, тобто можливість регулювати власне емоційне життя. Саморегуляція емоцій це не автоматичний процес. Висхідна ланка в цьому процесі це можливість усвідомлювати власні емоції. Емоційно-травмовані люди, особистості, які пережили психологічне насильство, несприятливе дитинство можуть мати великі труднощі в цьому процесі, через важкість, а іноді і неможливість дозволити собі зрозуміти свої почуття, і дати собі право їх відчувати та екологічно виражати.

2. Розпізнавання та регуляція емоцій інших людей. Процес такого розпізнавання пов'язаний із можливістю вступати в контакт з іншими людьми, а також із здатністю особистості по невербальних ознаках-сигналах, а також по висловлюваннях співрозмовника, розпізнавати його емоції. І на цій основі формувати навички управління процесом міжособистісного спілкування та взаємодії.

---

<sup>7</sup> Чулкова К.О. Аналіз досліджень проблеми асертивної поведінки особистості. *Психологічний часопис : збірник наукових праць* / за ред. С.Д. Максименка. № 1. Вип. 11. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, 2018. С. 38–40. DOI: 10.31108/1.2018.1.11.3

<sup>8</sup> Василевська О.І. Емоційна компетентність як складник психічного здоров'я у працівників соціономічного фаху. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. № 2. 2021. С. 60–64. DOI: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2021.2.10>

<sup>9</sup> Борисенко В.М. Програма «Формування емоційної компетентності у майбутніх фахівців соціономічного напрямку». Запоріжжя : КПУ, 2018. 104 с.

3. Емпатія. Як процес емоційного приєднання до почуттів іншої людини, високі навички емпатії є необхідною умовою для ефективної комунікації, формування довіри та взаєморозуміння між людьми. Особливо важливо підкреслити контекстуальне застосування емпатії, в сенсі необхідності розрізняти ситуації, де соціальний контекст дозволяє і вимагає за доречне відчуття та демонстрацію емпатії до іншої людини. Крім того важливо зрозуміти, що передумовою високого рівня емпатії також є здатність розуміти, усвідомлювати та виражати власні емоції.

4. Рефлексія емоцій. Цей компонент може проявлятися в здатності усвідомлювати і розпізнавати не тільки емоції та почуття інших людей, але й причини, якими вони були викликані, припускаючи мотиви особистості, її емоційний стан, її психологічні особливості.

Насправді сформованість цих компонентів емоційної компетентності також можна розглядати в контексті психологічної зрілості особистості, а також як складові психічного здоров'я.

М. Дойч, відомий американський психолог, один з авторів теорії вирішення конфліктів, вважає, що розглядаючи асертивність особистості можна говорити про три її ознаки: рішучість, чесність і дружелюбність. Рішучість особистості може проявлятися в здатності відстоювати свою думку і не піддаватися на маніпуляції. Чесність є доволі широким поняттям. Але в контексті саме теорії асертивності вона проявляється в можливості чесно виражати свої почуття, бути чесним із собою і іншим і не дозволити собі бути втягнутим в якісь аморальні, нечесні ситуації. Стосовно дружелюбності можна сказати що ця якість пов'язана із здатністю слухати себе і інших, бути налаштованим на конструктивне та ефективне спілкування.

В контексті зв'язку асертивності з іншими супутніми їй поняттями, також можна говорити про взаємопов'язаність асертивності і адекватності. Тоді можна пояснити, що асертивність це здатність особистості поводити себе у відповідності із реальністю, постійно зв'язуючись із обставинами. Такий зв'язок із реальністю дозволяє асертивній особистості конструктивно взаємодіяти з іншими людьми, бачити не тільки свою точку зору, але й точку зору іншого, завжди запитувати зворотній зв'язок в сенсі розуміння того, як інша людина бачить ситуацію і розуміє її позицію. Така адекватність виглядає як чітке, без викривлень та упереджень, розуміння і бачення ситуації з свого боку, та з точки зору партнера по спілкуванню, і відповідно можливість особистості діяти для досягнення своєї мети, бути стійким до впливу зовнішніх факторів стресового характеру. Саме цей аспект зв'язання з реальністю, який і формує асертивність є дуже важливим через велику кількість труднощів, пов'язаних саме з психологічними

феноменами сприйняття, стереотипізації, установок і упереджень, які суттєво ускладнюють взаємодію і не сприяють формуванню реалістичної картини ситуації.

Також дослідники часто пов'язують асертивність із впевненістю, яку можна визначити як генералізовану позитивну самооцінку. Впевненість – це позитивна оцінка власних можливостей, навичок як достатніх для досягнення власних цілей і задоволення своїх потреб. Вона також проявляється у позитивній самооцінці, самоповазі та у визнанні власної гідності<sup>10</sup>.

До речі, А. Лазарус, який вже був згаданий вище, вважав, що впевненість проявляється в тому числі у здатності відкрито говорити про свої потреби та почуття, відмовлятися від того, що не підходить, казати «ні», ініціювати та завершувати взаємодію.

Впевненість в собі має трьохкомпонентну структуру. Когнітивний компонент включає гнучкість, здатність до самопізнання, самоефективність. Марчук Р.Л. зазначає, що це також самоспостереження, здатність до пізнання власних якостей, особливостей, мотивів, почуття власної гідності і поваги.<sup>11</sup>

Афективний або емоційно-оцінний компонент виражається в довірі до себе, самооцінці. І поведінковий, який включає самоконтроль та саморегуляцію.

