

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

Взаємозв'язок асертивності і особливостей побудови міжособистісних стосунків у психологів і представників інших професій

Здобувача (ки) 2 курсу ПМ-232
групи

Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія

Шарапової К.А.
(прізвище та ініціали)

Керівники

к.психол.н.

Максимчук М.О.

д.психол.н., с.н.с.

Лисенко І.П.

(вчене звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 10 від « 23 » червня 2025р.

Зав. кафедри клінічної психології

д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.

підпис

(наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології

к.психол.н., Трофімова Д.О.

підпис

(наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота магістра присвячена визначенню взаємозв'язку асертивності особистості з особливостями побудови стосунків та порівнянню характеру цих взаємозв'язків у практикуючих психологів і представників інших професій. Актуальність роботи зумовлена зростанням інтересу до асертивності як чинника ефективної міжособистісної взаємодії в умовах підвищення конфліктності в українському суспільстві і особливої важливості цієї якості в роботі психолога.

Завдання дослідження включають теоретичний аналіз і емпіричне дослідження рівня розвитку асертивності і особливостей побудови стосунків у представників двох досліджуваних груп, порівняння характеру цих взаємозв'язків і надання практичних рекомендацій щодо розвитку асертивності. У дослідженні взяли участь 95 респондентів, використано методи кореляційного і регресійного аналізу.

Результати дослідження підтвердили наявність статистично значущих взаємозв'язків асертивності з проявами емоційної взаємодії у стосунках, показниками тривоги і уникнення. Зокрема, визначено, що в обох групах високий розвиток асертивності демонструє значущі зв'язки з позитивними проявами у стосунках: надійним типом прив'язаності, низькою тривогою і уникненням, кращим показником емоційного прийняття. Отримані висновки мають теоретичне і практичне значення в контексті розвитку асертивності для покращення емоційної взаємодії у міжособистісних стосунках.

Ключові слова: асертивність, асертивна поведінка, міжособистісні стосунки, емоційна взаємодія, типи прив'язаності.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
Розділ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ АСЕРТИВНОСТІ І ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОБУДОВИ СТОСУНКІВ.....	8
1.1. Поняття асертивності особистості.....	8
1.2. Професійна специфіка асертивності психологів.....	16
1.3. Особливості побудови міжособистісних стосунків.....	18
Висновки до розділу I.....	28
Розділ II. МЕТОДИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	30
2.1. Організація дослідження.....	30
2.2. Характеристика методик дослідження.....	32
2.3. Характеристика вибірки дослідження.....	38
Висновки до розділу II.....	42
Розділ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ АСЕРТИВНОСТІ І ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОБУДОВИ СТОСУНКІВ....	43
3.1. Аналіз і інтерпретація отриманих даних.....	43
3.1.1. Порівняльний аналіз результатів груп психологів і представників інших професій за використаними методиками.....	43
3.1.2.1. Методики на визначення рівня асертивності.....	43
3.1.2.2. Методики на визначення типу прив'язаності.....	47
3.1.2.3. Методика “Емоційна взаємодія подружжя”.....	58
3.1.3. Кореляційний аналіз.....	62
3.1.4. Регресійний аналіз.....	71
3.2. Практичні рекомендації розвитку асертивності.....	81
Висновки до розділу III.....	88
ВИСНОВКИ.....	92
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	95
ДОДАТКИ.....	106

ВСТУП

Актуальність дослідження.

Проблеми міжособистісних стосунків, як особистих, так і професійних, набувають все більшого значення у сучасному соціумі. Соціальні виклики, пришвидшення темпу життя, інформаційне перенасичення, з одного боку, потребують від людини наполегливості і чіткого відстоювання власних кордонів, але з іншого – не скасовують потребу у близькості.

Неможливо оминати і викликів, які постають перед українським суспільством через наслідки повномасштабного вторгнення: зростання конфліктності через хронічний стрес, розлука з рідними, складнощі в адаптації і постійна небезпека – всі ці фактори становлять загрозу для стосунків у момент, коли люди вразливі і найбільше потребують підтримки і прийняття.

На тлі цих складнощів актуальним стає вивчення асертивності – здатності особистості чітко висловлювати свої почуття і потреби, не порушуючи прав інших. Асертивність дозволяє людині ефективніше справлятися з конфліктними ситуаціями, вибудовувати прозору і щиру комунікацію, ставитися до себе і оточуючих з прийняттям. У цьому контексті постає питання взаємозв'язку рівня розвитку асертивності з особливостями побудови романтичних, дружніх і робочих міжособистісних стосунків.

Окремо варто розглянути специфіку цього питання у стосунках представників соціономічних професій, зокрема психологів і психотерапевтів, оскільки в Україні збільшується попит на якісну психологічну допомогу. З одного боку, професія психолога вимагає емоційної зрілості, розвинених комунікативних навичок і чутливості до інших. З іншого – постійна глибока включеність у біль і переживання клієнтів, а також специфічність терапевтичних відносин у кабінеті можуть

відображатися на особливості побудови міжособистісних стосунків психологів в особистому житті. Це звертає нашу увагу на важливий аспект дослідження – порівняння груп психологів і представників інших професій у контексті специфіки взаємозв'язків асертивності і побудови стосунків.

Отже, актуальність дослідження зумовлена потребою глибшого розуміння того, як асертивність пов'язана з побудовою міжособистісних стосунків і яку роль відіграє у цьому професійна приналежність. Порівняльний аналіз груп психологів і представників інших професій надасть змогу отримати підґрунтя для розробки тренінгових, психотерапевтичних і психоедукаційних програм для підвищення асертивності і подолання труднощів у міжособистісних стосунках.

Теоретико-методологічна основа дослідження:

Вивченням поняття асертивності особистості займалися такі дослідники як Дж. Вольпе, Р. Альберті, М. Еммонс. З точки зору поведінки асертивність розглядали Г. Бейер, В. Каппоні, Т. Новак, Г. Фейнстрейхем, у гуманістичному ключі тему розробляли А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Берн, Г. Олпорт, В. Франкл. Серед сучасних українських дослідників асертивності варто зазначити О. П. Саннікову, О. І. Саннікова, Н. Подоляк, В. Мойсеєнко.

Особливості побудови стосунків тісно пов'язані з теорією прив'язаності, становлення і розвиток якої відзначаються роботами Дж. Боулбі, М. Ейнсворт, М. Мейн, С. Хазан, Ф. Шейвера, К. Бартолом'ю. Феномен емоційної взаємодії у стосунках розглядається у роботах А. Рендал, Д. Шебі, Е. Батлер, Л. Грінберга, а серед українських дослідників тему розробляли Є. Потапчук, Р. Федоренко.

Мета: теоретично і емпірично виявити взаємозв'язок асертивності і особливостей побудови міжособистісних стосунків у психологів і представників інших професій.

Об'єкт: асертивність особистості.

Предмет: взаємозв'язок асертивності і особливостей побудови міжособистісних стосунків у психологів і представників інших професій.

Дослідницькі питання:

- як пов'язані компоненти і прояви асертивності з емоційною взаємодією у стосунках?
- чи обумовлюють характеристики прив'язаності зв'язок асертивності та емоційної взаємодії партнерів у стосунках?
- як відрізняється характер досліджуваних зв'язків типу прив'язаності, асертивності і емоційної взаємодії у групах психологів і представників інших професій?

Для досягнення мети дослідження було поставлено такі **завдання:**

1. Провести теоретичний аналіз наукової літератури щодо поняття асертивності особистості і особливостей побудови міжособистісних стосунків.

2. Емпірично виміряти рівень асертивності у практикуючих психологів і представників інших професій.

3. Визначити особливості побудови міжособистісних стосунків у практикуючих психологів і представників інших професій.

4. Порівняти характер взаємозв'язків асертивності та побудови міжособистісних стосунків серед психологів і фахівців інших галузей.

5. Розробити практичні рекомендації для розвитку асертивності особистості.

Для здійснення дослідження було використано такі **методи:**

1. Теоретичні: огляд і аналіз наукової літератури щодо теми асертивності особистості і особливостей побудови міжособистісних стосунків.
2. Емпіричні, представлені наступними психодіагностичними методиками:

- Багатофакторний опитувальник для діагностики асертивності особистості (Богдан, 2023);
- Тест-опитувальник компонентів асертивності (Подоляк, 2014);
- Опитувальник «Досвід близьких стосунків» (Brennan, в адаптації Казанжи, Вторнікової, 2022);
- Методика «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності» (Bartholomew, в адаптації Казанжи, Вторнікової, 2022);
- Опитувальник “Емоційна взаємодія подружжя” (Потапчук, Посвістак, 2017).

3. Статистичні: обробка результатів дослідження була здійснена за допомогою методів математичної статистики. Використано коефіцієнт Альфа Кронбаха, описові статистики, U-тест Манна-Уїтні, t-тест Стьюдента, кореляційний аналіз, лінійну регресію.

Характеристика вибірки: у дослідженні взяли участь 95 респондентів, 50 з яких є практикуючими психологами і психотерапевтами, а 45 осіб – представниками інших професій.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні знань щодо зв'язку асертивності особистості з особливостями побудови стосунків, а також впливу професії психолога на ці взаємозв'язки.

Практична значущість роботи полягає у розробці практичних рекомендацій з розвитку асертивності, які можуть бути використані в індивідуальному психологічному консультуванні, групових тренінгах, а також в якості інструменту саморозвитку осіб з низьким рівнем розвитку асертивності.

Результати дослідження були представлені на науково-практичній конференції “Війна, мир, людина: сучасний погляд та переосмислення” у квітні 2025 року.

Розділ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ АСЕРТИВНОСТІ І ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОБУДОВИ СТОСУНКІВ

1.1. Поняття асертивності особистості

В умовах підвищення конфліктності і, на противагу, глобального прагнення до поваги до кордонів інших і екологічної комунікації вивчення асертивності і способів її розвитку набуває все більшого значення у психологічних дослідженнях. Пошук рівноваги між індивідуалізмом і соціальною природою людини теж відсилає нас до асертивності як можливого виявлення цього балансу.

Асертивність, за Тессою Пфаман (2017), визначається як належне вираження ідей і почуттів з повагою до прав інших і з урахуванням потенційних наслідків цього вираження (Pfafman, 2017). У психологічному словнику (2007) асертивність тлумачиться як “якість особистості, риса характеру, що проявляється в її самоствердженні, свідомому прийнятті вимог інших без страху, невпевненості, напруги, іронії тощо” (Синявський, Сергієнкова, 2007).

Дослідниця Т. Дріга у своєму аналізі зазначає, що можна виділити два основних підходи до вивчення асертивності. Перший напрямок, представлений такими авторами як Г. Бейер, В. Каппоні, Т. Новак, Г. Фейнстрейхем, зосереджений на зовнішніх поведінкових проявах успішної людини. Другий, гуманістичний, напрямок розглядає екзистенційний стан людини і її внутрішній світ; у цьому напрямку асертивність розглядали А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Берн, Г. Оллпорт, В. Франкл та інші (Дріга, 2014).

Для ширшого розуміння асертивності маємо звернутися до історичного контексту формування цього поняття і його еволюції у психологічній науці.

Виникнення концепції асертивності пов'язується з біхевіористським напрямом психології. Представник напрямку, психолог Ендрю Солтер, вперше використав поняття асертивності у своїй праці “Conditioned Reflex

Therapy” (1951), говорячи про асертивну особистість як таку, що здатна діяти відкрито і рішуче, зберігаючи позитивне ставлення до інших і відповідальність за свої вчинки. В. Лучків (2017) цитує завдання з запропонованої Солтером (1951) програми тренінгу асертивності:

1. Навчання зовнішньому проявленню почуттів, що пов'язані з взаємодією;
2. Навчання узгодженості внутрішніх емоцій і їх зовнішніх проявів;
3. Закріплення нових поведінкових патернів завдяки зворотному зв'язку від оточуючих;
4. Навчання використанню займенника “Я” для кращого усвідомлення відповідальності;
5. Розвиток спонтанності в умовах тренінгової групи і у реальному житті;
6. Навчання самопохвалі (Солтер, 1951, цитовано за Лучків, 2017).

В подальшому ідеї Солтера розвинув Джозеф Вольпе, який вивів термін “асертивна поведінка”. Нездатність особистості проявити свої почуття Вольпе пов'язував з тривогою, яку можна подолати за допомогою асертивної поведінки (Подоляк, 2010).

Мойсеєнко (2020) у своєму аналізі описує, що Вольпе визначав такі характеристики асертивної особистості:

- вільне вираження думок і почуттів;
- відкрите і чесне спілкування з людьми на всіх рівнях (незнайомці, друзі, родина тощо);
- активна життєва позиція, намагання мати вплив на події;
- самоповага і здатність приймати обмеження (Мойсеєнко, 2020).

За поглядами Сольтера і Вольпе, асертивність – це навчена поведінка, і навчання людей асертивності дозволяє розвивати соціальні

навички і опанувати інструменти здорової комунікації завдяки тренінгами асертивності (Фасолько, 2011).

Подальший розвиток поняття асертивності пов'язується з когнітивно-поведінковою парадигмою. На цьому етапі розуміння асертивності розширюється і розглядається не тільки як результат навчання поведінковим патернам, але і як функція когніцій – тобто думок, внутрішніх переконань і очікувань особистості.

Альберт Елліс, автор раціонально-емоційно-поведінкової терапії (РЕПТ), підкреслював важливу роль ірраціональних переконань людини, які перешкоджають відкритому висловлюванню почуттів і потреб. Елліс стверджував, що емоції і почуття виникають не через самі події, а через думки і систему переконань людини (Aziza, Purvanta, 2019). Ірраціональні установки, за думкою Елліса, можуть спричинити агресивну чи пасивну поведінку, перешкоджаючи асертивності. Через це у призмі РЕПТ асертивність розглядається не просто як поведінкова навичка, а як результат перебудови мислення і когніцій, що в результаті сприяє ефективній комунікації.

В рамках когнітивного підходу Аарон Бек висловлював схожі ідеї, підкреслюючи значення автоматичних думок і дисфункціональних схем у формуванні поведінки. Когнітивні чинники, такі як невпевненість у собі, страх оцінки тощо, перешкоджають проявам асертивної поведінки, тож робота з цими переконаннями дозволяє формувати нові, більш асертивні моделі поведінки, побудовані на повазі до себе та інших і відкритості.

На відміну від попередніх розглянутих підходів до асертивності, гуманістичний напрямок психології розглядав її як вираз автентичного “Я” і здатність діяти, відповідно до власних почуттів і потреб, зберігаючи повагу до інших.

Так, Карл Роджерс хоча і не використовував буквально поняття “асертивність”, все ж торкався цієї теми опосередковано. У

клієнт-центрованої терапії, засновником якої є Карл Роджерс, важливе місце посідає конгруентність – внутрішня відповідність між власним досвідом, усвідомленням і зовнішніми вираженнями (Гаркавенко, Доскач, 2023). Конгруентна особистість, у свою чергу, здатна відкрито виражати свої почуття, не пригнічувати себе або інших, не використовувати маніпуляцій – тобто, діяти асертивно.

Ще одним дотичним до теми асертивності представником гуманістичного підходу є Абрахам Маслоу, який визначав потребу у самоактуалізації як вищий рівень розвитку особистості. В аналізі дослідниці Г. Чуйко (2017) знаходимо, що серед рис самоактуалізованої особистості Маслоу виділив прийняття себе та інших, автономність, вибір розвитку своїх здібностей, чесне спілкування тощо (Чуйко, 2017). Ці риси тісно пов'язані з рисами асертивної особистості. У свою чергу згаданий раніше Карл Роджерс важливим фактором самоактуалізації і самореалізації особистості, про які пише Маслоу, визначає впевненість – рису, на пряму пов'язану з асертивністю (Шульга, 2024).

У цьому контексті також варто згадати Ролло Мея, представника екзистенційного напрямку. Він стверджував, що самостійність і діапазон виборів людини збільшується по мірі розвитку її самосвідомості, в свою чергу самостійність тісно пов'язана також з відкритістю, готовністю до змін і гнучкістю (Павлюк, 2017).

Погляди Г. Олпорта на автономію і зрілість особистості є дотичними до поняття асертивності. На його думку, важливими рисами здорової особистості є відповідальність, автономність та здатність до взаємодії з іншими. Олпорт виділяє такі характерні риси зрілої особистості:

- широке коло інтересів – людина цікавиться іншими людьми, ідеями, соціальними явищами;

- самопротяжність – наявність планів і сподівань на майбутнє, життя не обмежене виключно потребами і обов'язками сьогодення;
- теплота у міжособистісних стосунках – людина здатна до довіри, емпатії, поваги і глибокої прив'язаності;
- самоприйняття;
- реалістичне сприйняття себе, інших і навколишнього світу;
- уміння жити відповідно до єдиної філософії – людина має визначену систему цінностей, згідно яких робить життєві вибори і вчинки (Штепа, 2005, цитовано з Везенкова, 2009).

Підсумовуючи, можемо стверджувати, що у гуманістичному підході асертивність є проявом автентичної, самоактуалізованої особистості, а не окремою поведінковою навичкою. Розвиток асертивності у цій парадигмі пов'язується з загальним розвитком внутрішнього прийняття особистістю себе, усвідомлення своїх прагнень і цінностей, а також готовності до відкритої і чесної взаємодії з зовнішнім світом.

Як бачимо з теоретичного аналізу, асертивність постає об'ємним явищем, тож дослідники виділяють в ньому окремі складові. Так, К. Чулкова (2018) виділяє такі три компоненти асертивності:

- когнітивно-смисловий – гнучкість мислення і адекватна оцінка ситуації;
- афективний – впевненість у собі і схвалення іншого;
- поведінковий – незалежність, готовність до ризику і конструктивна агресія (Чулкова, 2018).

У своєму баченні, покладеному у створення тесту-опитувальника компонентів асертивності (ТОКАС), О. Саннікова, О. Санніков і Н. Подоляк (2013), крім вищезгаданих компонентів, виділяють четвертий – контрольню-регулятивний. Він характеризується здатністю особистості

захищати власні права, відповідальністю і обстоюванням своєї думки (Саннікова, Санніков, Подоляк, 2013).

Узагальнене і розширене представлення компонентів асертивності наведемо у таблиці 1.1.

Табл. 1.1.

Компоненти асертивності

Компонент	Притаманні якості
Когнітивно-смысловий	адекватна оцінка ситуації, гнучкість мислення, орієнтація в соціальних очікуваннях, внутрішній дозвіл мати запити і вимоги
Афективний (емоційний)	впевненість у собі, психічна стійкість, прийняття себе та інших, відсутність тривоги, емоційна спонтанність
Поведінковий	конструктивна агресія, здатність керувати своїм життям, автономність, незалежність, готовність до ризику
Контрольно-регулятивний	готовність до відповідальності за свої вчинки, відстоювання власної думки, наполегливість у відстоюванні своїх прав

Розглянемо чинники та умови розвитку асертивності особистості.

В. Мойсеєнко (2019) визначає такі чинники формування асертивності: “соціальні стосунки (отримання інформації з соціального середовища стосовно бажаного соціального стану, сприймання самої особи в системі соціальних відносин), ціннісно-мотиваційні чинники (ціннісні орієнтації визначають змістовну сторону спрямованості особистості і складають основу її ставлення до навколишнього світу, до інших людей та себе, тому система ціннісних орієнтацій становить особливу сферу якісної характеристики асертивної особистості), особистісна самоактуалізація” (Мойсеєнко: 145, 2019). Дослідниця В. Лучків (2017) узагальнює розподіл умов розвитку асертивності на зовнішні, як-от особливості виховання у родині і школі, особистий соціальний досвід, та внутрішні, до яких відносяться особливості мотиваційної сфери, система цінностей і переконань, сформованість психологічних характеристик (Лучків, 2017).

Як зазначалося раніше, основа асертивності особистості може бути закладена у дитячому віці завдяки батьківському вихованню. Так, С. Ставицька і Є. Швець (2024) у своєму емпіричному дослідженні доходять висновку, що діти відтворюють навички асертивної поведінки у соціальних ситуаціях, якщо батьки демонструють асертивні риси у спілкуванні (Ставицька, Швець, 2024). Також у дослідженні Seyrdowleh (2014) було отримано результати, які свідчать, що демократичний стиль виховання сприяє кращому розвитку асертивності, на відміну від авторитарного стилю (Seyrdowleh, 2014).

У той же час зустрічаємо ряд досліджень, які не підтверджують наявність значущого зв'язку рівня асертивності зі стилем батьківського виховання (Dagnew, Asrat, 2017; Xien, Zakaria, 2022). Це може пояснюватися тим, що з дорослішанням соціальні контексти і оточення можуть мати більший вплив на асертивну поведінку особи, а вплив батьківського виховання – знижуватися.

В експериментальному дослідженні на вибірці студентів-психологів дослідниця Л. М. Марчук (2017) встановила залежність рівня проявів асертивної поведінки студентів від їхнього соціометричного статусу, рівня професійної ідентичності і клімату в групі (Марчук, 2017). Соціометричні показники, такі як вік, рівень освіти і стать, демонструють зв'язок з рівнем асертивності також у ряді іноземних експериментальних досліджень (Parham, Lewis, Fretwell, Irwin, Schrimsher, 2015; Kadłubowska, Kolonko, Michalik, Fraś, Wał, 2019; Onyeizugbo, 2003).

Розвиток рівня асертивності особистості, а також навичок асертивної поведінки має позитивний вплив на різні аспекти психологічного благополуччя, що підтверджується результатами досліджень. Так, дослідники Dewantari, Surya, Bulantika (2021) емпірично підтвердили, що груповий тренінг асертивності позитивно впливає на самооцінку школярів, також вони звітували про підвищення відповідальності за власні рішення, віри у власні можливості, прагнення до досягнень, збільшення почуття комфорту при взаємодії з оточенням (Dewantari, Surya, Bulantika, 2021). Результати дослідження Parraу і Kumar (2022) демонструють, що тренінг асертивності також знижує агресивність і рівень стресу, підвищує впевненість у собі і психологічне благополуччя школярів, а також опосередковано позитивно впливає на їхні результати у навчанні (Parraу, Kumar, 2022).

В експериментальному дослідженні Melhem (2021) тренінг асертивності продемонстрував підвищення рівня соціальної ефективності у школярів, які до цього були жертвами булінгу (Melhem, 2021). У свою чергу, у дослідженні Sadeli і Karneli (2022) зазначається, що групове консультування школярів для зниження тривоги, спричиненої булінгом, є більш ефективним, якщо в ньому використовуються техніки навчання асертивності (Sadeli, Karneli, 2022).

Комбінований тренінг, спрямований на розвиток асертивності і вибір конструктивних копінг-стратегій, продемонстрував позитивний вплив на якість життя студентів, їхнє психологічне благополуччя, а також вплинув на зниження вживання наркотичних препаратів серед учасників тренінгу (Ganji, Khani, Karimi, Rabiei, 2022).

Вагому роль асертивна поведінка і комунікація відіграє не тільки в особистому благополуччі, а також і у робочому середовищі, що є важливим для менеджерів і керівників команд. Дослідження Rahman, Sulistyani, & Widayati (2022) демонструє, що асертивний стиль комунікації у колективі позитивно впливає не тільки на рівень задоволеності роботою, але і на показники ефективності команди (Rahman, Sulistyani, & Widayati, 2022).

Спираючись на огляд зазначених раніше досліджень, можемо підсумувати, що розвиток навичок асертивності, в тому числі шляхом тренінгу, сприяє покращенню самооцінки, впевненості у собі, готовності до відповідальності, загального рівня психологічного благополуччя та ефективності на робочому місці. Крім цього, розвиток асертивності може бути застосований при вирішенні складних психологічних проблем, таких як наркотична залежність або шкільний булінг.

1.2. Професійна специфіка асертивності психологів

У професійній діяльності представників соціономічних професій, і психологів зокрема, асертивність набуває неабиякого значення і постає важливим компонентом у роботі (Хрущова, Васильченко, 2022). Виходячи з попереднього теоретичного аналізу літератури, маємо уявлення, що асертивність пов'язана зі стресостійкістю, почуттям впевненості, готовністю до дії, гнучкістю мислення тощо. Всі ці прояви можуть мати вплив як на особисте життя, так і на професійну реалізацію і якість роботи фахівців.

Так, низка досліджень доводять, що асертивність є важливою у формуванні професійних компетентностей представників соціономічних професій, в тому числі психологів і психотерапевтів. До прикладу, Камінська І. П. і Сторожук Х. В. (2024) у своєму дослідженні на вибірці студентів-медиків доходять висновку, що високий рівень асертивності позитивно впливає на самоефективність і є важливим фактором професіоналізації майбутніх фахівців (Камінська, & Сторожук, 2024). Н. Подоляк встановила, що особи з високим рівнем асертивності мають менше емоційних бар'єрів як в особистісному спілкуванні, так і при публічних виступах (Подоляк, 2021).

Проте асертивність у контексті роботи психологів і психотерапевтів варто розглядати не лише як навичку, яка здатна поліпшити якість роботи, а і як таку, що може позитивно впливати на якість життя самих спеціалістів, убезпечуючи їх від професійних ризиків.

Так, Е. Сколота (2020) зазначає, що розвинена асертивність сприяє адаптації психологів у професійному середовищі та має позитивний вплив на їхні процеси самореалізації і самоактуалізації (Сколота, 2020). В емпіричному дослідженні, проведеному на вибірці студентів-психологів, Bünuyamin Ates (2016) доходить висновку, що асертивність є значущим предиктором психологічного благополуччя психологів-консультантів, після соціальної підтримки від родини і друзів (Ates, 2016).

Представники соціономічних професій, до яких в тому числі належать психологи і психотерапевти, мають високий ризик професійного вигорання через специфіку діяльності. Низка досліджень підтверджує, що вигорання є значущою проблемою для психологів і психотерапевтів (Simionato, Simpson, 2018; Vivolo, Owen, Fisher, 2024). До симптомів вигорання, в тому числі, відносяться пригнічений настрій, цинізм, драгітєвність, негативне ставлення до оточуючих, безсоння тощо (Брецько, 2011). Всі ці прояви можуть мати негативний вплив на якість роботи і

відображатися на стані клієнтів, оскільки психологу з вигоранням важче надавати адекватну емоційну підтримку і проявляти емпатію (Vivolo et al, 2024).

Розвиток асертивності, у свою чергу, може бути ефективним у боротьбі з професійним вигоранням фахівців соціономічних професій, що підтверджується дослідженнями. До прикладу, у дослідженні Suzuki et al (2021) про вигорання медсестер-початківців автори дійшли висновків, що недостатні навички асертивного спілкування можуть призводити до невдоволення робочим колективом і вигорання, а проведення тренінгів асертивності, відповідно, знижує ризик вигорання і підвищує здатність медсестер асертивно взаємодіяти з пацієнтами і колегами (Suzuki et al, 2021). Дослідники Butt і Zahid (2015) дійшли схожих висновків: з підвищенням навичок асертивності і зменшенням конфліктності, знижується ризик вигорання (Butt, Zahid, 2015).

Отже, спираючись на різнобічні дослідження асертивності у контексті професійної діяльності психолога, можемо зазначити, що її розвиток є надзвичайно важливим для ефективної роботи з клієнтами, професійного розвитку та убезпечення фахівця від ризиків вигорання.

1.3. Особливості побудови міжособистісних стосунків

Питання побудови і підтримки стосунків через свою актуальність завжди викликало інтерес як дослідників, так і не пов'язаної з наукою аудиторії. Через свою соціальну природу, людина прагне контакту і близькості з іншими через міжособистісну взаємодію з самого народження, що пояснює таку зацікавленість.

У психології міжособистісні стосунки розглядаються як важливий аспект життя людини, який здатен впливати на самооцінку, емоційний стан і психічне здоров'я. У наукових джерелах знаходимо різні визначення поняттю міжособистісних стосунків. Г. Васянович визначає їх як "безпосередні зв'язки і відносини живих індивідів у реальному житті"

(Васянович, 2005, цитовано з Чистяк, 2016). Л. Руденко подає визначення міжособистісних стосунків як “системи установок, орієнтації й очікувань, стереотипів та інших диспозицій, через які люди сприймають і оцінюють один одного” (Руденко, 2015, с. 3).

О. Білецька (2022) визначає такі компоненти взаємодії людей у міжособистісних стосунках:

- афективний – стани і переживання у процесі взаємодії;
- когнітивний – психічні процеси пізнання себе і навколишнього середовища у процесі взаємодії;
- поведінковий – результати спілкування, жести, мовлення, вчинки, міміка (Білецька, 2022).

Міжособистісні стосунки охоплюють великий спектр взаємодії – від побутового рівня до глибоких емоційних зв’язків. Особливе місце посідають романтичні і шлюбні стосунки, які є одними з найбільш емоційно значущими для особистості. Оскільки побудова довготривалих романтичних стосунків потребує великої залученості, навичок вирішення конфліктів, емоційної регуляції, підтримки і прийняття, то саме у такій глибокій взаємодії найбільш яскраво проявляються психологічні особливості особистості.

З огляду на це, важливим аспектом вивчення міжособистісних стосунків є дослідження емоційної взаємодії подружжя, яка впливає не тільки на задоволеність самими стосунками, а і на психологічне благополуччя партнерів.

Емоційна взаємодія, за визначенням В. Вілюнаса, є особливою формою емоційного контакту, в якому виникає емоційне переживання у відповідь на інше емоційне переживання (Вілюнас, цитовано з Коломієць, 2015).

Є. Потапчук (2020) визначає характер емоційної взаємодії подружжя ступенем прояву наступних психологічних ознак:

- “чуттєвість – здатність сприймати емоційний стан партнера, розуміння причин виникнення стану, здатність до співпереживання;
- емоційне прийняття – виникнення почуттів у взаємодії з партнером, безумовне прийняття, ставлення до себе як до шлюбного партнера, емоційний фон взаємодії;
- поведінкові прояви емоційної взаємодії – намагання до узгодження дій з партнером, здатність надавати емоційну підтримку, орієнтація на стан партнера при взаємодії з ним, вміння впливати на стан партнера” (цитовано за Потапчук, 2020, с. 30-31).

Як бачимо, емоційна взаємодія охоплює емоційну, когнітивну складову і конкретні поведінкові прояви, як-от надання підтримки чи здатність до впливу на партнера. Це означає, що якість емоційної взаємодії у парі може залежати від ступеню вираженості цих складових у кожного з партнерів. Емпіричним прикладом можуть слугувати результати роботи Luginbuehl & Schoebi (2020): дослідники проаналізували 103 пари впродовж року, збираючи по чотири звіти про емоційний стан кожного партнера на день, аби відстежити емоційну інертність. Результати оцінки звітів продемонстрували, що партнери осіб, схильних до нестабільних емоційних реакцій або емоційної інертності, звітували про різке зниження задоволеності стосунками, бо сприймали таких партнерів менш чуйними і чутливими (Luginbuehl, & Schoebi, 2020). Це свідчить про негативний вплив недостатньо розвиненої чуттєвості і здатності до емоційного прийняття одного з партнерів на якість емоційної взаємодії і стосунків загалом.

У процесі тривалої взаємодії і спільного проживання пара формує певний контекст, що впливає на їхній емоційний стан щодня – психологічний клімат. Л. Маценко (2019) визначає психологічний клімат у родині як “стійкий емоційний настрій, результат особливостей і якості взаємостосунків членів сім’ї” (Маценко, 2019, с. 37). Психологічний клімат

може як сприяти відчуттю задоволеності, підтримки і довіри, так і впливати на стан партнерів негативно через конфлікти і взаємне невдоволення.

Цільмак (2019) наводить такі критерії психологічного клімату сім'ї:

- схожість сімейних цінностей – єдність поглядів членів родини на загальноприйнятні норми та правила, принципів побудови і функціонування сім'ї як системи;
- соціально-рольова адекватність – рівень збігу очікувань членів родини щодо рольового розподілу з реалізацією цього поділу;
- функціонально-рольова узгодженість – взаєморозуміння, підтримка і взаємний вплив членів родини один на одного;
- емоційна задоволеність – визначається повагою і емоційним прийняттям у родині;
- спрямованість на сімейне довголіття – наявність спільних цілей і планів, участь усіх членів родини у їх досягненні;
- адаптивність у сімейних відносинах – здатність пристосуватися до внутрішньої атмосфери в родині і адекватно відреагувати на неї (цитовано за Цільмак, 2019, с. 135).

Сучасні дослідники зазначають важливий вплив психологічного клімату в сім'ї на задоволеність шлюбом, психологічне благополуччя, і якість життя членів родини (Szcześniak, & Tułeczka, 2020; Basharpour, & Sheykholeslami, 2015). Також ряд досліджень присвячений впливу психологічного клімату на подальший розвиток дітей: розвиток пам'яті і продуктивність при виконанні завдань у дитячому віці (Piccolo, de Salles, Falceto, Fernandes, & Grassi-Oliveira, 2016), їхній емоційний інтелект (Chandran, & Nair, 2015) і здатність до саморегуляції (Morris, Criss, Silk, & Houlberg, 2017), прояви тривоги і депресії (Guberman, & Manassis, 2011).

У контексті дослідження особливостей побудови міжособистісних стосунків неможливо оминати теорію прив'язаності, сформульовану

Джоном Боулбі і доповнену Мері Ейнсворт (Bowlby, 1982; Ainsworth, 1983). Першочергово теорія прив'язаності була зосереджена на ранньому досвіді стосунків дитини зі значущими дорослими, в подальшому дослідники розширили її, розглядаючи вплив раннього досвіду на особливості побудови міжособистісних стосунків у дорослому віці.

За поглядами Боулбі (1982), формування прив'язаності розглядається як вроджений біологічний механізм, який забезпечує виживання дитини завдяки близькості з основним доглядальником, найчастіше – матір'ю. Прив'язаність, що формується між немовлям і матір'ю (або іншою доглядаючою її особою) в перший рік життя, в подальшому є основою для соціальної адаптації дитини, особливостей її комунікативних і емоційних можливостей (Крижановська, Радчук, 2022). На основі характеру взаємодії з матір'ю, її доступності і емоційних реакцій дитина формує внутрішню модель себе і очікування щодо майбутньої взаємодії у стосунках з оточуючими.

Значущий внесок у розвиток теорії прив'язаності зробила психологиня Мері Ейнсворт, доповнивши погляди Боулбі емпіричними дослідженнями. Так, у 1970-х роках Ейнсворт розробила і провела експеримент “Незнайома ситуація” (Strange Situation Procedure), в якому досліджувалася реакція немовля на тимчасове розлучення з матір'ю та її повернення (Ainsworth, 1983). На основі спостережень в експерименті Мері Ейнсворт виділила три типи прив'язаності:

1. Надійна (безпечна) прив'язаність

В рамках експерименту дитина демонструє помірну тривогу при розлученні з матір'ю, але швидко заспокоюється при її поверненні. Цей тип прив'язаності формується за умови присутності емоційно доступної матері, яка вчасно задовольняє потреби дитини і контейнує її емоції. Мати (або інший значущий дорослий) стає надійною опорою для формування базового почуття довіри, безпечного дослідження оточуючого світу.

2. Тривожно-амбівалентна прив'язаність

Дитина демонструє сильну тривогу, коли матір залишає кімнату під час експерименту, а після її повернення виявляє амбівалентну поведінку – одночасно і прагне контакту, і вередує або чинить опір. Така поведінка характерна, коли фігура прив'язаності має непослідовну, непередбачувану для дитини поведінку.

3. Уникаюча прив'язаність

Дитина виказує відстороненість і байдужість до присутності або відсутності матері у полі зору: не виявляє радості при возз'єднанні, не шукає контакту, дистрес в період розлуки мінімальний порівняно з іншими типами. Така прив'язаність пов'язана з досвідом емоційної недоступності матері.

Пізніше у дослідженні М. Мейн (1985) було виділено четвертий тип – дезорганізовану прив'язаність. Вона характерна для дітей, які пережили травматичний досвід в родині, зазнавали фізичного або емоційного насильства, і позначається суперечливою поведінкою: дитина прагне близькості, але водночас боїться її (Main, 1985).

Hazan і Shaver (1987) продовжили розвиток теорії, розширивши три виділені Мері Ейнсворт типи прив'язаності на міжособистісну поведінку у стосунках в дорослому віці. Далі Кім Бартолом'ю (1991) представила свою модель типів прив'язаності дорослих, яка базується на двох основних параметрах – тривоги і уникнення. Параметр тривоги вона розглядала як внутрішню робочу модель себе (рівень самооцінки, самосприйняття, власної гідності), а уникнення – як модель Іншого (наскільки інші сприймаються доступними, безпечними, підтримуючими) (Казанжи, Вторнікова, 2022). Модель графічно унаочнена на рис. 1.1.



Рис. 1.1 Графічне представлення типів прив'язаності за К. Бартолом'ю

З поєднання двох параметрів, тривоги і уникнення, Бартолом'ю утворює відповідно чотири типи прив'язаності: “безпечний” тип А, “надзалучений” тип В, “відсторонено-уникаючий” тип С, “боязливий” тип D (табл. 1.2).

Табл. 1.2.