На думку деяких авторів, у зарубіжній психологічній літературі впевненість у собі досліджується як базальна довіра (Е. Еріксон), розвиток відповідних навичок у міжособистісних стосунках (А. Лазарус), баланс збудження і гальмування (А. Сальтер), як риса характеру (Е. Фромм), вираження будь-якої відмінної від тривоги емоції (Дж. Вольпе) та ін.<sup>12</sup>

Мануель Дж. Сміт, один із відомих психотерапевтів, виходячи із свого психотерапевтичного досвіду, дійшов до припущення, що люди дуже часто стикаються саме із проблемою невпевненості в собі. Його найвідоміша книга, яка називалась «Тренінг впевненості в собі», стала

---

<sup>10</sup> Дерев'янченко О.Б., Оверчук В.А. Впевненість о собі: теоретичний аспект проблеми. *Актуальні проблеми освіти та науки: досвід та сучасні технології. Матеріали заочної Всеукраїнської науково-практичної конференції* : Донецький національний ун-т ім. В. Стуса. 2020. С. 168–171. <https://japon.donnu.edu.ua/article/view/8802>

<sup>11</sup> Марчук Р.Л. Особливості розвитку когнітивного компонента асертивної поведінки студентів-психологів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. Випуск 6. Том 2. 2016. С. 145–149.

<sup>12</sup> Руденок А., Левицька Т. Упевненість у собі як чинник вияву конформізму у підлітків. *Збірник наукових праць Національної Академії Державної Прикордонної служби України. Психологічні науки*. № 2 (13). 2019. С. 199–21.

бестселером для тих, хто хоче знайти рішення цієї проблеми. Цікаво, що він засновував свої рекомендації, виходячи саме із феномену асертивності особистості. Найвідоміші його рекомендації – це права особистості під час спілкування з іншими:

1. Право не брати на себе відповідальність за чужі проблеми.
2. Право не вибачатися та не пояснювати свою поведінку.
3. Право змінювати свою думку.
4. Право казати «мене це не цікавить».
5. Право казати «Я не знаю».
6. Право помилятися і відповідати за свої помилки.
7. Право казати «я тебе не розумію».
8. Право бути незалежним від доброзичливості інших та від їхнього доброго ставлення.
9. Право приймати нелогічні рішення.
10. Право оцінювати власну поведінку, емоції і відповідати за її наслідки.

Цікавим також є визначення асертивності у порівнянні із двома іншими проявами особистості: пасивністю і агресивністю. Отже, коли ми говоримо про пасивність, як рису особистості і як поведінковий прояв відповідно, він описує особистість, яка уникає вирішення проблем, не бере на себе відповідальність, може бути конформною, і може мати низьку самооцінку. Така пасивність може бути спричинена різними факторами, починаючи із тривоги і страху виражати себе, як результат особистісних травм до небажання брати відповідальність. Людина завжди намагається підкоритися іншим, надати їм право вибору або перенести свою відповідальність на іншого. Це стосується як усвідомлення, проживання і вираження своїх почуттів, потреб, так і донесення і вираження власної думки і досягнення цілей.

Агресивна поведінка проявляється в жорсткій та безапеляційній поведінці по відношенню до співрозмовника, в нездатності сприймати точку зору іншого, йти на компроміс. Таку поведінку можна описати також як занадто категоричне відстоювання своєї позиції, емпатичну глухоту, тобто складність у сприйнятті і розумінні потреб, емоцій та почуттів іншої людини. Тож агресивну і пасивну поведінку можна уявити як дві крайні точки на одному векторі спілкування між людьми. Пасивність не забезпечує ефективного спілкування, оскільки людина не хоче виражати свою точку зору і часто погоджуються на пропозиції інших. Так само, як і агресивна поведінка з іншого боку не забезпечує взаєморозуміння, не дозволяє партнеру відстоювати різні позиції учасниками процесу взаємодії і є тією, що погіршує або взагалі може призводити до завершення спілкування. Асертивна поведінка стоїть посередині між пасивною і агресивною поведінкою на континуумі



проявів особистості в спілкуванні, проявляючись як здоровий, адекватний спосіб спілкування, взаємодії, встановлення контактів.

Окремо хочеться відмітити, важливість розглядання асертивності у зв'язку із поняттям відповідальності особистості, оскільки асертивність також включає відповідальність за свої дії і вчинки. Отже, з точки зору В. Франкла відповідальність пов'язана із свободою. На його думку, свобода має проживатись і розумітись на рівні відповідальності. Якщо ж такого не відбувається, то така свобода перетворюється в свавілля<sup>13</sup>.

Відповідальність особистості може мати певну структуру. Перший елемент – усвідомлення відповідальності в перспективному контексті, тобто розуміння ситуації і її наслідків. До другого компонента можна віднести усвідомлення відповідальності в актуальній ситуації. Третій – усвідомлення відповідальності в ретроспективному контексті. Всі ці елементи описують відповідальність особистості як інтегральну характеристику з точки зору можливості особистості бути відповідальною в минулому, зараз і в майбутньому<sup>14</sup>.

Таким чином, очевидно, що асертивність і як особистісна риса, і як поведінкова особливість пов'язана із відповідальністю особистості: поведінка асертивної особистості це не тільки про врахування своєї точки зору і бачення іншої людини, але й про відповідальність за свою поведінку, свої вчинки і свої рішення.

На думку Н.О. Ніколаєва, існує декілька підходів до розгляду асертивності. З точки зору поведінкового підходу асертивність це вміння відкрито говорити про свої почуття і потреби, вміння ініціювати контакт так само як і його завершення. З позиції суб'єктно-особистісного підходу, асертивність пов'язана з високою самооцінкою, впевненістю в собі, із позитивним досвідом вирішення життєвих задач. Третій підхід був запропонований Е. Солтером. Концепція Е. Солтера виходить саме із важливості впевненості в собі, як детермінанти асертивності. Відповідно невпевненість Е. Солтер пов'язує із переважанням у особистості процесів гальмування над збудженням<sup>15</sup>.