Типи прив'язаності відносно образу себе і образу Іншого за Кім Бартолом'ю

Тип	Образ себе	Образ Іншого	Характеристика у дорослому віці
Тип А, “Безпечний”, або “Надійний”	Позитивний	Позитивний	Людина відкрита до близьких стосунків, впевнена у власній цінності. Вміє регулювати свої емоції, має стабільну самооцінку, не боїться залежності і близькості.

Тип В, “Надзалучений, або “Тривожно- суперечливий”	Негативний	Позитивний	Людина емоційно залежить від партнера, постійно шукає схвалення та емоційної підтримки від оточення. Є нав'язливий страх втрати прив'язаності, прояви контролю, емоційна нестабільність, тривожна поведінка.
Тип С, “Відсторонено- уникаючий”	Позитивний	Негативний	Знецінюють важливість емоційної близькості, уникають зобов'язань. Демонстративна незалежність, холодність, дистантність у стосунках, важко формують довіру.
Тип D, “Боязливий”, або “Обережний”	Негативний	Негативний	Прагнуть близькості, але бояться її. Складно формувати довіру, очікують відторгнення, мають страх бути покинутим. Можуть тягнутися до партнера, але відштовхувати при найменшій загрозі стосункам – реальній чи уявній.

Сучасні дослідники продовжують вивчати взаємозв'язок типів прив'язаності зі специфікою побудови стосунків у дорослому віці.

Так, у 2007 році Дж. Сімпсон, Е. Коллінз, С. Тран і К. Гайдон опублікували результати лонгітюдного дослідження, аби перевірити гіпотезу щодо впливу дитячого досвіду на формування стосунків у дорослому віці. У дослідженні взяли участь 78 осіб, яких досліджували з віку 12 місяців до 20-23 років. Результати підтвердили, що особи, чий тип прив'язаності визначався як надійний у 12 місяців, демонстрували кращу соціальну компетентність у молодшій школі, більш безпечні і надійні стосунки з друзями у підлітковому віці, а також позитивний емоційний досвід і меншу агресивність у конфліктах у романтичних стосунках в період ранньої дорослості (Simpson, Collins, Tran, & Haydon, 2007).

Як ми зазначали раніше, формування надійного типу прив'язаності у немовляти є запорукою здатності у подальшому житті створювати і підтримувати надійні безпечні стосунки як з романтичними партнерами, так і в дружбі, робочих колективах тощо, а також позитивно впливає на стресостійкість особистості. Зокрема, у дослідженні В. Тарасової (2023) підтверджується, що у підлітковому віці надійний тип прив'язаності сприяє розбудові більш гнучких стратегій протидії стресу (Тарасова, 2023). Згідно з результатами дослідження Chia-huei Wu (2009), тривожний тип прив'язаності, у свою чергу, негативно впливає на рівень самооцінки і самосприйняття особистості (Wu, 2009).

Наразі дослідники продовжують активно вивчати зв'язок типів прив'язаності з іншими особливостями подальшого розвитку особистості: посттравматичним зростанням (Gleeson, Curran, Reeves, Dorahy, & Han, 2021), схильністю до залежної поведінки (Eichenberg, Schneider, & Rumpf, 2024; Valizadeh, Motazedian, Kuchi, & Alipoor, 2017; Liese, Kim, & Hodgins, 2020) і депресії (Monaghan Simon, DiPlacido, & Conway, 2019), задоволеністю життям (Deniz, & Yildirim Kurtuluş, 2023), тощо.

У контексті нашого дослідження важливо окремо звернути увагу на асертивність як фактор побудови міжособистісних стосунків.

Як ми теоретично визначили раніше, асертивність – це вираження ідей і почуттів з повагою до прав інших і з урахуванням можливих соціальних наслідків (Pfafman, 2017). Ця характеристика особистості безпосередньо впливає на характер взаємодії з оточуючими, тож буде логічним припустити, що існує певний взаємозв'язок між рівнем асертивності і особливостями побудови міжособистісних стосунків: романтичних, дружніх, робочих тощо. Як зазначає В. Лучків, асертивність є чинником побудови таких міжособистісних стосунків, у яких кожен може поводитися спокійно, вибудовувати довіру і відстоювати свою думку без шкоди іншому (Лучків, 2016).

Наявність взаємозв'язку рівня асертивності і особливостей побудови стосунків підтверджується рядом досліджень.

Зокрема, J. Ling (2020) у своєму дослідженні дійшов висновків, що дорослі з високими показниками уникнення прив'язаності частіше за інших вдаються до неасертивних стратегій дистанціювання від конфліктів; особи з тривожним типом прив'язаності схильні не відстоювати власні потреби заради отримання схвалення від інших (Ling, 2020).

Ці результати є важливими, оскільки, як зазначають дослідники Plantade-Gipch, Bruno, Strub, Bouvard, Martin-Krumm (2023), тип прив'язаності є досить сталою характеристикою, проте ми можемо покращувати задоволеність особистості життям і стосунками зокрема через розвиток її рівня асертивності (Plantade-Gipch, Bruno, Strub, Bouvard, & Martin-Krumm, 2023).

Навички асертивності можуть бути допоміжними у побудові гармонійних шлюбних стосунків. Так, у дослідженні Welianan (2022) підтверджено, що асертивне спілкування позитивно впливає на задоволеність подружніми стосунками (Welianan, 2022). Такі висновки

підтверджуються роботою Obiemeka, Ugoji, Agboola (2021), що досліджувала задоволеність стосунками у родинах католиків (Obiemeka, Ugoji, & Agboola, 2021). У свою чергу, Garg, Cerejo, Joshi, Panwar, Priyesh (2023) зазначають позитивний вплив проведення тренінгу асертивності для одружених пар на їхній рівень задоволеності шлюбом (Garg, Cerejo, Joshi, Panwar, & Priyesh, 2023).

Висновки до розділу I

У цьому розділі було проведено теоретичний аналіз наукової літератури щодо поняття асертивності особистості. Визначено, що асертивність – це якість особистості, що полягає у здатності відстоювати свої права, відкрито виражати думки, почуття і потреби, зберігаючи позитивне ставлення до себе та інших; виділяють когнітивно-смісловий, афективний, контрольно-регулятивний і поведінковий компоненти асертивності. Нами було оглянуто історію формування поглядів на феномен асертивності у поведінковому і гуманістичному підходах.

Розглянуто дослідження, які підтверджують позитивний вплив розвитку асертивності на самооцінку, робочу ефективність, впевненість у собі, задоволеність життям і готовність до відповідальності, а також на протидію булінгу і залежностям.

Визначено специфіку асертивності у контексті професійної діяльності психолога. Грунтуючись на проаналізованих дослідженнях, можемо зробити висновок, що розвиток асертивності є важливим фактором у попередженні професійного вигорання психолога, що робить консультативний або психотерапевтичний процес більш безпечним і ефективним як для самого фахівця, так і для його клієнтів. Також асертивність грає важливу роль у процесі професійного становлення психологів, їхній самоактуалізації і ефективній реалізації здобутих компетенцій на практиці.

Проведено аналіз наукової літератури щодо питання особливостей побудови міжособистісних стосунків. Визначено сутність афективного, когнітивного і емоційного компонентів стосунків, а також зміст феноменів “емоційна взаємодія” і “психологічний клімат родини”, їхній вплив на задоволеність стосунками і особливості функціонування пари.

Проаналізовано роботи, пов’язані з теорією прив’язаності Дж. Боулбі, визначено специфіку типів прив’язаності і проявів утворюючих ці типи характеристик тривоги і уникнення у стосунках. Розглянуто прояви типів прив’язаності у формуванні стосунків у дорослому віці. Окремо розглянуто низку досліджень, які підтверджують позитивний вплив асертивності на задоволеність стосунками.

Спираючись на аналіз наукових праць щодо асертивності і побудови стосунків, вважаємо актуальним емпірично дослідити специфіку взаємозв’язків асертивності і особливостей побудови стосунків у практикуючих психологів і представників інших професій.

Розділ II. МЕТОДИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація дослідження

Для досягнення мети роботи було організовано і проведено емпіричне дослідження взаємозв'язку асертивності і особливостей побудови стосунків у психологів і представників інших професій.

Емпіричне дослідження мало такі етапи:

1. Пошук і вибір психодіагностичного інструментарію;
2. Проведення обраних психодіагностичних методик на вибірці психологів і представників інших професій шляхом опитування за допомогою сервісу Google Forms;
3. Математично-статистичний аналіз отриманих даних. Аналіз був здійснений у програмі Jamovi з використанням наступних методів: описові статистики, тест Шапіро-Уїлка, t-критерій Стьюдента, U-тест Манна-Уїтні, кореляційний аналіз, регресійний аналіз;
4. Інтерпретація отриманих результатів.

В якості психодіагностичного інструментарію для проведення дослідження було обрано наступні методики:

- “Тест-опитувальник компонентів асертивності” (ТОКАС) (Саннікова, Санніков, Подоляк, 2013). Методика спрямована на діагностику якісних показників асертивності особистості;
- Багатофакторний опитувальник для діагностики асертивності особистості (Богдан, 2023). Опитувальник діагностує імпліцитні і експліцитні прояви асертивності;
- Опитувальник «Досвід близьких стосунків» (Brennan, Clark, Shaver, в адаптації Казанжи, Вторнікової, 2022);
- Методика «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності» (Bartholomew, в адаптації Казанжи, Вторнікової, 2022);

- Опитувальник “Емоційна взаємодія подружжя” (Потапчук, Посвістак, 2017).

Обрані методики дали змогу отримати дані щодо усіх потрібних для досягнення мети дослідження характеристик респондентів: загального показника асертивності, рівня розвитку її окремих компонентів і проявів, типу прив’язаності особистості і окремого прояву тривоги і уникнення в стосунках, а також проявів емоційної взаємодії як конкретного поведінкового прояву особистості у стосунках.

Окрім цього, на початку респондентам було запропоновано коротку біографічну анкету, аби дізнатися їхні соціально-демографічні характеристики. Анкета містила запитання про:

- вікову групу – 18-25 років, 26-40 років, 41-55 років, 56-65 років, 65 і старше;
- стать;
- рівень освіти – середня/спеціалізована, вища (бакалавр/спеціаліст), вища (магістр), дві та більше вищих освіти, науковий ступінь;
- професійну діяльність – практикуючий психолог або психотерапевт, діяльність не пов’язана з психологією;
- сімейний стан – “Наразі не перебуваю у романтичних стосунках”, “Маю романтичні стосунки без спільного проживання”, “Маю романтичні стосунки, проживаю з партнером”, “Перебуваю в офіційному шлюбі”;
- тривалість теперішніх романтичних стосунків – “Наразі не перебуваю у романтичних стосунках”, “Менше одного року”, “Від 1 до 5 років”, “Від 5 до 15 років”, “Більше 15 років”;
- досвід звернення за психологічною допомогою – “Ніколи не звертався до психологів і психотерапевтів”, “Одноразові або короткострокові звернення”, “Працюю з

психологом/психотерапевтом від 6 місяців до 3 років”, “Працюю з психологом/психотерапевтом більше 3 років”.

Задля проведення опитування респондентів методики було опубліковано на платформі Google Forms. Перед початком методик респондентів було проінформовано про мету збору даних, анонімність опитування, його орієнтовну тривалість. На початку кожної методики було наведено детальну інструкцію з проходження. Також було опубліковано контактні дані автора дослідження для зворотного зв'язку в разі необхідності.

2.2. Характеристика методик дослідження

1). Методика “ТОКАС”

Тест-опитувальник компонентів асертивності (ТОКАС) складається з чотирьох шкал і дозволяє діагностувати окремі компоненти асертивності:

- афективний – свідчить про прийняття себе та інших, почуття впевненості та емоційну стійкість;
- когнітивно-смісловий – адекватність оцінки соціальних ситуацій і очікувань, вміння передбачати наслідки поведінки;
- поведінковий – конструктивна агресивність, прагнення до мети, готовність до дій;
- контрольно-регулятивний – наполегливість, обстоювання власної думки, захист своїх прав (Саннікова, Санніков, Подоляк, 2013).

Кожна шкала містить 15 тверджень, серед яких є прямі і зворотні. Для кожного твердження респондент має обрати одну з чотирьох відповідей, які оцінюються наступним чином:

- “безумовно так” – 4 бали для прямих тверджень, 0 для зворотних;
- “мабуть, так” – 3 бали для прямих тверджень, 1 для зворотних;
- “мабуть, ні” – 1 бал для прямих тверджень, 3 для зворотних;

- “безумовно ні” – 0 балів для прямих тверджень, 4 для зворотних.

За кожною шкалою респондент може набрати від 0 до 60 балів. Складанням балів за окремими шкалами можемо також отримати загальний показник асертивності з максимальним значенням 240.

2). Методика “Багатофакторний опитувальник для діагностики асертивності особистості” Ж. Б. Богдана

Ця методика дає можливість визначити експліцитні й імпліцитні прояви асертивності. Під імпліцитним проявом асертивності Ж. Богдан розуміє “потенційну внутрішню спроможність людини, яка проявляється на рівні переконаності, готовності до дії і почуттях (наприклад, почуття відповідальності за власну поведінку)”, а експліцитний прояв визначається як “здатність, що виявляється у конкретній поведінці (наприклад, здатність відкрито виражати власні бажання)” (Богдан, 2023, с. 133).

Методика складається з 32 тверджень. Респонденти мають оцінити, наскільки ці твердження описують їх та їхню поведінку, обравши один з варіантів відповіді:

- “повністю погоджуюся” – 5 балів;
- “скоріш погоджуюся” – 4 бали;
- “важко сказати” – 3 бали;
- “скоріш не погоджуюся” – 2 бали;
- “повністю не погоджуюся” – 1 бал.

Шляхом складання балів за допомогою ключа, отримуємо окремі показники імпліцитних і експліцитних проявів асертивності респондентів.

3). Опитувальник “Досвід близьких стосунків”

Методика “Досвід близьких стосунків” (Brennan, Clark, Shaver, 1998) була перекладена і адаптована у 2022 році М. Казанжи та Ю. Вторніковою. Методика складається з 28 тверджень, які становлять дві шкали – тривожності і уникнення у стосунках. Під тривожністю розуміється рівень

впевненості чи невпевненості у надійності та чуйності особи, а під уникненням – ступень дискомфорту, який виникає при формуванні залежності або психологічному зближенні з іншою людиною (Казанжи, Вторнікова, 2022).

На кожне твердження респондент має відповісти “Так” або “Ні”. За кожну позитивну відповідь у прямих твердженнях нараховується 1 бал, за заперечення – 0 балів, у зворотних твердженнях бал нараховується за негативні відповіді. Після підрахунку балів за ключем отримуємо значення шкал тривожності і уникнення у стосунках для респондента і за співвідношенням двох шкал можемо судити про його стиль прив’язаності.

4). Методика “Самооцінка генералізованого типу прив’язаності”

Другою методикою на визначення типу прив’язаності респондентів було обрано “Самооцінку генералізованого типу прив’язаності” К. Бартоломью та Л. Горовиця в українській адаптації М. Казанжи та Ю. Вторнікової. У цій методиці респонденти могли самостійно повідомити про свій тип прив’язаності, на відміну від попередньої методики, де тип визначається через опосередковані твердження. У дослідженні це дало змогу порівняти, як респонденти самі характеризують себе і наскільки це співвідноситься з опосередковано визначеним типом прив’язаності.

Методика складається з двох частин. У першій респондентам надаються описи чотирьох типів прив’язаності, пропонується позначити відміткою один, який, на їхню думку, найкраще їх характеризує. У другій частині респонденти мають оцінити за шкалою від 1 до 7 балів кожен з чотирьох описаних типів прив’язаності. Таким чином ми можемо отримати якісні і кількісні показники типу прив’язаності (Казанжи, Вторнікова, 2022).

5). Опитувальник “Емоційна взаємодія подружжя”

Останньою було використано методику “Емоційна взаємодія подружжя”, розроблену українськими авторами Є. М. Потапчуком і О. А.

Посвістак у 2017 році. Опитувальник дозволяє визначити особливості стосунків і взаємодії у подружній парі.

Опитувальник складається з 11 шкал, які розподіляються у 3 блоки:

1). Блок чуттєвості: здатність сприймати стан партнера, розуміння причин виникнення стану, здатність до співпереживання;

2). Блок емоційного прийняття: виникнення почуттів у взаємодії з партнером, безумовне прийняття, ставлення до себе як до шлюбного партнера, емоційний фон взаємодії;

3). Блок поведінкових проявів емоційної взаємодії: намагання до узгодження дій, надання емоційної підтримки, орієнтація на стан партнера при взаємодії з ним, вміння впливати на стан партнера (Потапчук, 2020).

Кожна шкала діагностується за допомогою 6 тверджень – 3 прямих і 3 зворотних. На кожне твердження респондент має надати відповідь за шкалою від 1 (абсолютно невірно) до 5 (абсолютно вірно).

Було проведено аналіз надійності використаних у дослідженні методик. Першим кроком проаналізовано надійність використаних у ході дослідження методик, шляхом обчислення показника альфа Кронбаха. Результати перевірки представлені у табл. 2.1.

Табл. 2.1.

Результати аналізу внутрішньої узгодженості використаних методик

Методика	Альфа Кронбаха
ТОКАС	0,871
Багатофакторний опитувальник діагностики асертивності	0,933
“Досвід близьких стосунків”	0,750
“Емоційна взаємодія подружжя”	0,890

Як бачимо з результатів перевірки, використані методики показують достатньо високий рівень внутрішньої узгодженості, оскільки показник альфа Кронбаха вище за 0,700 для всіх перевірених методик.

Варто зазначити, що для методики “Самооцінка генералізованого типу прив’язаності” обчислювати показник внутрішньої узгодженості некоректно. Перша частина методики пропонує респонденту самостійно обрати один з описаних типів прив’язаності, тож у результаті ми отримуємо категоріальну змінну, яка не підлягає оцінці внутрішньої узгодженості. У другій частині методики респондент оцінює кожен з чотирьох запропонованих типів оцінкою від 1 до 7. Для обчислення показника внутрішньої узгодженості потрібно хоча б два пункти тестування для кожного типу.

Для перевірки валідності методики “Самооцінка генералізованого типу прив’язаності” ми провели аналіз узгодженості з результатами методики “Досвід близьких стосунків”, яка вимірює шкали тривожності і уникнення. Очікувані результати були такими:

- Оцінка надійного типу прив’язаності (тип А) за 7-бальною шкалою має негативно корелювати зі шкалами тривожності і уникнення;
- Оцінка надзалученого типу прив’язаності (тип В) за 7-бальною шкалою має позитивно корелювати зі шкалою тривожності і негативно зі шкалою уникнення;
- Оцінка відсторонено-уникаючого типу прив’язаності (тип С) за 7-бальною шкалою має негативно корелювати зі шкалою тривожності і позитивно зі шкалою уникнення;
- Оцінка боязливого типу прив’язаності (тип D) має позитивно корелювати зі шкалами тривожності і уникнення.

Наступним кроком перевірено нормальність розподілу за допомогою тесту Шапіро-Уїлка задля вибору подальших статистичних методів (Додаток А).

В результаті перевірки визначено, що нормальний розподіл ($p > 0,05$) мають шкали методики ТОКАС і методики “Емоційна взаємодія подружжя”. Для їхнього аналізу в подальшому використовуватимемо параметричні тести. Шкали експліцитної і імпліцитної асертивності, тривожності і уникнення, самооцінки типів прив’язаності мають ненормальний розподіл, тож для них будемо послуговуватися непараметричними тестами.

Проведений тест Шапіро-Уїлка показав ненормальність розподілу у методиках, які нам потрібно проаналізувати для перевірки валідності. Це означає, що при кореляційному аналізі будемо послуговуватися непараметричним коефіцієнтом Спірмена.

Результати кореляційного аналізу наведено у табл. 2.2.

Табл. 2.2.

Результати перевірки конвергентної валідності методики “Самооцінка генералізованого типу прив’язаності” і “Досвід близьких стосунків”

Тип прив’язаності	Тривожність	Уникнення
Тип А (надійний)	<i>Spearman's rho</i> -0,240 <i>p-value</i> 0.019	<i>Spearman's rho</i> -0,445 <i>p-value</i> <.001
Тип В (надзалучений)	<i>Spearman's rho</i> 0.445 <i>p-value</i> <.001	<i>Spearman's rho</i> 0.095 <i>p-value</i> 0.362
Тип С (уникаючий)	<i>Spearman's rho</i> -0.088 <i>p-value</i> 0.396	<i>Spearman's rho</i> 0.189 <i>p-value</i> 0.067
Тип D (боязливий)	<i>Spearman's rho</i> 0.271 <i>p-value</i> 0.008	<i>Spearman's rho</i> 0.379 <i>p-value</i> <.001

Як бачимо з результатів кореляційного аналізу, більшість кореляцій відповідає попереднім очікуванням. Показники кореляцій для типів А і D є

очікуваними і статистично значущими; показники для типу С за напрямком відповідають очікуванням (негативна кореляція зі шкалою тривожності і позитивна зі шкалою уникнення), але статистична значущість не досягає бажаного рівня. Показники кореляцій для типу В відповідають теоретичним очікуванням лише частково: наявна статистично значуща позитивна кореляція зі шкалою тривожності, проте зі шкалою уникнення бачимо статистично незначущу позитивну кореляцію.

Статистична незначущість сили кореляції ($\rho=0.095$, $p=0.362$) дозволяє припустити її випадковість. Також можемо зробити припущення, що подібний взаємозв'язок може пояснюватися захисними механізмами: уникнення може використовуватися особами через страх відторгнення попри високу потребу в близькості. Також у подальшому аналізі маємо звернути увагу на специфіку професійної діяльності респондентів з надзалученим типом прив'язаності, оскільки це також може слугувати поясненням таких результатів.

Отже, оскільки кореляції трьох типів прив'язаності (А, С, D) зі шкалами тривожності і уникнення методики “Досвід близьких стосунків” повністю відповідають теоретичним очікуванням, а тип В відповідає частково, можемо зробити висновок, що обидві методики підтвердили конвергентну валідність і можуть бути використані для подальшого аналізу у нашому дослідженні.

Окрім цього, ми спираємося на теоретичну обґрунтованість методики “Самооцінка генералізованого типу прив'язаності” і її широке використання у дослідженнях інших науковців, які вивчають типи прив'язаності.

2.3. Характеристика вибірки дослідження

Вибірку дослідження склали 95 респондентів, з яких 50 осіб є психологами, а 45 – представниками інших професій. За статтю у вибірці

представлено 88 жінок і 7 чоловіків. Розподіл респондентів за віком представлений нижче на рис. 2.1.

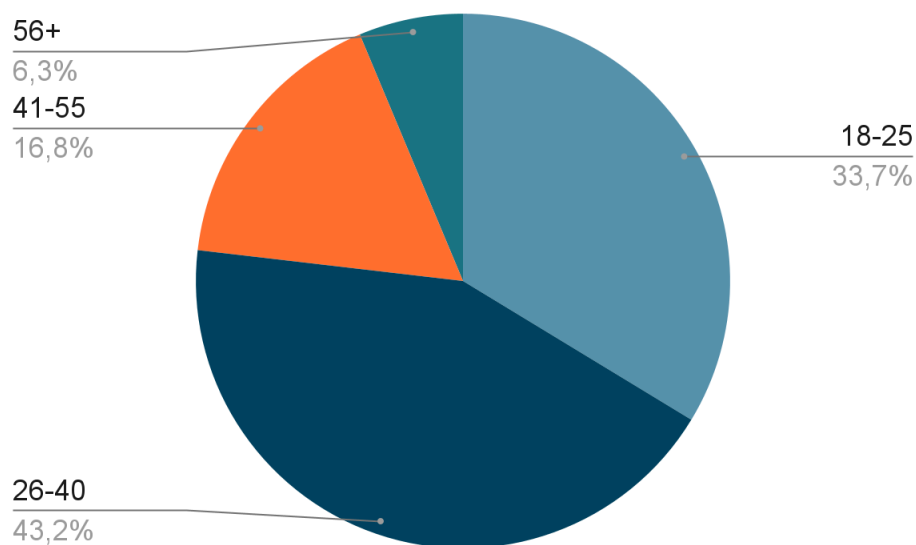


Рис. 2.1. Розподіл респондентів за віком

Більшість учасників дослідження мають вищу освіту: 39 учасників на рівні бакалавр або спеціаліст, 22 на рівні магістр. 24 респонденти мають дві або більше вищих освіти. Детальний розподіл унаочнений на рис. 2.2.

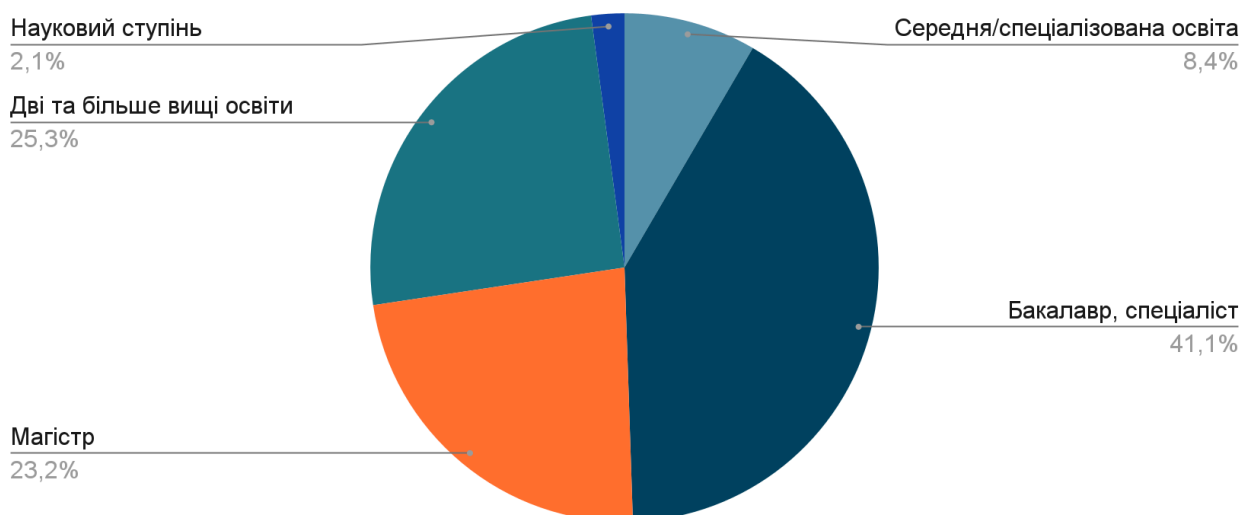


Рис. 2.2. Розподіл респондентів за рівнем освіти

Важливою характеристикою вибірки для проведення дослідження є сімейний стан респондентів. Більшість учасників (39 осіб) зазначили, що перебувають в офіційному шлюбі. Третина респондентів перебувають у

стосунках, але не одружені: 19 учасників мають стосунки і проживають разом з партнером, 11 осіб мають стосунки, але проживають окремо від партнера. 26 осіб на момент проведення дослідження не перебували у романтичних стосунках. Розподіл вибірки за сімейним станом зображено на рис. 2.3.

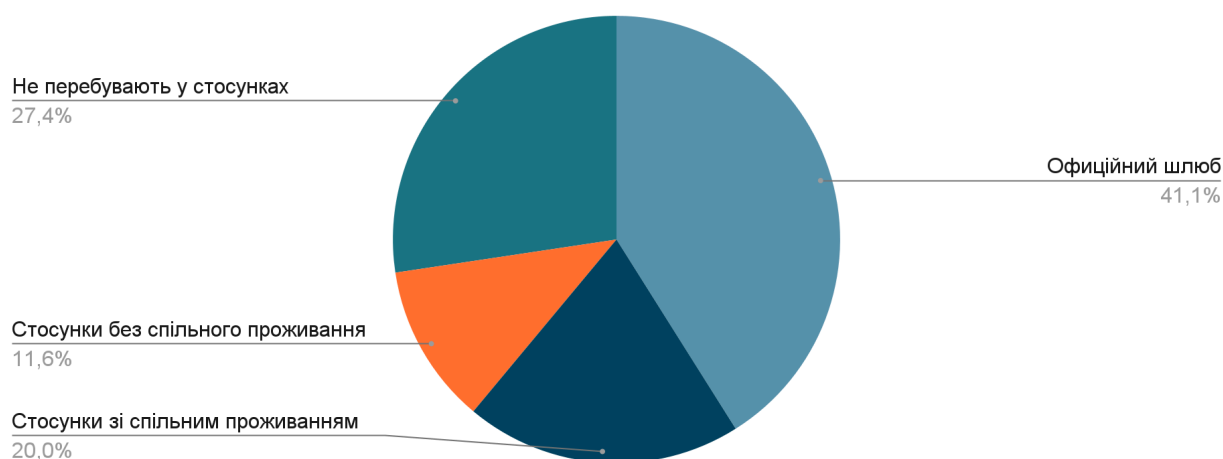


Рис. 2.3. Розподіл респондентів за сімейним станом

Ще однією важливою характеристикою, яка могла мати вплив на результати досліджуваних, є тривалість теперішніх стосунків респондентів. Найбільшу частку (30,5%) склали особи, які перебувають у стосунках від 5 до 15 років. Найменшу (9,5%) – ті респонденти, тривалість чийх стосунків складає менше року. Детальний розподіл вибірки за тривалістю стосунків на момент проведення дослідження представлений на рис. 2.4.

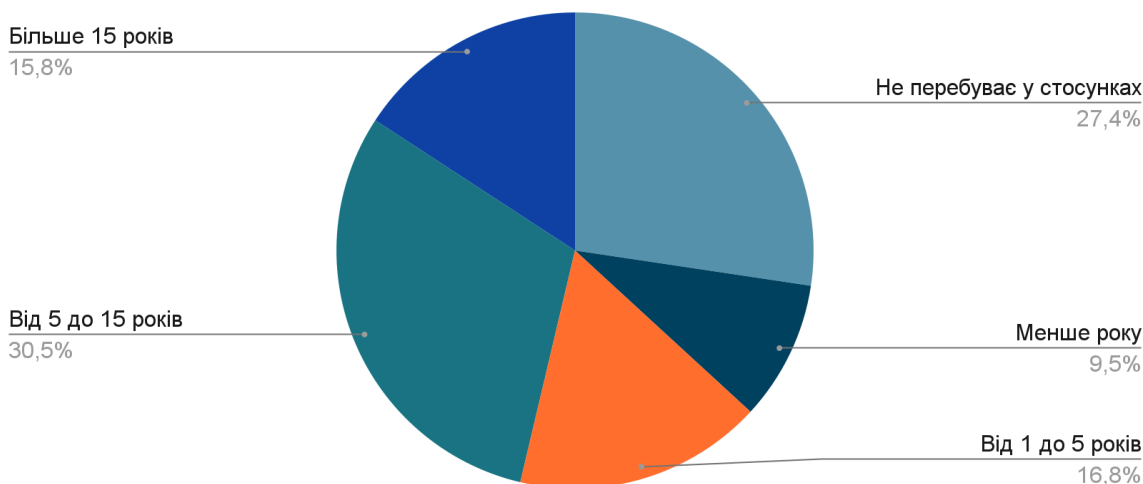


Рис. 2.4. Розподіл респондентів за тривалістю стосунків

Додатково в анамнестичній анкеті респондентів було опитано щодо досвіду звернення за психологічною допомогою. Більшість досліджуваних (32,6%) зазначили, що мають досвід роботи з психологом або психотерапевтом від 6 місяців до 3 років. Найменша частка (16,8%) повідомили, що ніколи не зверталися за психологічною допомогою. Унаочнення розподілу вибірки за цим критерієм представлено на рис. 2.5.

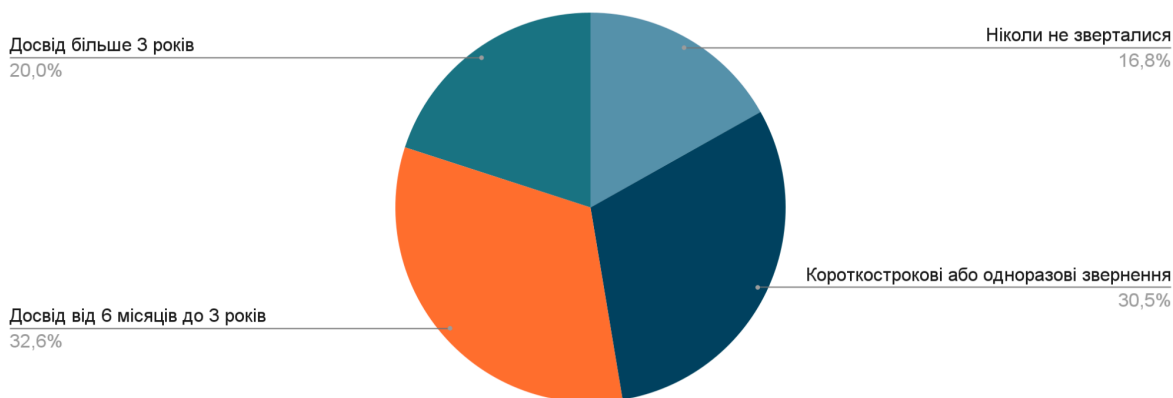


Рис. 2.5. Розподіл респондентів за досвідом звернення за психологічною допомогою

Отже, у вибірці дослідження представлено респондентів різних вікових груп, ступенів освіти і сімейного статусу, що дозволяє вважати її репрезентативною для поставлених завдань дослідження.

Висновки до розділу II

Для проведення дослідження було обрано 5 методик на визначення рівня асертивності, типу прив'язаності і особливостей емоційної взаємодії як поведінкового прояву, а саме: “Тест-опитувальник компонентів асертивності (ТОКАС)” (Саннікова, Санніков, Подоляк, 2013), “Багатофакторний опитувальник для діагностики асертивності особистості” (Богдан, 2023), опитувальник “Досвід близьких стосунків” (Brennan, Clark, Shaver, в адаптації Казанжи, Вторнікової, 2022), методика “Самооцінка генералізованого типу прив'язаності” (Бартоломью, Горовиць, в адаптації Казанжи, Вторнікової, 2022), “Емоційна взаємодія подружжя” (Потапчук, Посвістак, 2017).

Методики було перевірено на надійність і внутрішню узгодженість за допомогою показника альфа Кронбаха, вони показали достатній рівень узгодженості (>0.700), тож можуть бути використані у дослідженні.

Загальну вибірку дослідження склали 95 респондентів, з яких 50 осіб (52,6%) є практикуючими психологами і психотерапевтами, а 45 осіб (47,4%) – представниками інших професій. У вибірці представлені респонденти з різних вікових груп, освітнього рівня і сімейного статусу.

Розділ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ АСЕРТИВНОСТІ І ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОБУДОВИ СТОСУНКІВ

3.1. Аналіз і інтерпретація отриманих даних

3.1.1. Порівняльний аналіз результатів груп психологів і представників інших професій за використаними методиками

Першим кроком аналізу даних емпіричного дослідження проведено порівняльний аналіз результатів методик між двома групами респондентів – психологів і представників інших професій.

3.1.2.1. Методики на визначення рівня асертивності

Для визначення рівня асертивності було застосовано дві методики: ТОКАС для визначення загального показника асертивності і проявленості 4 окремих компонентів (афективний, когнітивно-смісловий, поведінковий, контроль-регулятивний), “Багатофакторний опитувальник для діагностики асертивності особистості” – для визначення показників імпліцитної і експліцитної асертивності.

Наведемо описові статистики за результатами цих двох методик у табл. 3.1.

Табл. 3.1.

Описові статистики методик на визначення рівня асертивності

	Діяльність	1ТОК	2ТОК	3ТОК	4ТОК	ЗагТОК	ІмпА.	ЕкспА.
N	Психолог	50	50	50	50	50	50	50
	Інша професія	45	45	45	45	45	45	45
Середнє значення	Психолог	32.5	33.5	31.6	39.6	137	68.6	64.6
	Інша професія	26.2	29.0	27.6	35.2	118	64.7	60.0
Медіана	Психолог	31.5	34.0	32.0	40.0	136	69.0	66.0

	Інша професія	25	29	27	36	111	64	62
Стандартне відхилення	Психолог	8.73	5.63	4.82	6.86	21.0	6.13	9.23
	Інша професія	9.30	6.67	6.47	7.84	25.2	8.61	10.4
Мінімум	Психолог	13	22	16	18	73	55	42
	Інша професія	11	10	15	16	76	37	29
Максимум	Психолог	48	47	41	54	170	80	80
	Інша професія	46	42	44	49	169	79	78

Як бачимо з отриманих даних, середні бали асертивності у психологів вищі за представників інших професій за усіма представленими шкалами. Бачимо також суттєвий розрив медіанних значень за загальним балом асертивності методики ТОКАС: 136 у психологів і 111 у представників інших професій, різниця у 25 балів. Це свідчить про те, що загалом психологи демонструють вищий рівень асертивності. Проте варто зауважити, що попри різницю у середніх балах за шкалами, максимальні значення подібні для обох груп. З цього випливає висновок, що серед представників інших професій також присутні респонденти з дуже високими показниками асертивності.

Також характерні показники стандартного відхилення – в групі психологів вони нижчі за усіма шкалами, оскільки група більш однорідна за професією.