---

<sup>13</sup> Сафонова І.О. Відповідальність як визначальна риса позитивної особистості. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. № 3 (102). 2021. 271–285. DOI: <https://doi.org/10.33216/2220-6310-2021-102-3-271-285>

<sup>14</sup> Фріз І.В., Максимець С.М. Відповідальність: чинники та шляхи формування. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. Вип. 2. Том 1. 2018. С. 134–139. <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/500>

<sup>15</sup> Ніколаєв Н.О. Розвиток асертивності підлітків в різних умовах соціалізації : дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психол. наук. Переяслав-Хмельницький. 2016. 264 с. <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/18334/>

Розглядаючи феноменологію асертивності, важливо також говорити про умови формування асертивності. З цієї точки зору, існують зовнішні і внутрішні фактори або умови формування асертивності особистості. Зовнішні умови проявляються в сімейному та шкільному вихованні, особистісному досвіді, досвіді соціальних комунікацій, впливу референтних груп тощо. А внутрішні умови пов'язані із базовими потребами особистості, її цінностями, психологічними особливостями<sup>16</sup>.

Аналізуючи феноменологію асертивності стає очевидним також, що формування асертивності може бути пов'язано із поняттям зрілості особистості. Г. Олпорт, один з представників гуманістичного напрямку в психології, вважав формування зрілості динамічним процесом і виділив декілька критеріїв зрілої особистості. Серед них є критерій емоційного самоконтролю, який співвідноситься із одним з проявів асертивності особистості. Важливо говорити про емоційну зрілість особистості, яка проявляється в можливості ідентифікувати та проявляти свої емоційні стани та емоційні прояви оточуючих. Цікавим є погляд О. Штепа щодо механізмів, що детермінують особистісну зрілість:

1. Іntenційність: створення людиною самої себе, певний внутрішній вектор.
2. Когерентність: уміння дати собі пораду, бути собі другом.
3. Рефлексія: усвідомлення власних дій, думок, почуттів, потреб, емоцій.
4. Прегнантність: прагнення людини до певної впорядкованості, цілісності<sup>17</sup>.

Виходячи із розуміння самого процесу формування асертивності, який включає усвідомлення власних почуттів та емоцій, усвідомлення власних потреб, цілей, вміння їх виразити, з урахуванням екологічності спілкування, зрозуміло, що можна розглядати феномен асертивності поруч із динамікою формування зрілості.

---

<sup>16</sup> Лучків В.З. Психологічні особливості розвитку асертивності в юнацькому віці : автореферат на здобуття наукового ступеня кандидата психол. наук. Житомирський державний ун.-т ім І. Франка. Київ. 2017. <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/18341>

<sup>17</sup> Талаш І.О. Феноменологія та зміст поняття особистісної зрілості. Особистісна зрілість як проблема сучасної психології. Том 1 : колективна монографія / кол. авт. ; наук. ред. З. М. Мірошник. Кривий Ріг : Вид. Р. А. Козлов, 2019. С. 41–51.

На думку М.І. Шинкар<sup>18</sup> поняття асертивності можна розглядати також поруч із такими поняттями неофрейдизму, як «характерологічний панцир» та «індивідуація». Захисний характерологічний панцир це по суті захисна реакція тіла на невиражені, неусвідомлені, подавлені, травмуючі емоції і почуття. Найчастіше на думку В. Райха, такий м'язовий панцир блокує проживання трьох емоцій: гніву, тривоги та сексуального збудження. Відповідно можна сказати, що формування такого характерологічного панцирю є також однією з ознак неасертивності, тому що в такому стані людина не може повно виразити себе і свої емоції, прожити різні емоційні стани і почуття. Індивідуація відома завдяки концепції К.Г. Юнга. Згідно К.Г. Юнгу індивідуація це процес здобуття, формування Самості особистості. Іншими словами це динамічний процес, в якому людина усвідомлює і приймає саму себе, і реалізує свій внутрішній потенціал. Тому формування індивідуації, шлях до Самості є також шляхом до особистісної зрілості.

Згаданий вже вище представник соціально-когнітивного напрямку Г. Олпорт в якості важливої категорії розвитку особистості називає самоефективність. Самоефективність можна розуміти як здатність особистості розуміти свої потреби, впевненість в своїх можливостях, внутрішню компетентність тощо. Тому можна розглядати асертивність особистості і з позиції цього психологічного напрямку.

## **2. Асертивність особистості і конфлікт**

Проте варто проаналізувати поняття асертивності ще й з точки зору теорії конфлікту, адже саме тут асертивність розглядається як одна із найважливіших навичок особистості, яка дозволяє їй висловлювати свою думку, відстоювати свої позиції, не принижуючи інших, – в цілому знаходитись якраз по середині між агресивною позицією в конфлікті, яка тільки підштовхує і роздухує конфлікт і пасивною позицією, яка призводить лише до уникання будь-яких суперечок і можливостей виразити свою точку зору.

Конфлікт – це зіткнення двох або більше сторін, в основі якого лежить протиріччя в цінностях, цілях, інтересах учасників. В психології існує багато визначень конфлікту. Існує цікава точка зору дослідників, згідно якої сам конфлікт полягає не стільки в суперечливих інтересах, скільки в способі усунення цих суперечок, що неодмінно знову наближає до феноменології асертивності.

---

<sup>18</sup> Шинкар М. І. Проблема асертивності в сучасному суспільстві. *Вісник Національного університету оборони України. Серія: Питання психології*. 2020. Вип. 54. С. 210–213. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-54-1-210-214>

Отже, в психології існує багато напрямків та гіпотез вивчення конфліктів. Вони зосереджені на аналізі причин, способів подолання, динаміці, індивідуально-психологічних особливостях, способів вирішення конфліктів тощо.

Ціла плеяда відомих психоаналітиків, серед яких З. Фройд, К.Г. Юнг, К. Хорні і інші так чи інакше торкалися теми конфлікту, в якості його внутрішньої динаміки, причин виникнення, впливу на формування особистості та відповідно способів терапевтичної допомоги. Зокрема З. Фройд вважав, що людина постійно живе в стані внутрішнього конфлікту між Ід та Супер-Его, тобто між безсвідомим та свідомістю. Такий конфлікт має також зовнішнє проявлення через бажання людини задовольнити свої потреби і соціальними нормами, які це забороняють. Тому психіка виробляє певні захисні механізми для подолання такої внутрішньої напруги. Фокус терапії по З. Фройд – допомогти людині усвідомити свій внутрішній конфлікт, свої істинні бажання та навчитися їх задовольняти соціально-прийнятним способом.

Учень З. Фройда К.Г. Юнг також помічав деякі елементи конфліктного внутрішнього життя особистості, яке проявляється тоді, коли людина не усвідомлює або конфліктує з своїми різними сторонами, не приймаючи їх. Це призводить до хвороб та незадоволеності, відсутності внутрішньої цілісності і гармонії. В той час як сам процес внутрішнього зцілення К.Г. Юнг розумів як раз як прийняття себе, своїх різних частин, а не боротьба із ними, або приховування їх. Такі внутрішні конфлікти натомість можна розглядати як підказки, як дзеркало, куди треба рухатись людині для розуміння самої себе.

На думку К. Хорні, існує два різновиди конфліктів: внутрішній і базисний (невротичний). Внутрішній конфлікт полягає в тому, що у особистості є вибір між двома рівними по значущості можливостями, які вона однаково хоче, або між рівними аттітюдами, кожний із яких вона розділяє. А базисний конфлікт виявляється в тому що перед людиною є вибір між двома протилежними альтернативами, які вона не хоче обирати і не дуже їх усвідомлює. Такий вибір описує невротичну особистість, яка багато витісняє в безсвідоме, але має непереможні бажання бути і захищеною, і мати реалізованими свої потреби. Проте невротик часто обирає саме безпеку, і всі його стосунки з іншими людьми продиктовані саме цим бажанням. Відчуття дефіциту безпеки, сприйняття світу як небезпечного, формує високий рівень тривоги, із якого така особистість і вступає в контакт з іншим людьми. Намагаючись побудувати стосунки, така невротична особистість безсвідомо обирає одну з трьох стратегій: до людей, проти людей, і від людей.

Цікаво, що цей конфлікт між людиною і суспільством, між бажаннями і соціальними нормами, між справжністю і ролями

підкреслюють ще багато психологів, зокрема, Е. Фромм, А. Адлер, психологи гуманістичного напрямку.

Взагалі питання про те, чому існують конфлікти і чи властиві вони людській природі завжди є актуальним питанням психологічного аналізу. Ідея про внутрішню, приховану, неусвідомлену, суперечливу або навіть агресивну природу людини, до якої частково можна віднести погляди психоаналітиків, а також представників біологічного напрямку та соціал-дарвінізму, підкреслюють, що не можна відноситись до цього феномену однозначно. Відповідно і феноменологія асертивності теж є рухливою категорією, через складність і багатовекторність розуміння самої природи конфлікту.

Соціометричний напрямок дослідження конфліктів був представлений Дж. Морено. Досліджуючи структуру міжособистісної взаємодії, він відмічав, що причиною конфліктів найчастіше стає розбіжність позицій індивідів в суспільній ієрархії, коли поруч опиняються люди, які антипатичні один одному, мають протилежні бажання і прагнення. Відома спеціалістам методика Дж. Морено, яка називається соціометрія, вибудовує в результаті матрицю, яка чітко показує розподіл міжособистісних стосунків в групі: наявність лідерів, аутсайдерів, симпатій і антипатій в різних аспектах життя групи.

Дж. Міда можна згадати у зв'язку із його теорією рольової взаємодії, яку відносять до інтеракціоністського напрямку. Відповідно конфлікти можуть виникати по двом причинам: по-перше, внутрішній рольовий конфлікт викликаний розбіжностями між роллю і індивідуально-психологічними характеристиками людини. Такий конфлікт може виражатися в тому, що людина відчуває дискомфорт від необхідності виконувати певні рольові очікування, закріплені за такою роллю, а її психологічні особливості або цінності не узгоджуються із цим. Така ситуація породжує внутрішній конфлікт. По-друге, зовнішній конфлікт виникає тоді, коли людина поводить себе не узгоджуючись із рольовими очікуваннями інших, тобто всупереч ним. Очевидно, що внутрішній конфлікт може призводити до зовнішнього конфлікту, але не обов'язково. Саме тут і включаються психологічні особливості особистості, які можуть вивести цей конфлікт назовні, або навпаки, сховати його ще глибше. В цій ситуації асертивність також може бути корисною навичкою, яка дозволяє асертивно, а не агресивно або пасивно, доводити свою позицію.

Е. Берн – творець теорії транзактного аналізу, також торкався теми конфліктів в контексті міжособистісної взаємодії. Як відомо, згідно транзактному аналізу людина складається із трьох станів, які потім стають її життєвими сценаріями. По-перше, це Дитина, яка проявляється в відкритості, бажаннях, грі, спонтанних емоціях, творчості. По-друге,

Батьківський стан, котрий виявляється в опікуванні, контролі, відповідності правилам та стереотипам, традиціям. Із цього стану людина може повчати інших, давати уроки. Стан Дорослого проявляється в умінні аналізувати ситуації на основі логіки та аргументів, реалістичному ставленні до життя. Всі ці стани людина проживає протягом життя. Але якщо виникає ситуація, в якій одна людина спілкується з іншою із стану Дорослого, а інша із стану Дитини, будучи дорослою людиною, це може призводити до конфліктів. Така неузгодженість породжує конфлікти в різних групах і структурах. Використання особистістю невідповідної сценарної моделі в житті формує для неї незадоволеність, конфліктність, складність у стосунках, самотність тощо.