Найбільший розрив балів спостерігаємо у результатах першого компоненту асертивності з методики ТОКАС – афективного, який характеризується емоційною стійкістю, прийняттям себе та інших: середній показник для психологів складає 32,5 бали з 60 можливих, у представників інших професій – 26,2. Навички і якості, притаманні

афективному компоненту асертивності, є дуже важливими у психологічній практиці, тож такі результати є очікуваними. Так, аналізуючи технології професійної підготовки психологів, В. Волошина (2016) зазначає, що здатність до прийняття Іншого є важливим компонентом соціальної аксіосфери психолога і можливе за умови прийняття себе (Волошина, 2016). Емоційна стабільність, у свою чергу, відіграє вкрай важливу роль у збереженні ефективності під час стресу, підтриманні професійної дистанції та запобігання професійному вигоранню (Бурхович, Варакута, 2024).

Цікавою є велика розбіжність у мінімальних значеннях по шкалі імпліцитної асертивності: для психологів мінімальне значення 55 балів з 80, а для представників інших професій – 37, що на 18 балів менше першої групи. Імпліцитний прояв асертивності характеризується внутрішніми уявленнями і почуттями особистості: впевненістю, відповідальністю, відчуттям власної гідності. З результатів аналізу спостерігаємо, що серед групи психологів навіть респонденти з найнижчим результатом у вибірці мають дуже високий показник імпліцитного прояву асертивності.

Також велика розбіжність мінімальних значень серед груп присутня у результатах другої шкали ТОКАС – когнітивно-сміслового компоненту асертивності. Мінімальний результат у психологів 22 бали, у представників інших професій – 10 балів, що вдвічі нижче. Це може свідчити про те, що у загальному психологи краще передбачають наслідки асертивної поведінки і прогнозують соціальні ситуації і очікування. Пов'язуємо це з вимогами професії, оскільки когнітивний аналіз соціальних ситуацій і різних їхніх перебігів є важливою складовою діяльності психологів.

Аналізуючи співвідношення різних компонентів і проявів асертивності, помічаємо цікаву закономірність в обох групах досліджуваних. По-перше, у методиці ТОКАС найвищі середні бали у

шкалі контрольно-регулятивного компоненту асертивності (шкала 4), а за шкалою поведінкових проявів (шкала 3) – суттєво нижчі. По-друге, в обох групах показники імпліцитного прояву асертивності вищі за експліцитний (близько 4 балів різниці для обох груп). З цього можемо зробити припущення, що обом групам респондентів легше підтримувати внутрішню готовність до асертивної поведінки і усвідомлювати її важливість, ніж практично проявляти її у життєвих ситуаціях. Це спостереження є дуже важливим для подальшої розробки практичних рекомендацій щодо покращення навичок асертивності.

Для поглиблення порівняльного аналізу було проведено U-тест Манна-Уїтні. Його результати наведено у табл. 3.2.

Табл. 3.2.

Результати U-тест Манна-Уїтні для методик на визначення асертивності

	Статистика	p	Розмір ефекту
Афективний компонент	700	0.002	-0.378
Когнітивно-смисловий компонент	687	0.001	-0.389
Поведінковий компонент	677	<.001	-0.399
Контрольно-регулятивний компонент	748	0.005	-0.336
Загальний бал асертивності	639	<.001	-0.432
Імпіцитний прояв	832	0.029	-0.260
Експліцитний прояв	842	0.035	-0.252

Note. $\mu_{\text{Психолог}} \neq \mu_{\text{Інша професія}}$

Як бачимо з результатів U-тесту Манна-Уїтні, наявні статистично значущі відмінності ($p < 0.05$) між групами психологів і представників інших спеціальностей за усіма компонентами і проявами асертивності.

Зокрема, найбільш статистично значуща різниця ($p < 0.001$) спостерігається у проявах поведінкового компоненту і інтегральному показнику асертивності за методикою ТОКАС. Трохи менша, але теж значно виражена відмінність ($p = 0.001$) за показниками когнітивно-сміслового компоненту.

За розміром ефекту більшість шкал демонструють середній розмір (від 0,3 до 0,5). Для шкал експліцитного і імпліцитного прояву асертивності розмір ефекту малий (біля 0,25).

Отже, за результатами U-тесту Манна-Уїтні для шкал методики ТОКАС і багатофакторного опитувальника діагностики асертивності робимо висновок, що серед респондентів дослідження група психологів демонструє статистично значущу відмінність за рівнем асертивності від групи представників інших професій. Цим підтверджується наше початкове припущення, що професійна підготовка і діяльність психологів сприяє формуванню вищого рівня асертивності, особливо у поведінковому і когнітивно-смісловому компонентах. Можемо припустити, що це пов'язано з необхідністю розвитку комунікативних навичок і глибокого розуміння міжособистісної взаємодії для здійснення психологічної діяльності. Так, про важливість розвинених навичок комунікації психолога у роботі з клієнтами зазначають О. Василенко та І. Корчак (2021), наголошуючи на важливості вмінь правильної постановки запитань, активного слухання та лаконічності у висловлюваннях (Василенко, Корчак, 2021).

3.1.2.2. Методики на визначення типу прив'язаності

Наступним кроком здійснимо порівняльний аналіз результатів методик на визначення типів прив'язаності для досліджуваних груп. Для початку наведемо результати першої частини методики "Самооцінка генералізованого типу прив'язаності", у якій респонденти мали прочитати опис чотирьох типів прив'язаності і серед них обрати один, який, на їх

думку, найкраще їх описує. Результати групи психологів наведено нижче на рис. 3.1.

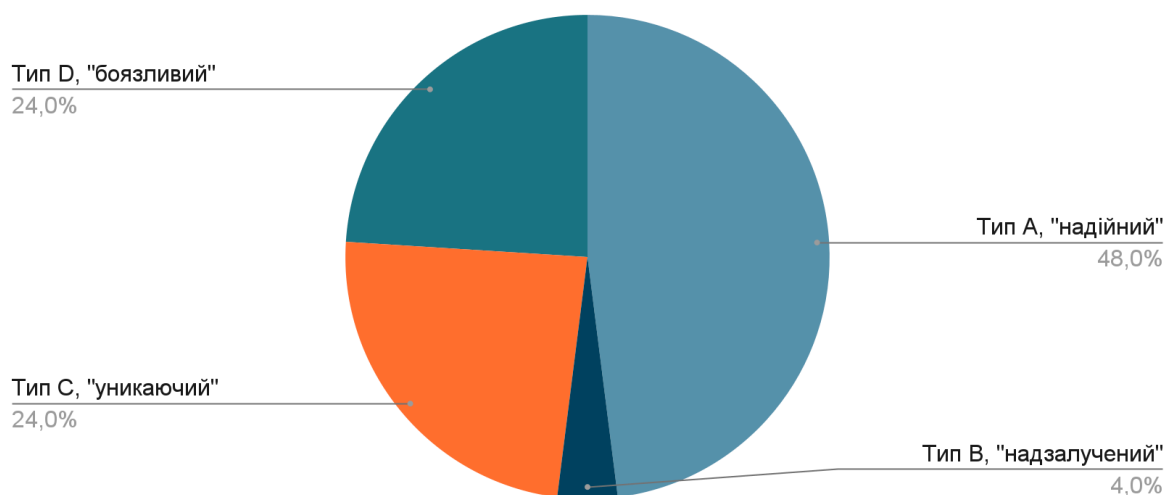


Рис. 3.1. Розподіл результатів групи психологів за першою частиною методики “Самооцінка генералізованого типу прив’язаності”

Як можна побачити на наведеній діаграмі, переважна більшість психологів з вибірки дослідження самостійно визначають свій стиль прив’язаності як надійний (48%), якому характерні низькі прояви тривожності і уникнення в стосунках. Друге місце за поширеністю у групі розділяють уникаючий тип (низька тривожність, високе уникнення) і боязливий тип (висока тривожність, високе уникнення) – ці типи обрали для себе по 24% респондентів з групи психологів. Найрідше учасники групи обирали надзалучений тип (висока тривожність, низьке уникнення) – цей вибір зробили двоє учасників з групи психологів (4%).

В інструкції до методики “Самооцінка генералізованого типу прив’язаності” зазначено: “оскільки люди схильні до узгоджених уявлень про себе та інших, типи А і D мають бути переважаючими” (Казанжи, Вторнікова, 2022, с. 48). Це частково збігається з результатами нашої вибірки у групі психологів.

У другій частині методики респонденти мали оцінити за 7-бальною шкалою, наскільки їм притаманний кожен з наведених типів прив’язаності.

Описові статистики за результатами цієї частини методики для групи психологів наведені у табл. 3.3.

Табл. 3.3.

Описові статистики результатів другої частини методики “Самооцінка генералізованого типу прив’язаності” групи психологів

	Надійний тип А	Надзалучений тип В	Унікаючий тип С	Боязливий тип D
N	50	50	50	50
Середнє	4.56	2.28	4.60	3.42
Медіана	5.00	2.00	5.00	3.00
Стандартне відхилення	1.95	1.43	1.53	1.99
Мінімум	1	1	1	1
Максимум	7	6	7	7

З описових статистик бачимо, що надзалучений тип прив’язаності знову є найменш характерним для опитаної групи психологів – середнє значення є найнижчим з чотирьох типів (2.28), також ніхто з респондентів не поставив цьому типу найвищий бал 7. Це збігається з результатами першої частини методики.

Надійний тип А має високе середнє значення 4.56 і медіану 5, що означає, що більшість психологів має досить високі показники за цим типом прив’язаності. Проте унікаючий тип С (який в попередній частині обрали основним тільки 24% респондентів) демонструє середнє значення 4.60. Це цікавий результат: хоча багато респондентів мають високі показники унікаючого типу (медіана 5), вони не обирають його основним характерним для себе. Для наочності порівняння надійний тип з медіаною 5 обрали основним 48% психологів з вибірки, а унікаючий тип С з медіаною 5 обрали основним вдвічі менше респондентів – 24%. В той же

час тип D також обирали основним 24% респондентів, але середнє значення для цього типу – 3.42. Можемо припустити, що це пов'язано з феноменом соціальної бажаності: надійний тип прив'язаності може краще узгоджуватися з ідеальним професійним “Я-образом” психолога, аніж унікаючий тип.

Цікавим аспектом для більш глибокого аналізу “Самооцінки генералізованого типу прив'язаності” може бути досвід особистої психотерапії у опитаних респондентів. Результати з урахуванням цього розподілу наведено у додатку Б. В інтерпретації цих результатів ми не враховуватимемо респондента, який не має досвіду особистої психотерапії, оскільки ця група представлена лише однією особою.

З результатів бачимо, що надійний тип прив'язаності А демонструє стабільно високі бали незалежно від досвіду психотерапії (медіана 5-6). Проте є зростання середнього значення з тривалістю досвіду: респонденти з одноразовими зверненнями демонструють середнє 4.0, досвід з півроку до 3 років – 4.48, довше 3 років – 4.88. Робимо висновок, що загалом психологи демонструють високі показники надійного типу прив'язаності, але тривала особиста психотерапія також має позитивний вплив на ці прояви.

Надзалучений тип В має низькі середні значення для всіх підгруп, але також демонструє зниження зі збільшенням тривалості психотерапії: 2.78 для одноразових консультацій, 2.22 для тривалості від півроку до 3 років, 2.12 для досвіду понад трьох років.

Унікаючий тип С також демонструє зниження середніх значень зі збільшенням тривалості особистої терапії (з 5.33 до 4.41). Для типу D бачимо ще більш виражену тенденцію – зниження проявів боязливого типу з середнього значення 4.22 до 2.53. З цього маємо висновок, що тривала психотерапія сприяє помірному зниженню уникнення і значному

зниженню проявів боязливого типу прив'язаності у стосунках у респондентів групи психологів.

В якості проміжкових інтерпретацій можемо зазначити, що високі показники надійного типу прив'язаності за обома частинами методики “Самооцінка генералізованого типу прив'язаності” може бути пов'язана як з професійною підготовкою психологів, яка сприяє розвитку здорових патернів у стосунках, так і зі специфікою осіб, які обирають психологію своєю професійною діяльністю.

Низькі показники за типом В можуть свідчити про усвідомлення важливості здорових меж і особистих кордонів у стосунках. У той же час високі показники унікаючого типу С разом з небажанням ідентифікувати себе з цим типом створюють цікавий для подальшого вивчення парадокс.

Можемо припустити, що одним з пояснень виступає фактор соціальної бажаності: професійним психологам може бути некомфортно асоціювати себе з унікаючим типом, хоча його риси можуть бути їм характерні. Також маємо врахувати вплив досвіду побудови специфічних стосунків з клієнтами у психотерапевтичній роботі, адже такі стосунки потребують чітких меж і збереження дистанції поза кабінетом. Через це або подібні патерни можуть переноситися в особисті стосунки, або така специфіка роботи першочергово повертає осіб з вираженими показниками уникнення у професію психолога.

В той же час, отримані дані в ході дослідження Lu, Kivlighan Jr., Hill, & Gelso (2022) підтверджують, що психологи у процесі навчання з вищими показниками уникнення були більш ефективні у зниженні симптомів клієнтів, ніж їхні колеги з меншими проявами уникнення. Важливо зазначити, що йдеться про помірно високі показники, а не патологічну емоційну відстороненість. Дослідники також наголошують, що попри позитивний ефект помірного уникнення, це все одно потребує рефлексії і підтримки від тренерів під час навчання (Lu, Kivlighan Jr., Hill, & Gelso,

2022). Виходячи з цього, можемо підкреслити, що помірне уникнення не обов'язково є дисфункціональним, а може навпаки допомагати фахівцям зберігати ефективність роботи в емоційно навантажених ситуаціях.

Для більш обґрунтованих інтерпретацій проведемо аналіз методики “Досвід близьких стосунків” для досліджуваної групи психологів. Результати представлено у табл. 3.4.

Табл. 3.4.

Описові статистики результатів методики “Досвід близьких стосунків” групи психологів

	Тривожність	Уникнення
N	50	50
Середнє	4.08	4.82
Медіана	3.00	4.00
Стандартне відхилення	2.58	2.56
Мінімум	0	0
Максимум	11	11

З описових статистик бачимо, що показники для групи психологів за шкалою уникнення близькості вищі, ніж за шкалою тривожності: для тривожності середнє значення 4.08 і медіана 3, для уникнення – середнє значення 4.82 і медіана 4. Це співвідноситься з результатами методики “Самооцінка генералізованого типу прив’язаності”.

Розподілимо групу психологів за досвідом особистої психотерапії для детальнішого аналізу. Описові статистики методики “Досвід близьких стосунків” для групи психологів з розподілом за досвідом психотерапії розміщено у дод. В.

З отриманих результатів бачимо, що група з тривалим (більше 3 років) досвідом психотерапії демонструє найнижчі показники і за шкалою

уникнення, і за шкалою тривожності (середнє значення 3.65 і 3.35 відповідно). Очікувано, найвищі показники за обома шкалами демонструє група з одноразовими зверненнями до психолога (середнє значення 5.44 для тривожності і 6.56 для уникнення). Це підкреслює важливість тривалого особистого досвіду психотерапії для фахівців у галузі психології задля побудови здорових патернів стосунків.

Далі розглянемо результати представників інших професій.

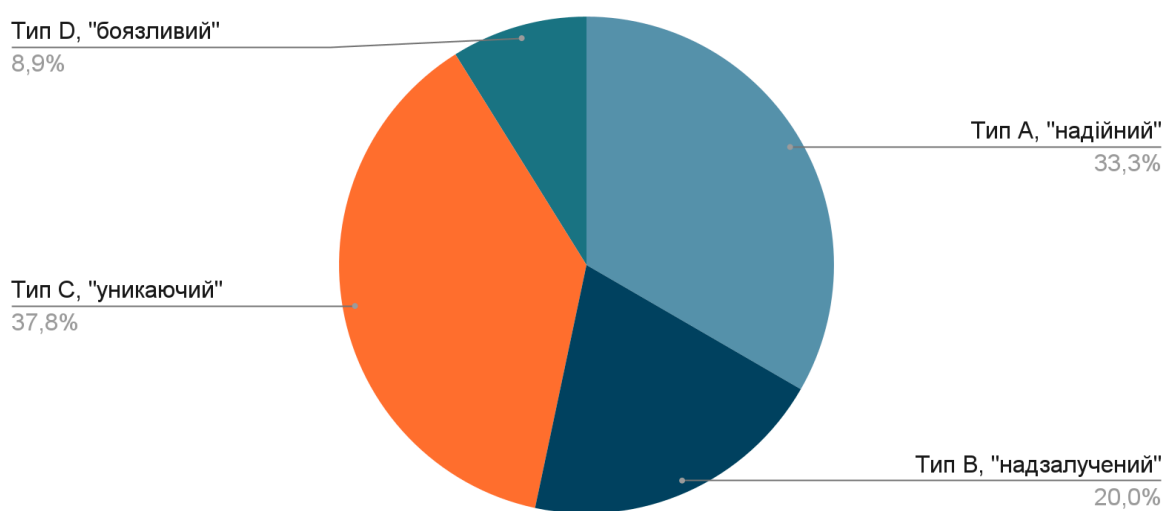


Рис. 3.2. Розподіл результатів представників інших професій за першою частиною методики "Самооцінка генералізованого типу прив'язаності"

На рис. 3.2. представлено результати групи представників інших професій за першою частиною методики "Самооцінка генералізованого типу прив'язаності. Як бачимо на діаграмі, на відміну від психологів, представники цієї групи у більшості обирають домінуючим тип прив'язаності С, уникаючий – його обрали 37,8% респондентів групи, на відміну від 24% у групі психологів. Другим за розповсюдженістю є надійний тип А (33,3%), надзалучений тип В обрали 20% респондентів. Найменше обирали боязливий тип D – 8,9% досліджуваних з групи. Це значно відрізняється від результатів групи психологів.

Описові статистики за другою частиною методики представлені у табл. 3.5.

Табл. 3.5.

Описові статистики результатів другої частини методики “Самооцінка генералізованого типу прив’язаності” представників інших професій

	Надійний тип А	Надзалучений тип В	Унікаючий тип С	Боязливий тип D
N	45	45	45	45
Пропущені	0	0	0	0
Середнє значення	4.09	2.93	4.29	3.22
Медіана	4	2	5	3
Стандартне відхилення	1.66	1.81	1.82	1.77
Мінімум	1	1	1	1
Максимум	7	7	7	7

З описових статистик бачимо, що найнижчі показники має надзалучений тип прив’язаності – середнє значення 2.93 і медіана 2. Боязливий тип має середнє значення 3.22 і медіану 3. Це дещо суперечить першій частині методики, оскільки в ній респонденти навпаки більш охоче обирали для себе надзалучений тип і менше охоче боязливий.

Найвищі показники має унікаючий тип прив’язаності С з середнім значенням 4.29 і медіаною 5, що повністю відповідає результатам першої частини методики. Надійний тип прив’язаності серед представників інших професій має середнє значення 4.09 і медіану 4, посідаючи друге місце за балами.