Конфлікти можна поділити в залежності від:

- способу вирішення;
- природи виникнення;
- потреб учасників;
- ступеня прояву;
- кількості учасників;
- напрямків дії тощо<sup>19</sup>.

Будь-який конфлікт краще аналізувати через аналіз його структури. Тоді можна говорити про такі елементи структури конфлікту, як:

1. Предмет конфлікту – це сама сутність виникнення конфлікту, протиріччя, з якого починається конфліктна взаємодія.

2. Учасники конфлікту – це ті, хто безпосередньо бере участь в конфлікті або ті, хто впливає на конфлікт. Тому учасниками можуть бути не лише, наприклад, дві людини, але й всі дотичні до ситуації люди.

3. Умови конфлікту. Цей елемент стосується умов виникнення і протікання конфлікту. Під такими умовами можна розуміти, наприклад, часові умови, тобто тривалість цього конфлікту; психологічні умови, які проявляються в психологічному та емоційному стані учасників конфлікту; просторові умови – сфера виникнення конфлікту.

4. Дії учасників конфлікту.

Конфлікт – це завжди багатокомпонентне явище, як з точки зору його причин, так і з точки зору його динаміки. Щодо причин виникнення конфліктів особливо важливо сказати, що є явні і приховані причини. Сутність їх в тому, що явні причини усвідомлюються людиною краще. А от приховані можуть або не усвідомлюватись взагалі, або навмисно приховуватись, щоб досягти певних цілей в конфлікті. Якщо причини конфлікту особистість

---

<sup>19</sup> Мигалець О. Теорія конфлікту: Історія та сучасність. *Сучасні дослідження з іноземної філології*. Вип. 16. 2018. С. 98–110.

усвідомлює неповністю, то важко припустити, куди буде рухатись такий конфлікт і які способи вирішення існують, адже якщо сама людина не має розуміння, що їй важливо в цьому конфлікті, то і сказати про це вона не зможе. Це може бути ознакою неасертивності. Якщо ж відходити від розподілу причин на явні та приховані, то причин може бути дуже багато починаючи тими, що спричинені індивідуально-психологічними особливостями людини (наприклад, її характер, агресивність, тривожність, конфліктність, підозрілість тощо) до політичних, економічних, соціальних причин макрохарактеру.

Крім цих причин можна також розділити причини виникнення конфліктів по таким групам:

- соціально-економічні (економічна нерівність, соціальні протиріччя, матеріальна невлаштованість членів суспільства тощо);

- організаційно-управлінські (невідповідність прав і обов'язків, нерівномірна відповідальність, складності комунікації в організації, невідповідність посади здібностям працівника, неправильні управлінські рішення тощо);

- соціально-психологічні (всі причини, які виникають в процесі міжособистісної взаємодії, починаючи із впливу процесів міжособистісної перцепції в спілкуванні до конкурентних, ворожих відносин);

- особистісні (особливості самооцінки, установки, несумісність темпераментів, цілей, інтересів тощо).

На думку дослідників Гарвардської школи бізнесу існують такі причини конфліктів в бізнесі:

- відмінність індивідуальних і групових цілей;

- особливості впливу керівника на персонал;

- неодноразове закінчення робіт тощо<sup>20</sup>.

Аналіз конфлікту також неможливий без урахування його функцій. В цьому контексті можна говорити, що існують конструктивні і деструктивні функції конфлікту. Проте перед тим варто сказати, що конструктивним чи деструктивним конфлікт стає саме через час та способи його вирішення. Будь-якій конфлікт можна представити як послідовність певних стадій, які описані нижче. Динаміка конфлікту зрозуміла в сенсі того, що якщо особистість не має навичок асертивності, то конфлікт може затягуватись, його можуть уникати чи перетворювати на жорстке протистояння. Саме асертивність дозволяє конфлікту перетворитись на конструктивний. Хоча звісно це не обов'язково відбувається, враховуючи особливості протилежної сторони і її мотиви.

---

<sup>20</sup> Сивогракова З. А., Алексєєнко Н. В. Психологія конфліктів. *Соціально-психологічний вимір управління конфліктами: Конспект лекції*. Харків : УкрДУЗТ, 2020. 52 с. <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/3196>

Власне як впливає конфлікт на його учасників і саму ситуацію так, щоб ми вважали цей вплив конструктивним? По-перше, конфлікт проявляє і дозволяє вирішувати протиріччя. І в такому випадку він є таким індикатором негараздів і непорозумінь між людьми. Справа в тому, що всі люди по-різному ставляться до конфліктів. Табуований конфлікт, нездатність виражати свої потреби, страх перед оцінкою іншими створюють багато труднощів для самої особистості. Проте саме конфлікт в такому випадку може бути спусковим гачком, який запустить процес легітимізації протиріччя. По-друге, через конфлікт відбувається як самопізнання, так і пізнання партнера по спілкуванню. В цьому контексті усвідомлення власних моделей поведінки і реакцій в конфлікті, а також моделей поведінки опонента створює міцний зв'язок з реальністю і дозволяє розстатися із очікуваннями та ілюзіями. По-третє, звісно конфлікт можна розглядати як засіб зниження напруги в стосунках. Коли емоційне напруження занадто потужне, або кількість протиріч занадто велика, конфлікт є способом виразити свої незадоволення та почуття, знизити таким чином існуючу напругу. Звісно необхідно нагадати, що конструктивний конфлікт передбачає також екологічні способи його вирішення. І асертивність тут грає дуже важливу роль.