Аналізуючи результати методики “Самооцінка генералізованого типу прив’язаності” для групи представників інших професій, можемо зробити висновки, що для цієї групи нашої вибірки найбільш характерний унікаючий тип С. Респонденти цієї групи ідентифікують себе з цим типом самостійно у першій частині методики, і цей вибір підтверджується

найвищими балами (середнє значення 4.29) серед типів у другій частині. Це може вказувати на бажання респондентів зберігати емоційну дистанцію у стосунках. Також доволі велика частка респондентів обирає основним надійний тип прив'язаності (33%), і це підтверджується високим середнім значенням у 4.09.

У проміжкових висновках порівняння двох груп можемо зазначити, що психологи частіше демонструють надійний тип прив'язаності як при самовизначенні (48% проти 33,3% у представників інших професій), так і на другому етапі методики (середнє значення 4.56 проти 4.09).

Для наочності порівняння результатів двох груп за методикою “Самооцінка генералізованого типу прив'язаності” наводимо стовпчасту діаграму з середніми значеннями типів прив'язаності на рис. 3.3.

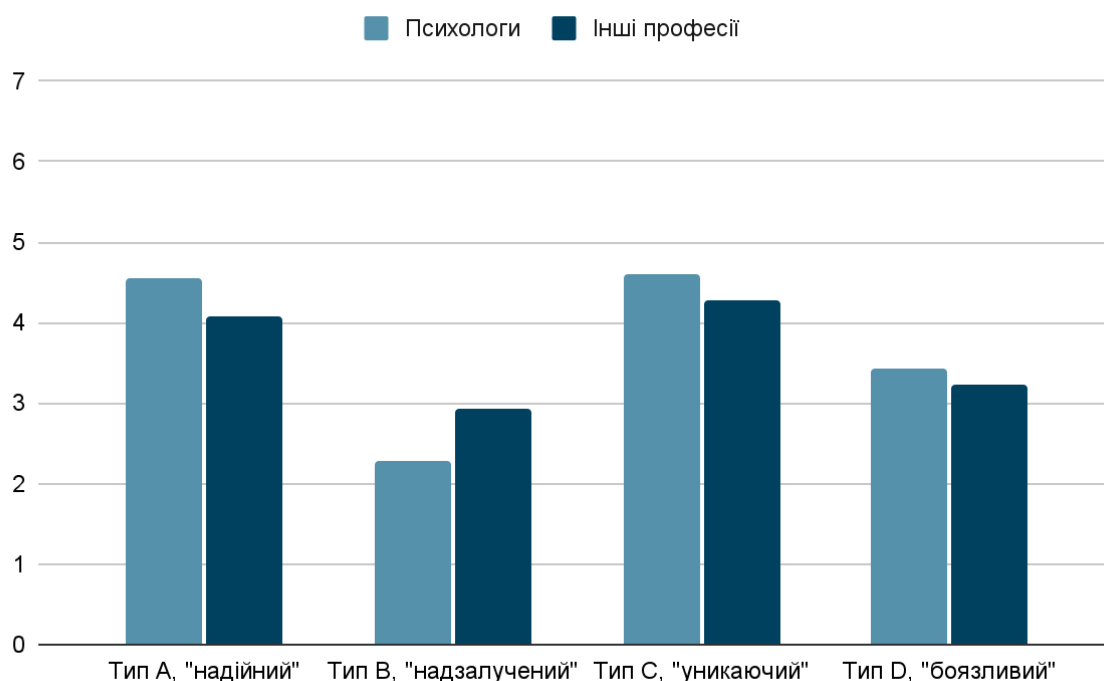


Рис. 3.3. Порівняльна діаграма середніх значень результатів двох груп за методикою “Самооцінка генералізованого типу прив'язаності”

Другим важливим спостереженням є високі показники уникаючого типу прив'язаності в обох групах. Середнє значення цього типу для групи психологів складає 4.60 (найбільший серед усіх типів для цієї групи), у

представників інших професій 4.29 (також найвищий серед усіх типів). Цікаво, що психологи демонструють навіть більше уникнення, ніж друга група.

Найменше серед опитаних респондентів представлений надзалучений тип прив'язаності. Психологи демонструють нижчі середні значення за показником цього типу за методикою “Самооцінка генералізованого типу прив'язаності” (2.28 проти 2.93 у іншій групі).

Для подальшого аналізу розглянемо результати групи представників інших професій за методикою “Досвід близьких стосунків”. Результати наведено у табл. 3.8.

Табл. 3.8.

Описові статистики результатів методики “Досвід близьких стосунків” групи представників інших професій

	Тривожність	Уникнення
N	45	45
Пропущені значення	0	0
Середні значення	5.16	4.40
Медіана	5	4
Стандартне відхилення	3.11	2.59
Мінімум	0	0
Максимум	11	11

З результатів бачимо, що за цією методикою група представників інших професій демонструє вищі показники тривожності, ніж уникнення. Середні значення тривожності складають 5.16, уникнення – 4.40. Це може свідчити про те, що при самооцінці свого типу прив'язаності респонденти цієї групи можуть недооцінювати власні прояви тривожності у стосунках.

Проте показник тривожності має високе стандартне відхилення в 3.11, що може свідчити про значні індивідуальні відмінності між респондентами.

Також середнє значення за шкалою тривожності у групі представників інших професій значно вищий, ніж у психологів (5.16 проти 4.08). Проте середнє значення за шкалою уникнення дещо нижче (4.40 проти 4.82 у психологів).

Для повноти порівняльного аналізу застосуємо U-тест Манна-Уїтні, оскільки дані мають ненормальний розподіл і потребують використання непараметричного методу. Результати U-тесту наведено у табл. 3.9.

Табл. 3.9.

Результати U-тесту Манна-Уїтні для методик на визначення типу прив'язаності

	Statistic	p		Effect Size
Надійний тип	904	0.095	Rank biserial correlation	-0.1964
Надзалучений тип	907	0.094	Rank biserial correlation	0.1938
Уникаючий тип	1035	0.497	Rank biserial correlation	-0.0800
Боязливий тип	1077	0.719	Rank biserial correlation	-0.0427
Тривожність	888	0.075	Rank biserial correlation	0.2111
Уникнення	1015	0.411	Rank biserial correlation	-0.0978

Note. $\mu_{\text{Психолог}} \neq \mu_{\text{Інша професія}}$

За результатами аналізу бачимо, що статистично значущих результатів порівняння типів прив'язаності у двох досліджуваних групах ми не отримали. Проте можемо спостерігати певні тенденції, де показник близький до порогових значень. Показники надійного типу прив'язаності ($p=0.095$, малий ефект -0.196) свідчать про тенденцію до вищих балів у

групі психологів. Показники надзалученого типу ($p=0.094$, малий ефект 0.193) демонструють, що є тенденція до вищих балів цього типу у групі представників інших професій. Вищий показник за шкалою тривожності також на рівні тенденцій ($p=0.075$, малий ефект 0.211) більш характерний для представників інших професій. Ці висновки підтверджуються попереднім аналізом результатів методик на визначення типу прив'язаності.

3.1.2.3. Методика “Емоційна взаємодія подружжя”

Далі проведемо порівняльний аналіз результатів груп за методикою “Емоційна взаємодія подружжя”. Розпочнемо з розгляду описових статистик для групи психологів (табл. 3.10).

Табл. 3.10.

Описові статистики методики “Емоційна взаємодія подружжя” групи психологів

	N	Середнє значення	Медіана	Стандартне відхилення	Мінімум	Максимум
Здатність сприймати стан партнера	50	24.2	24.0	2.78	19	30
Розуміння причин виникнення стану	50	22.0	22.5	2.49	17	26
Здатність до співпереживання	50	19.5	19.0	2.64	13	25
Загальний бал шкали чуттєвості	50	65.7	66.0	5.99	50	77
Виникнення почуттів	50	24.0	24.0	3.37	16	29
Безумовне прийняття	50	20.5	20.5	3.34	12	26
Ставлення до себе як до шлюбного партнера	50	21.8	22.0	3.73	12	29
Емоційний фон	50	21.9	22.0	3.14	16	28
Загальний бал шкали емоційних проявів	50	88.3	88.5	10.95	58	108
Узгодження дій	50	19.7	19.5	2.46	15	25
Емоційна підтримка	50	23.7	24.0	3.61	12	30
Орієнтація на стан партнера	50	17.0	17.0	2.52	11	22
Вплив на стан партнера	50	22.2	22.5	3.36	11	30

Загальний бал шкали проявів емоційної взаємодії	50	82.6	83.0	6.75	63	100
---	----	------	------	------	----	-----

Загалом, маємо відмітити досить високі результати групи психологів за більшістю шкал методики “Емоційна взаємодія подружжя”. Цікавим є те, що найвищі результати психологи демонструють за тими шкалами, які безпосередньо пов’язані з їхньою професійною діяльністю. Як наприклад, шкали, що характеризують здатність сприймати стан партнера (середнє значення 24.2 з 30), надавати емоційну підтримку (середнє 23.7 з 30), впливати на стан партнера (середнє 22.2 з 30), розуміти причини виникнення стану (середнє 22.0 з 30).

Найнижчі результати спостерігаємо за шкалою “Орієнтація на стан партнера” (середнє значення 17.0 з 30, максимальний бал серед респондентів групи – 22 з 30). Помірні результати, нижчі за інші шкали, бачимо у здатності до співпереживання (середнє значення 19.5) і намаганні до узгодження дій з партнером (середнє значення 19.7). Це може свідчити про більшу зосередженість на собі, прагнення до незалежності у стосунках і може потребувати перевірки взаємозв’язку зі шкалами уникнення з методики “Досвід близьких стосунків”. Ще одним гіпотетичним поясненням таких результатів може бути специфіка професійної діяльності. Психологи можуть емоційно виснажуватись впродовж робочого дня і не мати достатньо ресурсів для повноцінної залученості у спілкування з партнером.

Далі розглянемо описові статистики результатів методики “Емоційна взаємодія подружжя” для представників інших професій (табл. 3.11).

Табл. 3.11.

Описові статистики методики “Емоційна взаємодія подружжя” групи представників інших професій

	N	Середнє значення	Медіана	Стандартне відхилення	Мінімум	Максимум
Здатність сприймати стан партнера	45	23.0	23	3.57	12	30
Розуміння причин виникнення стану	45	20.8	20	2.54	16	28
Здатність до співпереживання	45	20.0	20	2.68	13	25
Загальний бал шкали чуттєвості	45	63.8	63	6.91	51	79
Виникнення почуттів	45	23.0	24	4.32	10	30
Безумовне прийняття	45	20.6	21	4.00	11	30
Ставлення до себе як до шлюбного партнера	45	21.4	21	3.50	10	28
Емоційний фон	45	21.9	22	3.44	12	29
Загальний бал шкали емоційних проявів	45	86.8	87	12.50	60	113
Узгодження дій	45	19.6	20	2.42	11	24
Емоційна підтримка	45	23.5	24	4.69	12	30
Орієнтація на стан партнера	45	18.2	18	2.54	12	24
Вплив на стан партнера	45	22.0	23	3.16	16	29
Загальний бал шкали проявів емоційної взаємодії	45	83.3	82	9.28	60	103

З результатів бачимо, що найвищі середні значення група представників інших професій демонструє за шкалами, які відповідають за навички надання емоційної підтримки (середнє значення 23.5 з 30), здатність сприймати стан партнера (23 з 30) і за шкалою виникнення почуттів при взаємодії з партнером (23 з 30).

Найнижчі показники бачимо за шкалою “Орієнтація на стан партнера при взаємодії з ним” (середнє значення 18.2 з 30), проте цей показник вищий за результати групи психологів (середнє значення у психологів – 17.0). Також трохи нижчі результати за шкалою “Намагання до узгодження дій” (19.6 з 30).

Також очікувано бачимо трохи вищі стандартні відхилення, ніж у групі психологів, що пояснюється більшою неоднорідністю групи.

Порівнюючи результати двох груп, можемо помітити:

- У блоці чуттєвості кращі результати демонструє група психологів. Їхній середній показник 73%, у другій групі – 70,9% від максимально можливого балу;
- Блок емоційних проявів має найвищі показники для обох груп. Вищі бали знову має група психологів – 73,6%, друга група – 72,3% від максимального балу;
- Найнижчі результати (проте все ще вище середнього) обидві групи демонструють у блоці поведінкових проявів емоційної взаємодії. Психологи мають 68,8%, друга група – 69,4%. Саме в цьому блоці представники інших професій мають вищі середні бали, ніж група психологів.

Узагальнимо порівняння груп за методикою “Емоційна взаємодія подружжя” t-тестом Стьюдента, оскільки результати цієї методики мають нормальний розподіл і дозволяють використання параметричного статистичного методу. Результати наведено у табл. 3.12.

Табл. 3.12

**Статистично значущі результати t-тесту Стьюдента для методики
“Емоційна взаємодія подружжя”**

Шкала	Статистика	df	p
Здатність сприймати стан партнера	1.8970	93.0	0.061
Розуміння причин виникнення стану	2.3307	93.0	0.022
Орієнтація на стан партнера	-2.2254	93.0	0.028

У результаті перевірки даних t-тестом Стьюдента ми отримали дві статистично значущі шкали – “Розуміння причин виникнення стану” ($p=0.022$) і “Орієнтація на стан партнера” ($p=0.028$). Результати шкали

“Здатність сприймати стан партнера” є маргінально значущими ($p=0.061$). Інші шкали методики “Емоційна взаємодія подружжя” за t-тестом Стьюдента не показали статистично значущих результатів.

Ці результати дають змогу стверджувати, що в межах нашої вибірки наявні статистичні відмінності між групами психологів і представників інших професій за шкалами, які позначають здатність розуміти причини виникнення стану у партнера і схильність орієнтуватися на емоційний стан партнера при взаємодії з ним. Також наявна тенденція до відмінності у здатності сприймати стан партнера.

3.1.3. Кореляційний аналіз

Наступним етапом нашого емпіричного дослідження є встановлення взаємозв'язків між проявами асертивності і особливостями побудови стосунків у двох досліджуваних групах.

Було побудовано матрицю кореляції з коефіцієнтом Спірмена, оскільки частина шкал має ненормальний розподіл. Отримані статистично і маргінально значущі кореляції шкал методики ТОКАС і методик на виявлення особливостей побудови стосунків для групи психологів наведено у табл. 3.13. Шкала когнітивно-сміслового компоненту асертивності не показала значущих для розгляду кореляцій, тому не була наведена у таблиці.

Табл. 3.13.

Значущі кореляції шкал методики ТОКАС зі шкалами особливостей побудови стосунків групи психологів

	Шкала тривожності	Оцінка типу прив'язаності В	Шкала “Розуміння причин виникнення стану”
Афективний компонент	$\rho -0.267$ $p\text{-value } 0.061$		

асертивності			
Поведінковий	rho -0.392** p-value 0.005	rho -0.236 p-value 0.099	
Контрольно-регулятивний		rho -0.264 p-value 0.064	rho 0.262 p-value 0.066
Загальний бал асертивності	rho -0.314* p-value 0.026	rho -0.273 p-value 0.055	

Як бачимо, афективний компонент асертивності негативно корелює з показниками шкали тривожності у стосунках на рівні тенденцій (rho -0.267, p=0.061). Це вказує, що у нашій вибірці психологів чим краще розвинений компонент асертивності, який відзначається високою впевненістю у собі і емоційною стійкістю, тим менше тривожності у стосунках демонструють респонденти.

Поведінковий компонент асертивності також має негативну кореляцію зі шкалою тривожності у стосунках, проте вже статистично значущу, помірної сили (rho -0.392, p=0.005). Тобто, асертивні прояви конструктивної агресії і готовності до дій пов'язані зі зменшенням тривожності у стосунках. З самооцінкою тривожного типу прив'язаності поведінковий компонент негативно корелює на рівні тенденцій (rho -0.236, p=0.099).

Контрольно-регулятивний компонент асертивності має маргінальну негативну кореляцію з типом прив'язаності В (rho -0.264, p=0.064). Також зі шкал методики ТОКАС тільки цей компонент має кореляцію зі шкалою "Розуміння причин виникнення стану у партнера": вона позитивна на рівні тенденцій (rho 0.262, p=0.066).

Загальний бал асертивності за методикою ТОКАС демонструє статистично значущу негативну кореляцію середньої сили з показником тривожності у стосунках (rho -0.314, p=0.026) і близьку до статистичної значущості негативну кореляцію з оцінкою типу прив'язаності В (rho

-0.273, $p=0.055$) – тобто, чим вищий загальний рівень асертивності психологів у нашій вибірці, тим менше тривожності у стосунках вони демонструють. Це є закономірним результатом, оскільки розробниця методики ТОКАС Н. Подоляк визначає відсутність тривожності однією з рис асертивності особистості (Подоляк, 2010). Ряд досліджень також підтверджують зв'язок розвитку асертивності зі зниженням тривожності (Pourjali, & Zarnaghash, 2010; Савчук, 2005), .

Розглянемо кореляції шкал методики “Багатофакторний опитувальник діагностики асертивності особистості” – імпліцитної та експліцитної асертивності – зі шкалами методик на виявлення особливостей побудови стосунків у групі психологів. Статистично значущі кореляції і кореляції, що наближені за значенням до статистично значущих, наведені у табл. 3.14.

Табл. 3.14.

Значущі кореляції шкал методики “Багатофакторний опитувальник асертивності” зі шкалами особливостей побудови стосунків групи психологів

	Імпліцитна асертивність	Експліцитна асертивність
Оцінка типу прив'язаності D	rho -0.245 p-value 0.087	
Шкала “Розуміння причин виникнення стану”	rho 0.299* p-value 0.035	
Загальний бал блоку чуттєвості	rho 0.238 p-value 0.096	
Шкала “Ставлення до себе як до шлюбного партнера”	rho 0.308* p-value 0.029	
Шкала “Надання емоційної підтримки”	rho 0.280* p-value 0.049	rho 0.292* p-value 0.039
Шкала “Вміння впливати на стан	rho 0.378**	rho 0.335*

партнера”	p-value 0.007	p-value 0.017
Загальний бал блоку поведінкових проявів емоційної взаємодії	rho 0.361** p-value 0.010	rho 0.288* p-value 0.042

Шкала імпліцитної асертивності демонструє низку цікавих для розгляду статистично значущих кореляцій.

Найбільш статистично значуща позитивна кореляція середньої сили зі шкалою “Вміння впливати на стан партнера” ($\rho = 0.378$, $p = 0.007$). Цікавим є те, що імпліцитна асертивність стосується внутрішніх процесів особистості, проте найсильніший взаємозв’язок у групі психологів саме зі шкалою, яка вимірює конкретні зовнішні прояви поведінки у стосунках. Наступна за силою – позитивна кореляція середньої сили з загальним балом блоку поведінкових проявів емоційної взаємодії ($\rho = 0.361$, $p = 0.010$).

Наявні слабкі позитивні кореляції імпліцитної асертивності зі шкалами “Ставлення до себе як до шлюбного партнера” ($\rho = 0.308$, $p = 0.029$), “Розуміння причин виникнення стану партнера” ($\rho = 0.299$, $p = 0.035$) і “Надання емоційної підтримки” ($\rho = 0.280$, $p = 0.049$).

На рівні тенденцій присутня негативна кореляція імпліцитної асертивності з оцінкою типу прив’язаності D ($\rho = -0.245$, $p = 0.087$) і позитивна – з загальним балом блоку чуттєвості ($\rho = 0.238$, $p = 0.096$).

Наведемо проміжкові висновки щодо аналізу взаємозв’язків проявів асертивності і особливостей побудови стосунків у групі психологів. Простежується взаємозв’язок асертивності і рівня тривожності у стосунках, найбільш значущий – з поведінковим компонентом асертивності. Можемо припустити, що розвиток поведінкового компоненту асертивності, а саме конструктивної агресивності, готовності до дій, здатності керувати своїм життям, може сприяти зниженню тривожності у стосунках у групі психологів.

Отримані дані свідчать також про те, що у групі психологів високі показники імпліцитної і експліцитної асертивності взаємопов’язані з

поведінковими проявами емоційної взаємодії у стосунках – а саме з вмінням надавати емоційну підтримку і впливати на стан партнера. Особливо цікаво те, що для кращих результатів у поведінкових проявах у міжособистісних стосунках важливі як зовнішні, так і внутрішні виміри асертивності.

Перейдемо до аналізу взаємозв'язку асертивності і особливостей побудови стосунків у групі представників інших професій. Першим кроком розглянемо кореляції шкал методики ТОКАС зі шкалами методик на встановлення особливостей побудови стосунків (табл. 3.15). На відміну від групи психологів, в цій групі були знайдені значущі кореляції з усіма чотирма компонентами асертивності і загальним балом.

Табл. 3.15.

Значущі кореляції шкал методики ТОКАС зі шкалами особливостей побудови стосунків групи представників інших професій

	Оцінка типу прив'язаності В	Шкала тривожності	Шкала уникнення	Шкала співпереживання
Афективний компонент асертивності	rho -0.282 p-value 0.060	rho -0.382** p-value 0.010	rho -0.295* p-value 0.049	rho -0.272 p-value 0.071
Когнітивно-смысловий			rho -0.366* p-value 0.013	
Поведінковий	rho -0.283 p-value 0.060		rho -0.279 p-value 0.063	
Контрольно-регулятивний			rho -0.306* p-value 0.041	
Загальний бал асертивності		rho -0.295* p-value 0.050	rho -0.373* p-value 0.012	

Афективний компонент демонструє найбільше кореляції серед компонентів асертивності у групі представників інших професій. По-перше, статистично значущі кореляції зі шкалами методики “Досвід близьких стосунків”: негативну середньої сили зі шкалою тривожності ($\rho = -0.382$, $p = 0.010$) і слабку негативну зі шкалою уникнення ($\rho = -0.295$, $p = 0.049$). Це може свідчити про те, що почуття впевненості, емоційна стійкість, прийняття себе та інших, що є характерними проявами афективного компоненту асертивності, взаємопов’язані з низькими проявами тривоги і уникнення в стосунках у групі представників інших професій.

На рівні тенденцій афективний компонент асертивності має негативні кореляції з оцінками типу прив’язаності В ($\rho = -0.282$, $p = 0.060$) і, що цікаво, зі шкалою співпереживання ($\rho = -0.272$, $p = 0.071$). Можемо припустити, що почуття впевненості і розвинуті особисті кордони, характерні для високого розвитку афективного компоненту асертивності, можуть перешкоджати глибокому зануренню представників інших професій в емоції партнера, що є необхідним для співпереживання. Група психологів не демонструвала такого взаємозв’язку, тож припускаємо, що професійна психологічна підготовка дозволяє уникати цього конфлікту між фокусом на себе і свої потреби (що характерно для асертивності) і можливістю зануритися в почуття іншого.

Шкала уникнення демонструє негативні взаємозв’язки з усіма компонентами методики ТОКАС для групи представників інших професій. Найбільш значущою є негативна кореляція з загальним балом асертивності ($\rho = -0.373$, $p = 0.012$), далі за спаданням значущості: когнітивно-смісловий компонент ($\rho = -0.366$, $p = 0.013$), контрольно-регулятивний ($\rho = -0.306$, $p = 0.041$), вже згаданий афективний ($\rho = -0.295$, $p = 0.049$). З поведінковим компонентом є маргінальна негативна кореляція ($\rho = -0.279$, $p = 0.063$). Це підштовхує нас до висновку, що у представників інших професій наявний

системний взаємозв'язок рівня розвитку асертивності зі зменшенням проявів уникнення у стосунках. І найбільшу вагу у цьому має когнітивно-смісловий компонент асертивності, який характеризується усвідомленням права на власні вимоги і вмінням орієнтуватися в соціальних очікуваннях.

В той же час, шкала уникнення взагалі не демонструвала взаємозв'язків з асертивністю у групі психологів, що є цікавою і важливою відмінністю.

Шкала тривожності, у свою чергу, у групі представників інших професій має вже згадану вище кореляцію середньої сили з афективним компонентом, а також слабку негативну кореляцію з загальним балом асертивності ($\rho = -0.295$, $p = 0.050$). З цього можемо зробити висновок, що для людей, професійно не пов'язаних із психологією, розвиток асертивності має більш значний взаємозв'язок зі зниженням уникнення, аніж зі зниженням тривожності у стосунках.

Далі проаналізуємо взаємозв'язки з імпліцитними і експліцитними проявами асертивності (табл. 3.16).

Табл. 3.16.

Значущі кореляції шкал методики “Багатофакторний опитувальник асертивності” зі шкалами особливостей побудови стосунків групи представників інших професій

	Імпліцитна асертивність	Експліцитна асертивність
Оцінка типу прив'язаності А	ρ 0.314* p-value 0.035	ρ 0.362* p-value 0.015
Оцінка типу прив'язаності В	ρ -0.318* p-value 0.033	-
Шкала уникнення	ρ -0.332* p-value 0.026	ρ -0.473** p-value 0.001

Шкала “Виникнення почуттів у взаємодії з партнером”	rho 0.311* p-value 0.037	rho 0.310* p-value 0.038
Шкала “Безумовне прийняття”	rho 0.363* p-value 0.014	rho 0.326* p-value 0.029
Шкала “Ставлення до себе як до шлюбного партнера”	-	rho 0.286 p-value 0.057
Загальний бал блоку емоційного прийняття	rho 0.332* p-value 0.026	rho 0.296* p-value 0.048
Шкала “Намагання до узгодження дій”	rho 0.321* p-value 0.032	rho 0.324* p-value 0.030
Шкала “Надання емоційної підтримки”	rho 0.284 p-value 0.059	-
Загальний бал блоку поведінкових проявів емоційної взаємодії	rho 0.284 p-value 0.059	rho 0.278 p-value 0.064

З отриманих даних спостерігаємо позитивні кореляції середньої сили оцінок надійного типу прив’язаності А з обома шкалами асертивності – імпліцитною (ρ 0.314, $p=0.035$) і експліцитною (ρ 0.362, $p=0.015$). Це свідчить про те, що високі прояви асертивності у представників інших професій виражено пов’язані з надійною прив’язаністю у стосунках. У свою чергу, надзалучений тип прив’язаності В негативно корелює тільки з імпліцитним проявом асертивності (ρ -0.318, $p=0.033$).

Шкала уникнення також демонструє значущі негативні кореляції з імпліцитною асертивністю (ρ -0.332, $p=0.026$) і особливо значну з експліцитною асертивністю (ρ -0.473, $p=0.001$). З цього робимо висновок, що високе уникнення у представників інших професій взаємопов’язано з низькою асертивністю, особливо експліцитними її проявами – тобто готовністю проявляти асертивні дії в конкретних життєвих обставинах.

Бачимо багато позитивних взаємозв’язків обох проявів асертивності з блоком емоційного прийняття. Кореляції виявляє загальний бал блоку

(ρ 0.332 для імпліцитного і 0.296 для експліцитного), шкала безумовного прийняття (0.363; 0.326 відповідно), шкала виникнення почуттів у взаємодії (0.311; 0.310 відповідно). Наявний позитивний взаємозв'язок експліцитної асертивності зі сприйняттям себе як шлюбного партнера на рівні тенденцій (ρ 0.286, $p=0.057$).

Шкала “Намагання до узгодження дій” має позитивний зв'язок з імпліцитною (ρ 0.321, $p=0.032$) і експліцитною (ρ 0.324, $p=0.030$) асертивністю. Імпліцитна також демонструє позитивний зв'язок з наданням емоційної підтримки на рівні тенденцій (ρ 0.284, $p=0.059$).

За результатами порівняння взаємозв'язку асертивності і особливостей побудови стосунків для груп психологів і представників інших професій можемо виділити певні закономірності.

По-перше, в обох групах розвинена асертивність демонструє зв'язки зі здоровими патернами у стосунках: надійним типом прив'язаності, низькими показниками тривожності і уникнення, кращим показником емоційного прийняття тощо. Це підтверджує гіпотезу нашого дослідження про те, що особистість з вищими показниками асертивності матиме більш здоровий паттерн стосунків.

По-друге, у кореляціях обох груп було знайдено спільні риси. Так, тривожність у стосунках значно негативно корелює з проявами асертивності. Також в обох групах значущі кореляції демонструє поведінковий компонент асертивності (зі шкалою тривожності у психологів, зі шкалою уникнення і оцінкою надзалученого типу прив'язаності В – у представників інших професій), що свідчить про важливість розвитку цього компонента асертивності для покращення стосунків.

Проте можемо виділити певні відмінності у характері взаємозв'язку асертивності і особливостей побудови стосунків у психологів і представників інших професій. Так, група психологів демонструє більш

значущі кореляції особливостей стосунків з імпліцитною асертивністю, в той час як для другої групи більш значущими виявилися зв'язки з експліцитними проявами. Також групі психологів характерні взаємозв'язки асертивності з тими характеристиками стосунків, які необхідні їм у професійній діяльності: як-от розуміння причин виникнення стану, надання емоційної підтримки і вміння впливати на партнера. У групі ж представників інших спеціальностей більше виражені взаємозв'язки асертивності з типами прив'язаності, проявами тривожності і уникнення у стосунках та безумовним прийняттям партнера.

У висновку, за результатами порівняння кореляцій у двох групах можемо зазначити, що вони підтверджують відмінність характеру взаємозв'язків асертивності з побудовою стосунків у представників різних професій, зокрема психологів.

3.1.4. Регресійний аналіз

Задля кращого розуміння характеру зв'язків досліджуваних характеристик було вирішено провести регресійний аналіз. Перед початком аналізу було сформульовано такі дослідницькі питання для подальшої перевірки:

- чи є зв'язок показників стилів прив'язаності (шкал тривожності і уникнення) з рівнем асертивності?
- як пов'язані компоненти і прояви асертивності з емоційною взаємодією у стосунках?
- чи зберігається значущість впливу проявів асертивності на емоційну взаємодію у порівнянні з тривожністю і уникненням?
- як відрізняється характер досліджуваних зв'язків тривожності і уникнення, асертивності і емоційної взаємодії у групах психологів і представників інших професій?

Аналіз здійснювався послідовно для двох досліджуваних груп, починаючи з групи психологів.

Першим кроком було перевірено зв'язок тривожності і уникнення з рівнем асертивності у групі психологів. Побудовані моделі не показали статистичної значущості (табл. 3.17).

Табл. 3.17.

Показники регресійної моделі асертивності і показників тривожності і уникнення у групі психологів

Показник асертивності	R ²	p
Загальний бал асертивності за ТОКАС	0.0798	0.141
Імпліцитна асертивність	0.0887	0.113
Експліцитна асертивність	0.0408	0.375

З цього можемо зробити висновок, що в межах нашої вибірки практикуючих психологів характеристики прив'язаності не є предикторами рівня розвитку асертивності.

Далі перевіримо зв'язок різних компонентів асертивності з проявами емоційної взаємодії у стосунках. Залежною змінною визначаємо загальний бал емоційної взаємодії, а коваріатами – шкали методики ТОКАС, імпліцитну і експліцитну асертивність. Показники цієї регресійної моделі представлені у табл 3.18.

Таблиця 3.18.

Регресійна модель асертивності і емоційної взаємодії у групі психологів

Model	R	R ²	Adjusted R ²	F	df1	df2	p
1	0.510	0.260	0.157	2.52	6	43	0.035

Note. Models estimated using sample size of N=50

Model Coefficients - Загальний бал емоційної взаємодії

Предиктор	Estimate	SE	t	p
-----------	----------	----	---	---

Intercept	160.0058	32.961	4.8544	<.001
Афективний компонент	0.5551	0.428	1.2984	0.201
Когнітивно-смісловий компонент	-1.5058	0.709	-2.1248	0.039
Поведінковий компонент	0.0123	0.619	0.0199	0.984
Контрольно-регулятивний компонент	-0.6464	0.524	-1.2343	0.224
Імпліцитний прояв асертивності	2.0656	0.741	2.7879	0.008
Експліцитний прояв асертивності	-0.1164	0.528	-0.2204	0.827

Модель регресії, де емоційна взаємодія виступає залежною змінною, а показники асертивності – коваріатами, показала статистичну значущість ($p=0.035$) і пояснює 26% дисперсії у групі психологів. Значущими предикторами у моделі виявилися когнітивно-смісловий компонент ($p=0.039$) та імпліцитний прояв асертивності ($p=0.008$). Інші використані у моделі предиктори не показали статистичної значущості.

Контрольно-регулятивний компонент і експліцитний прояв асертивності не показали статистичної значущості ($p=0.224$ і $p=0.827$ відповідно), але цікаво відмітити те, що вони мають негативну направленість зв'язку з загальним балом емоційної взаємодії у групі психологів. В якості пояснення такої спрямованості можемо припустити, що виражена незалежність і наполегливість у відстоюванні своєї думки у романтичних стосунках можуть сприйматися дещо агресивно і відсторонено, що може негативно впливати на емоційну близькість.

Оскільки найбільшу значущість продемонстрували показники когнітивно-сміслового компоненту і імпліцитного прояву асертивності, побудуємо спрощену модель регресії з ними (табл. 3.19) для більш детального розгляду.

Табл. 3.19.

Спрощена регресійна модель асертивності і емоційної взаємодії у групі психологів

Model	R	R ²	Adjusted R ²	F	df1	df2	p
1	0.456	0.208	0.174	6.17	2	47	0.004

Note. Models estimated using sample size of N=50

Model Coefficients - Загальний бал емоційної взаємодії

Предиктор	Estimate	SE	t	p
Intercept	156.28	28.780	5.43	<.001
Когнітивно-смісловий компонент	-1.36	0.571	-2.38	0.021
Імпліцитний прояв асертивності	1.83	0.524	3.50	0.001

Спрощена модель регресії показує вищу статистичну значущість ($p=0.004$) і пояснює 20% дисперсії. Найбільш значущим предиктором виявляється імпліцитний прояв асертивності ($p=0.001$), демонструючи позитивний зв'язок. Когнітивно-смісловий компонент асертивності зі значущістю на рівні $p=0.021$, у свою чергу, має негативний зв'язок з емоційною взаємодією.

З цієї моделі регресії можемо зробити висновок, що у респондентів з групи психологів високий рівень розвитку імпліцитного прояву асертивності позитивно впливає на емоційну взаємодію у стосунках, в той час як надмірна раціональність навпаки впливає негативно на емоційний бік взаємодії. Також важливим є те, що окремі прояви асертивності навіть без урахування інших предикторів (як-от стилі прив'язаності) мають вплив на характер емоційної взаємодії.

Оскільки емоційна взаємодія у стосунках логічно взаємопов'язана зі стилями прив'язаності, маємо перевірити, чи збережеться значущий

зв'язок з проявами асертивності при включенні показників тривожності і уникнення до аналізу. Для цього побудуємо розширену модель регресії, де залежною змінною буде емоційна взаємодія, а предикторами – усі проаналізовані компоненти і прояви асертивності, а також тривожність і уникнення. Результати цієї моделі регресії представлені у табл. 3.20.

Табл. 3.20.

Розширена регресійна модель емоційної взаємодії для групи психологів

Model	R	R ²	Adjusted R ²	F	df1	df2	p
1	0.784	0.615	0.539	8.17	8	41	<.001

Note. Models estimated using sample size of N=50

Model Coefficients - Емоційна взаємодія

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	245.968	28.115	8.749	<.001
Афективний компонент	0.485	0.322	1.507	0.139
Когнітивно-смісловий компонент	-1.625	0.526	-3.090	0.004
Поведінковий компонент	-0.806	0.478	-1.687	0.099
Контрольно-регулятивний компонент	-0.264	0.392	-0.673	0.505
Імплицитна асертивність	1.163	0.570	2.040	0.048
Експліцитна асертивність	0.173	0.394	0.439	0.663
Тривожність	-2.009	0.949	-2.117	0.040
Уникнення	-3.637	0.954	-3.814	<.001

Побудована модель має високу статистичну значущість ($p < .001$) і пояснює 61,5% дисперсії. Найбільш значущим предиктором є показник уникнення ($p < .001$): з направлення зв'язку бачимо, що, за моделлю, чим нижчі прояви уникнення, тим краще емоційна взаємодія у стосунках. Також значущий негативний зв'язок демонструє показник тривожності у стосунках ($p = 0.048$).

Важливим для нашого дослідження є також те, що значущість зберегли і виокремлені раніше показники асертивності: когнітивно-смісловий компонент зберіг негативне направлення зв'язку і підвищив значущість до $p=0.004$, імпліцитна асертивність має показник $p=0.048$. З цього можемо зробити висновок, що в межах нашої вибірки для групи психологів окремі вияви асертивності зберігають вагомість впливу навіть при сукупному аналізі разом з характеристиками прив'язаності.

Підведемо проміжкові підсумки регресійного аналізу для групи психологів:

- для цієї групи тривожність і уникнення у стосунках не демонструють впливу на рівень асертивності;
- когнітивно-смісловий компонент асертивності має значущий негативний зв'язок з емоційною взаємодією, контрольо-регулятивний компонент і експліцитна асертивність – теж негативний, але незначущий;
- при сукупному аналізі окремі показники асертивності зберігають вагомість зв'язку з емоційною взаємодією у стосунках;
- для групи психологів найбільш значущими предикторами емоційної взаємодії є показники уникнення, тривожності, імпліцитна асертивність і когнітивно-смісловий компонент асертивності.