До деструктивних функцій конфлікту можна віднести наступні: по-перше, конфлікт викликає стрес, і як наслідок може розвинути і дістрес. Такий процес відбувається особливо із тими людьми, для яких складно заявити свою позицію, які мають установки на безконфліктність. По-друге, в результаті конфлікту можуть погіршитися або взагалі закінчитися стосунки з людиною. Саме ця деструктивна функція, до речі, призводить до неправильного сприйняття конфлікту як однозначно поганого явища. Насправді вище було сказано, що не кожен конфлікт стає деструктивним. По-третє, як реакція на конфлікт у людини можуть включатися захисні механізми, такі як жорсткий формалізм, перероблення ситуації на жарт тощо<sup>21</sup>.

Традиційно також при аналізі конфлікту важливо згадувати динаміку конфлікту, враховуючи, що конфлікт може бути як миттєвим так і тривалим в часі, і мати певні стадії розгортання. Тож розглянемо такі стадії конфлікту: конфліктна ситуація → інцидент → мотив → ескалація → вирішення конфлікту.

Конфліктна ситуація, з якої починається формування цього ланцюга конфлікту, проявляється в багатьох особливостях. Найчастіше це може бути якісь дії людини, відчуття стосовно цих дій, які поки що прямо

---

<sup>21</sup> Шиліна А.А. Конспект лекцій з навчальної дисципліни «Конфліктологія» вибіркового компоненту освітньої програми 053 Психологія. «Практична психологія». Харків : Харківський національний університет внутрішніх справ. 2023. 14 с.



не проявляються. Конфліктна ситуація зростає і переходить до другого етапу може зайняти від декількох годин до декількох місяців. До такої ситуації внутрішнього незадоволення, ще не зовсім ясного відчуття дискомфорту додаються психологічні особливості самої людини. Найчастіше це її актуальний потребовий стан, тобто ступінь задоволеності основних потреб, та її емоційний стан. Стосовно другого можна сказати, що індикаторами, які прискорюють процес визрівання конфлікту тут можуть стати такі особливості особистості, як тривожність, зарозумілість, агресивність, гнівливість, почуття страху тощо. Насправді спектр індивідуально-психологічних особливостей, що роздмухують конфліктну ситуацію дуже широкий. Проте важливо зрозуміти, що основна їх функція полягає в прискоренні процесу усвідомлення дискомфорту і констатування наявності конфліктної ситуації. Тому ця стадія включає і подальший процес усвідомлення. Таке зв'язування із реальністю робить конфлікт реально існуючим і переводить його із суб'єктивного в об'єктивне поле. Власне саме тут навички асертивності набувають особливого значення. Адже коли особистість може усвідомити те, що їй не підходить, свої почуття і потреби, подальша динаміка та інтенсивність конфлікту може змінитись.

Усвідомлення конфліктної ситуації прискорюється виникненням інциденту. Інцидент є тим каталізатором, завдяки якому відбувається подальше розгортання конфлікту. Інцидентом може бути будь-яка ситуація, або навіть слово, погляд, жест, який поєднуючись із попереднім відчуттям дискомфорту при спілкуванні з людиною спрацьовує як той самий каталізатор.

Після цього виникає поступова ескалація конфлікту за рахунок підвищення емоційного фону, гострого сприйняття іншої сторони і її дій, власного психологічного стану. Період ескалації звісно може займати різний час і бути суто індивідуальним. На цій стадії відбувається також зміна характеру сприйняття учасниками один одного, додавання в конфлікт сторонніх людей, перехід від конкретної причини до узагальнення причин конфлікту.

Стадія вирішення конфлікту або його вирішення характеризується повним або частковим вирішенням конфлікту<sup>22</sup>.

У випадку повного вирішення обидві сторони залишаються задоволеними сумісними пропозиціями, можливою задовольнити дефіцитарні потреби та отримати необхідні ресурси. У випадку часткового вирішення конфлікт може призупинитись із дотриманням договірних позицій на конкретний момент, з урахуванням компромісу.

---

<sup>22</sup> Березовська Л.І. Психологія конфлікту : навчально-методичний посібник / Л.І. Березовська, О.С.Юрков. Мукачево : МДУ, 2016. 201 с.

В менеджменті, конфліктології прийнято розрізняти такі способи вирішення конфліктів: суперництво, компроміс та уникання. В контексті асертивності важливо сказати, що конфлікт може бути конструктивним чи деструктивним. В чому ж між ними різниця і де знаходиться ця межа, яка перетворює конфлікт на деструктивний?

По мірі динаміки конфлікту в будь-якому протистоянні є умовна точка, час, коли емоційне напруження дійшло лише до половини. Ця точка є точкою обернення для обох сторін. І тут знову все залежить від декількох факторів: чи здатна людина задати собі питання чого я хочу в цьому конфлікті, що мені важливо, чи має вона навички асертивності. Адже відповідаючи собі на ці питання стає очевидним реальна картина. Наприклад, якщо людині неважливі стосунки з протилежною стороною і вона хоче задовольнити потребу будь-якою ціною, то очевидно що скоріше за все результатом такого конфлікту може бути розрив стосунків. Такий конфлікт за наслідками стає деструктивним. Проте якщо людина має навички асертивності і здатна усвідомлювати свої потреби, їх виражати, слухати потреби іншої сторони, є ймовірність, що за умови бажання іншої сторони, такий конфлікт не буде розвиватись далі і не призведе до розриву стосунків. Саме такий конфлікт стає конструктивним за наслідками.

Отже очевидно, що асертивність і в цьому випадку є умовою конструктивного вирішення конфліктів. Під час конфлікту найбільше емоційне напруження відбувається саме через особливості сприйняття себе в конфлікті, іншої сторони і самої ситуації як конфліктної. Чим більше особистість не усвідомлює істинну причину конфлікту, свої почуття та емоції, не вміє дослухатися до своїх потреб і говорити про них, чим більше особистість має труднощів у відчутті та відстоюванні своїх кордонів, тим більше її поведінка є неасертивною, і відповідно, тим більшою є ймовірність формування саме конфліктних не задовольняючих стосунків з іншими людьми.

З точки зору О. Гречановської асертивність може бути також складовою так званої конфліктологічної культури. Конфліктологічна культура акумулює в собі знання про конфлікт, його динаміку, способи вирішення, вміння адаптуватися в конфліктогенному середовищі, навички запобігання конфлікту тощо<sup>23</sup>.

Також можна говорити про те, що асертивність особистості є однією із складових конфліктостійкості. Конфліктостійкість – це навичка яка допомагає ефективно якісно взаємодіяти, будувати конструктивні стосунки та конструктивно розв'язувати суперечності.

---

<sup>23</sup> Гречановська О. Асертивність як складова конфліктологічної культури майбутніх фахівців технічних спеціальностей. *Педагогіка безпеки*. 2019. № 1. С. 66–71. DOI: <https://doi.org/10.31649/2524-1079-2019-4-1-066-071>

В той час як такі стратегії як агресивність або уникання конфлікту не призводять до формування конструктивних відносин, саме конфліктостійкість дає можливість управляти поведінкою в умовах загроз і не тільки опиратися негативному конфліктному сценарію, але й мати змогу повернутися до оптимального стану взаємодії. Таким чином можна говорити, що конфліктостійкість і асертивність як одні з його складових є незамінними навичками управління конфліктами в різних сферах життя. Конфліктостійкість також проявляється в здатності відслідковувати дії учасників конфлікту, доносити інформацію в якомога незмінному вигляді, об'єктивній оцінці конфлікту узгоджуючись з реальністю тощо.

## **ВИСНОВКИ**

Отже, проведений аналіз феноменології асертивності дозволяє говорити про те, що асертивність можна розглядати як необхідну якість особистості, яка проявляється у відстоюванні своїх кордонів і здатності говорити свою точку зору, не ображаючи інших; як поведінкову навичку, яка проявляється у вмінні виражати свої почуття, вирішувати конфлікти, досягати цілей; як конструктивний спосіб взаємодії між людьми.

В психології досліджуються причини, фактори, прояви, індикатори асертивності і вивченням цього феномена цікавляться різні науки: психологія особистості, конфліктологія, психологія менеджменту, соціальна психологія тощо.

Розгляд асертивності неминуче приводить до аналізу інших суміжних понять, які є причиною або наслідком асертивності, як то впевненість, зрілість особистості, емоційна компетентність. Крім того, експериментально встановлений зв'язок між асертивністю, стресостійкістю, оптимізмом, емпатією та емоційним інтелектом<sup>24</sup>.

Також асертивність є навичкою яка виступає як протидія будь-яким маніпуляціям в спілкуванні, і в конфлікті в тому числі. Маніпуляція як відомо передбачає прихований вплив на особистість з метою отримати від неї те, що необхідно маніпулятору. Саме прихований характер дій і є ознакою маніпуляції. Асертивна особистість при зустрічі із маніпуляторами усвідомлює саму маніпуляцію і намагається не включатися в неї. Завдяки здатності асертивної особистості розуміти свої потреби, кордони, відчувати що не підходить, усвідомлювати власні цілі, вміти чути точку зору іншого, маніпуляція не впливає на її рішення і дії. Більше того, саме асертивна особистість здатна викрити

---

<sup>24</sup> Вахоцька І.О. Психологічні чинники конфліктологічної стійкості студентів. *Вісник Національного університету оборони України*. № 6 (76). 2023. С. 11–18. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-76-6-11-18>

маніпулятора найшвидшим шляхом, сповіщаючи йому про його приховану мету і небажання грати в його ігри.

Таким чином, асертивність можна визнати багатоконпонентною інтегративною особливістю, яка може забезпечити особистості її психічне здоров'я, конструктивні відносини з людьми і собою.

## **АНОТАЦІЯ**

Ця стаття присвячена дослідженню психологічних підходів і концепцій розгляду асертивності особистості. Асертивність можна розглядати з різних сторін. По-перше, як психологічну якість або характеристику особистості. По-друге, як навичку, що дозволяє встановлювати конструктивні стосунки з іншими людьми.

Асертивність особистості – це здатність особистості відкрито виражати свої почуття, усвідомлювати і говорити про свої потреби, вислуховувати думку іншого. Асертивна поведінка передбачає розуміння і усвідомлення своїх бажань і цілей, вміння дослухатися до співрозмовника, не підлаштовуючись і не демонструючи конформність, чітко говорити свою точку зору, не погоджуватись, якщо щось не підходить.

В статті наведений аналіз асертивності з різних точок зору, зокрема через аналіз психологічних концепцій, в тому числі поведінкового трактування, а також феноменологія асертивності розглядається через конфліктологічні підходи. Серед найбільш відомих психологів, вивченням внутрішніх конфліктів займалися З. Фройд, К. Г. Юнг, К. Хорні, а також представники різних напрямків в психології: Дж. Мід, Дж. Морено, М. Дойч та інші. Асертивність відповідно можна розуміти, як такий спосіб комунікації, який знаходиться між пасивною і агресивною поведінкою, і є способом конструктивного вирішення будь-яких протиріч.

Асертивність є інтегративним поняттям. Тому авторкою проведений аналіз асертивності через аналіз таких понять, як впевненість, емоційна компетентність, особистісна зрілість, конфліктологічна культура тощо.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Мельничук СК. Соціально-психологічні особливості формування асертивності у процесі професійного становлення майбутніх педагогів вищої школи та управлінців. *Теорія і практика сучасної психології*. Запоріжжя. 2018. № 5. С. 27–30.
2. Сколота Є.В. Асертивність як складник професійного профілю майбутнього психолога. *Вчені записки ТНУ ім. В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 31 (70). № 4. 2020. С. 79–83 DOI: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2020.4/11>
3. Randy J. Peterson *The assertiveness workbook. How to express your ideas and stand up for yourself at work and in relationships*. Little. Brown. 2022. 224 p.
4. Яремко Р.Я. Психологічні особливості розвитку самоповаги у здобувачів вищої освіти. *Наукові записки ЛДУБЖД. Педагогіка і психологія*. № 1. 2023. С. 51–57. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-1297/2023-1-8>
5. Синегуб Ю.А., Оверчук В.А. Двофакторна модель самоповаги особистості. *Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності* : Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції, 18–19 листопада 2022 р. / За ред. проф. В. А. Оверчук. Вінниця: Вид-во ФОП Кушнір Ю. В., 2022. С. 45–48.
6. Mruk C. J. *The Psychology of Self-Esteem: A Potential Common Ground for Humanistic Positive Psychology and Positivistic Positive Psychology*. *The Humanistic Psychologist*. 2008. V. 36. p. 143–158.
7. Чулкова К.О. Аналіз досліджень проблеми асертивної поведінки особистості. *Психологічний часопис* : збірник наукових праць / за ред. С.Д. Максименка. № 1. Вип. 11. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, 2018. С. 38–40. DOI:10.31108/1.2018.1.11.3
8. Василевська О.І. Емоційна компетентність як складник психічного здоров'я у працівників соціономічного фаху. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. № 2. 2021. С. 60–64 DOI: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2021.2.10>
9. Борисенко В.М. Програма «Формування емоційної компетентності у майбутніх фахівців соціономічного напрямку». Запоріжжя : КПУ, 2018. 104 с.
10. Дерев'янченко О.Б., Оверчук В.А. Впевненість о собі: теоретичний аспект проблеми. *Актуальні проблеми освіти та науки: досвід та сучасні технології. Матеріали заочної Всеукраїнської науково-практичної конференції* : Донецький національний ун.-т ім. В. Стуса. 2020. С. 168–171 <https://japon.donnu.edu.ua/article/view/8802>

11. Марчук Р.Л. Особливості розвитку когнітивного компонента асертивної поведінки студентів-психологів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. Випуск 6. Том 2. 2016. С. 145–149.

12. Руденок А., Левицька Т. Упевненість у собі як чинник вияву конформізму у підлітків. *Збірник наукових праць Національної Академії Державної. Прикордонної служби України. Психологічні науки*. № 2 (13). 2019. С. 199–21.

13. Сафонова І.О. Відповідальність як визначальна риса позитивної особистості. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. № 3 (102). 2021. 271–285 DOI: <https://doi.org/10.33216/2220-6310-2021-102-3-271-285>

14. Фріз І.В., Максимець С.М. Відповідальність: чинники та шляхи формування. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. Вип. 2. Том 1. 2018. С. 134–139. <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/500>

15. Ніколаєв Н.О. Розвиток асертивності підлітків в різних умовах соціалізації : дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психол. наук. Переяслав-Хмельницький. 2016. 264 с. <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/18334/>

16. Лучків В.З. Психологічні особливості розвитку асертивності в юнацькому віці : автореферат на здобуття наукового ступеня кандидата психол. наук. Житомирський державний ун.-т ім І. Франка. Київ. 2017. <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/18341>

17. Галаш І.О. Феноменологія та зміст поняття особистісної зрілості. Особистісна зрілість як проблема сучасної психології. Том 1 : колективна монографія / кол. авт. ; наук. ред. З. М. Мірошник. Кривий Ріг : Вид. Р. А. Козлов, 2019. С. 41–51.

18. Шинкар М. І. Проблема асертивності в сучасному суспільстві. *Вісник Національного університету оборони України. Серія: Питання психології*. 2020. Вип. 54. С. 210–213 DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-54-1-210-214>

19. Мигалець О. Теорія конфлікту: Історія та сучасність. *Сучасні дослідження з іноземної філології*. Вип. 16. 2018. С. 98–110.

20. Сивогракова З. А., Алексеєнко Н. В. Психологія конфліктів. *Соціально-психологічний вимір управління конфліктами: Конспект лекцій*. Харків : УкрДУЗТ, 2020. 52 с. <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/3196>

21. Шиліна А.А. Конспект лекцій з навчальної дисципліни «Конфліктологія» вибіркового компонент освітньої програми 053 Психологія. «Практична психологія». Харків : Харківський національний університет внутрішніх справ. 2023. 14 с.

22. Березовська Л.І. Психологія конфлікту : навчально-методичний посібник /Л.І.Березовська, О.С.Юрков. Мукачево : МДУ, 2016. 201 с.

23. Гречановська О. Асертивність як складова конфліктологічної культури майбутніх фахівців технічних спеціальностей. *Педагогіка безпеки*. 2019. № 1. С. 66–71 DOI: <https://doi.org/10.31649/2524-1079-2019-4-1-066-071>

24. Вахоцька І.О. Психологічні чинники конфліктологічної стійкості студентів. *Вісник Національного університету оборони України*. № 6 (76). 2023. С. 11–18 DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-76-6-11-18>

**Information about the author:**

**Skripachenko Tatyana Viktorivna,**

Ph.D in Psychological Sciences,

Associate Professor at the Psychological Department,

Zaporizhzhia National University

66 Zhukovsky St, Zaporizhzhia, 69600, Ukraine

Ph: 8067-119-24-80