Наступним етапом повторимо ті ж кроки аналізу для групи представників інших професій. Для початку побудуємо регресійні моделі, де предикторами визначимо показники тривожності і уникнення, а залежними змінними – загальний бал ТОКАС, імпліцитну і експліцитну асертивність. Узагальнені результати представлені у табл. 3.21.

Табл. 3.21.

Показники регресійної моделі асертивності і показників тривожності і уникнення у групі представників інших професій

Показник асертивності	R	R²	p
Загальний бал асертивності за ТОКАС	0.438	0.192	0.011
Імпліцитна асертивність	0.349	0.122	0.065
Експліцитна асертивність	0.427	0.182	0.015

Вже бачимо значну відмінність з раніше проаналізованою групою психологів: на відміну від них, у групі представників інших професій показники тривожності і уникнення демонструють статистичну значущість у негативних зв'язках з проявами асертивності. Найбільша значущість досягнута у моделі із загальним балом ТОКАС в якості залежної змінної ($p=0.011$), трохи нижча – з експліцитною асертивністю ($p=0.015$). Імпліцитна асертивність близька до порогового значення значущості, але не досягає його ($p=0.065$). В усіх моделях показник уникнення проявляє більшу значущість, ніж показник тривожності.

Аби пояснити таку сильну розбіжність між результатами у групі психологів і у групи представників інших професій, можемо припустити, що у осіб, які професійно не пов'язані з психологією, рівень асертивної поведінки напряму пов'язаний з тим, наскільки вони схильні до унікаючої поведінки у стосунках. В той же час, професійні психологи менше схильні втрачати здатність до асертивної поведінки при проявах тривожності і уникнення. Можемо пов'язати це з професійною підготовкою і власним терапевтичним досвідом, завдяки яким психологи можуть мати більше навичок емоційної регуляції, роботи з тривогою, краще усвідомлювати причини і наслідки свого уникнення тощо.

Далі для групи представників інших професій було побудовано модель регресії, де залежною змінною визначено емоційну взаємодію, а

предикторами – прояви і компоненти асертивності. Дана модель не досягла статистичної значущості ($p=0.393$).

Аби не дублювати результати, наведемо лише розширену модель регресії, де до раніше визначених предикторів додамо також показники уникнення і тривожності у стосунках (табл. 3.22), аби прояснити, чи може ця сукупність психологічних чинників пояснювати рівень емоційної взаємодії у представників інших професій.

Табл. 3.22.

**Розширена регресійна модель емоційної взаємодії для групи
представників інших професій**

Model	R	R ²	Adjusted R ²	F	df1	df2	p
1	0.509	0.259	0.0947	1.58	8	36	0.167

Note. Models estimated using sample size of N=45

Model Coefficients - Емоційна взаємодія

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	217.455	43.709	4.975	<.001
Афективний компонент	-0.979	0.679	-1.441	0.158
Когнітивно-смісловий компонент	-0.278	0.906	-0.306	0.761
Поведінковий компонент	0.293	0.755	0.388	0.700
Контрольно-регулятивний компонент	-0.201	0.961	-0.209	0.836
Імпліцитна асертивність	0.564	0.877	0.643	0.524
Експліцитна асертивність	0.594	0.699	0.850	0.401
Тривожність	-2.473	1.429	-1.731	0.092
Уникнення	-2.342	1.661	-1.410	0.167

Спостерігаємо, що побудована модель також не демонструє статистичної значущості ($p=0.167$) і пояснює тільки 26% дисперсії. У групі психологів ті самі предиктори пояснювали 61% дисперсії зі значущістю моделі на рівні $p<.001$. Жоден з предикторів не робить статистично значущого внеску у модель, показник тривожності має тенденцію до значущості ($p=0.092$). Цікавим спостереженням є те, що окремі

компоненти асертивності (афективний, когнітивно-смысловий, контрольно-регулятивний) виявляють негативне спрямування зв'язку, хоча це і не є статистично-значущим.

Можемо зробити два припущення для пояснення статистичної незначущості даної моделі для групи представників інших професій. Перше можливе пояснення полягає в тому, що серед респондентів нашої вибірки рівень асертивності не є настільки значущим для визначення емоційної взаємодії у осіб, які не мають професійної психологічної підготовки. Припускаємо, що для представників інших професій більш вагомий зв'язок з емоційними проявами у стосунках мають інші явища, які не вимірювалися у нашому дослідженні.

Друге пояснення заключається в припущенні, що обрана психодіагностична методика “Емоційна взаємодія подружжя” є чутливою до ефекту соціальної бажаності і потребує розвинених навичок рефлексії щодо власного стану і поведінкових проявів. Через це отримані від респондентів дані можуть бути спотворені і не відображати їхні справжні прояви взаємодії у стосунках. До цієї думки підштовхує різниця між професійними психологами і тими, хто не володіє цією професією, у результатах аналізу взаємозв'язків тривожності і уникнення з емоційною взаємодією: ці конструкти теоретично і логічно мають сильний взаємозв'язок, що підтверджується результатами однієї групи, але спростовується результатами іншої.

Підіб'ємо короткі підсумки регресійного аналізу у групі представників інших професій:

- ця група демонструє значущі взаємозв'язки тривожності і уникнення з загальним рівнем асертивності, її експліцитним проявом і тенденцію до значущого взаємозв'язку з імпліцитною асертивністю;

- прояви асертивності не демонструють значущого взаємозв'язку з емоційною взаємодією;
- розширена модель з сукупністю проявів асертивності, тривожністю і уникненням у стосунках також не досягає рівня статистичної значущості.

Порівнявши результати регресійного аналізу взаємозв'язків асертивності, типів прив'язаності і емоційної взаємодії для двох груп, бачимо значущі для нашого дослідження відмінності.

Перша важлива відмінність між досліджуваними психологами і представниками інших професій полягає у характері взаємозв'язку проявів асертивності з характеристиками типів прив'язаності. Для психологів тривожність і уникнення у стосунках не є значущими предикторами рівня розвитку асертивності, в той час як друга група продемонструвала статистично значущі зв'язки у відповідних моделях регресії. З цього можемо зробити висновок, що у рамках досліджуваної вибірки професійні психологи можуть мати високорозвинену асертивність, незалежно від рівня проявів тривожності чи уникнення, що свідчить про більшу усталеність і сформованість цієї характеристики для них.

У свою чергу, представники другої групи продемонстрували більш сильний зв'язок тривожності і уникнення з загальною оцінкою асертивності, її експліцитним і імпліцитним проявом, що може свідчити про прив'язаність асертивності до деструктивних проявів у взаємодії.

Другою значною відмінністю у результатах порівняння груп є характер і значущість взаємозв'язку асертивності і характеристик типу прив'язаності з проявами міжособистісної емоційної взаємодії. Так, відповідна модель регресії у групі психологів продемонструвала високу значущість і пояснення 62% дисперсії, з особливою вагомістю показників уникнення, тривожності, когнітивно-сміслового компоненту і імпліцитного прояву асертивності як коваріатів. Важливою знахідкою

цього аналізу є те, що прояви асертивності зберігають значущість взаємозв'язку з проявами емоційної взаємодії при додаванні до моделі теоретично більш вагомих предикторів.

Модель з тими ж характеристиками не показала значущості у групі представників інших професій, що може свідчити про 1) відсутність у цій групі нашої вибірки значного взаємозв'язку асертивності і характеристик типу прив'язаності, з більш значним впливом предикторів, які не висвітлювалися у нашому дослідженні; або про 2) високу чутливість методики на визначення характеру емоційної взаємодії у стосунках до фактору соціальної бажаності, рівня саморефлексії і усвідомленості респондентів щодо власних поведінкових проявів у міжособистісних стосунках.

З огляду на значну прив'язку рівня асертивності до проявів тривожності і уникнення, яка свідчить про неусталеність асертивності особистості у групі представників інших професій, вважаємо доречним надати практичні рекомендації щодо розвитку асертивності. Враховуючи, що обом групам властива більша проявленість рівня імпліцитного прояву асертивності, ніж експліцитного, особливо важливими будуть практичні, а не теоретичні, рекомендації щодо проявлення асертивної поведінки в міжособистісній взаємодії.

3.2. Практичні рекомендації розвитку асертивності

За результатами дослідження було виявлено, що найменш розвиненими компонентами і проявами асертивності у вибірці є:

- афективний компонент, який виявляється у прийнятті себе та інших, впевненості у собі і здатності до керування емоціями;
- поведінковий компонент, що проявляється у конструктивній агресії, наполегливості і готовності ризикувати;

- експліцитний прояв асертивності – тобто здатність не тільки усвідомлювати важливість асертивності, а й проявляти її у конкретних діях і життєвих рішеннях.

Базуючись на цих результатах, при наданні рекомендацій вважаємо необхідним зосередити увагу на розвитку практичних навичок асертивної поведінки. Додатково можемо виділити окремі напрямки роботи для розвитку асертивності, такі як психоедукація щодо конструктивної агресії і розвиток навичок регуляції емоцій.

Загальні вправи для розвитку асертивної поведінки

Запропоновані вправи і техніки на розвиток асертивності можуть бути застосовані в умовах тренінгу, роботи з групою або в індивідуальному консультуванні.

1. “Я-повідомлення”

Мета вправи: тренування навички екологічно висловлювати свої почуття і потреби.

Клієнт вивчає принципи і формулу побудови “Я-повідомлення” і тренується використовувати його у побутових ситуаціях.

“Я-повідомлення” використовується, аби конструктивно висловити свої почуття і потреби співрозмовнику, не переходячи до образ і звинувачень. Така побудова діалогу дає можливість знайти конструктивні рішення, зберігаючи емпатію. Приклад: “Я відчуваю дратування (*емоція*), коли ти не слухаєш про мої інтереси (*подія*), бо для мене важливо бути почутим і розділити свою цікавість з тобою (*потреба*)”.

2. Відмова без провини

Мета вправи: формування дозволу на відмови.

Клієнт має сформулювати 3 фрази-заготовки для відмови від прохання, які він не хоче або не може виконувати. Наприклад: “Дякую за пропозицію, але мені це не підходить”, “Я маю інші плани, тому ні” тощо.

У парі з терапевтом або учасником групової терапії клієнт тренується надавати відмову на уявні пропозиції.

3. “Мої межі”

Мета вправи: усвідомлення особистих кордонів та можливостей їх відстоювання.

Клієнт має намалювати коло, яке символізує його особистий простір. Всередині кола потрібно записати те, що важливо зберігати (час, думка, цінності тощо). Ззовні кола записується те, що клієнт вважає порушенням його меж. Після цього клієнт формулює заготовки фраз-відповідей на можливі порушення меж і тренує захисні фрази у парі з терапевтом або учасником групи.

4. “Я маю право”

Мета вправи: закріплення асертивних установок.

Клієнт має написати по 5 варіантів продовження до наступних фраз:

- Я маю право...
- Я не зобов'язаний...
- Я можу просити...
- Моя відмова не потребує...
- Інші не мають права...

Доповнені фрази потрібно проговорити вголос в парі з психотерапевтом або учасником групи, якщо вправа виконується у форматі групової терапії. Після проговорення можлива рефлексія про те, які фрази було важче доповнювати або проговорювати.

Агресія і її конструктивні прояви

У побутовому розумінні слово “агресія” часто має негативні конотації. Під нею розуміють руйнівну злість, нестриманість, скандальність, прагнення конфлікту, фізичне і емоційне насильство. Через прагнення бути “хорошою людиною”, вкорінені батьківські і соціальні настанови особистість може заперечувати будь-які прояви власної агресії,

подавляти її, замінювати рекетними почуттями, які вважає більш соціально прийнятними (як-от образа, печаль, страх, байдужість).

Проте з точки зору наукової психології поняття “агресія” є набагато ширшим. До прикладу, у гештальт-терапії агресія розглядається як енергія, скерована у зовнішній світ для задоволення потреби особистості.

Конструктивною вважається агресія, яка має соціально прийнятну форму і результат; позитивна роль конструктивної агресії проявляється у самозахисті і самозбереженні особистості (Мазоха, 2011). Отже, можемо говорити про важливу роль агресії, але беручи до уваги навички обходитися з нею екологічно і конструктивно.

У психоедукації щодо агресії і її конструктивних проявів виділимо такі тези:

1. Агресія – це поведінка, зумовлена переживанням фрустрації. В силах особистості контролювати агресію і обирати ті шляхи прояву, які є прийнятними для особи і соціальних обставин, в яких вона перебуває.
2. Почуття, які передують агресії, не є поганими чи добрими, а також не роблять людину, яка їх відчуває, поганою чи доброю. Почуття є сигналами про незакриту потребу, тож їх варто відстежувати і аналізувати заради психічного благополуччя.
3. Внутрішня заборона на злість і агресію не є конструктивним рішенням, оскільки веде до самокритики, придушення автентичних почуттів і нездатності вирішити причини появи невдоволення. В моменти зниженого емоційного ресурсу придушена злість і агресія можуть втілюватися неконтрольовано і у більшому обсязі, ніж доречно у ситуації-тригері, що призведе до більш руйнівних наслідків і самозвинувачення. Через це важливо вчитися бути в контакті з власною злістю і агресією і шукати екологічні шляхи їх прояву.

4. Конструктивна агресія є інструментом самозахисту, відстоювання своїх меж і інтересів, тож це важливий ресурс для підтримки внутрішньої гармонії і життєвого благополуччя, яким варто навчитися користуватися у своїх інтересах.

Надамо практичні вправи для роботи над розвитком навичок безпечного вираження агресії, внутрішнього дозволу на агресію і усвідомлення імпульсів.

1. Письмова рефлексія “Дозвіл на злість”

Мета вправи: усвідомлення ставлення до злості, робота над внутрішніми дозволами.

Вправа виконується письмово, у стані спокою, без зовнішніх відволікань. Клієнт має написати відповіді на такі запитання:

- Що зі мною відбувається, коли я злюсь?
- Що мене лякає у моїй злості настільки, що безпечніше не випускати свою злість?
- Хто не дозволяв мені злитися раніше, у дитинстві?
- Як я дорослий можу злитися тепер?

Після відповідей на запитання, клієнт має написати продовження до фрази “Мені можна злитися, коли...”

Рефлексію варто обговорити з психотерапевтом, психологом-консультантом або у форматі групової терапії.

2. Тілесне вивільнення

Мета вправи: знизити тілесну напругу через пригнічену агресію.

Можливі варіанти: биття подушки, крик (вголос або беззвучно в залежності від обставин), ритмічні стрибки, потряхування кінцівками, біг на місці тощо. Після дії – дихальні вправи на заспокоєння, аби повернутися в нейтральний стан.

3. Перезапис досвіду

Мета вправи: зміна ставлення до агресії, пошук конструктивних шляхів вираження у конкретних ситуаціях минулого.

Клієнт має згадати кілька ситуацій з минулого, де він заборонив собі злитися і висловлювати агресію, хоча відчував у цьому потребу. Далі потрібно уявно переписати цю ситуацію: як можна було поводитися інакше? До чого б могла призвести нова поведінка? Після цього потрібно сформулювати нові правила, доповнивши фразу “Я маю право захищати себе, коли...”

Емоційна саморегуляція

Як зазначають Л. Журавльова і М. Шпак (2016), емоційна регуляція дозволяє людині більш ефективно адаптуватися до життєвих обставин, проявляти гнучкість у реакціях і керувати своїм емоційним станом (Журавльова, Шпак, 2016). Навичка розуміти свої емоції, регулювати їхню інтенсивність і обирати конструктивні прояви є дуже важливою у контексті асертивності і асертивної поведінки зокрема.

1. Щоденник емоцій

Мета вправи: розвиток навичок розпізнавання та усвідомлення власних емоцій.

Клієнту пропонується з визначеною періодичністю (тричі на тиждень, раз на день, тричі на день тощо) вести письмове спостереження за власними емоціями. При описі стану клієнт фіксує такі аспекти: час, подія, емоція (або декілька), інтенсивність емоції, тілесні відчуття, поведінкова реакція на емоцію, думки, викликані емоцією. Додатково клієнт може зазначати, яку альтернативну реакцію він міг би або хотів би проявити.

В подальшому записи використовуються для саморефлексії або обговорення з психологом.

2. Дихальна вправа 4-7-8

Мета вправи: стабілізація стану, зниження напруги.

У цій вправі використовується така схема дихання: вдих на 4 рахунки, затримка дихання на 7 рахунків, повільний видих на 8 рахунків. Рекомендовано повторити 6-8 циклів дихання за схемою.

Вправа активізує парасимпатичну нервову систему, допомагаючи знизити рівень гніву чи тривоги. Можна використовувати альтернативні дихальні техніки, наприклад “Квітка і свічка”, “Дихання квадратом”.

3. “Моя шкала емоцій”

Мета вправи: розвиток навички розпізнавання і усвідомлення емоцій.

Для кожної емоції, яка викликає труднощі (тривога, гнів тощо), клієнт малює шкалу від 0 до 10. Далі шляхом аналізу свого емоційного досвіду клієнт описує кожен визначений рівень прояву емоції: як він відчуває прояви в тілі, як поводить себе, що відчуває.

Наступним кроком клієнт самостійно або з допомогою консультанта визначає, що він може робити на рівнях прояву в 3-4 бали, аби не допустити підвищення прояву емоції до 7 балів і вище.

Вправа може поєднуватися з “Щоденником емоцій” для подальшого відстеження та впровадження нових рішень саморегуляції на низьких рівнях прояву емоцій.

4. “Стілець самоспівчуття”

Мета вправи: робота з самокритикою, розвиток асертивного внутрішнього діалогу.

В емоційно напруженому стані клієнту пропонується розібрати внутрішній діалог з трьох позицій: “Я в емоційному стані”, критик, асертивний підтримуючий голос. Для наочності можуть бути використані окремі стільці або предмети на позначення позицій. Клієнт проговорює, як звучить кожна з позицій: що він відчуває емоційно, як критикує чи звинувачує себе за емоцію, а також як би він міг підтримати себе, висловити розуміння і прийняття.

Висновки до розділу III

Було проведено емпіричне дослідження взаємозв'язку асертивності і особливостей побудови стосунків у психологів і представників інших професій.

Першим кроком проведено порівняльний аналіз результатів представників двох груп за методиками на визначення рівня асертивності, типів прив'язаності і проявів емоційної взаємодії у стосунках. За результатами методик ТОКАС і “Багатофакторний опитувальник для діагностики асертивності особистості” відзначено, що психологи демонструють статистично значущу відмінність від представників інших професій, маючи вищі бали за усіма компонентами і проявами асертивності. Також визначено, що обидві досліджувані групи мають вищі показники потенціальної спроможності до асертивності, аніж її зовнішніх проявів у практичних діях. Це було враховано при наданні практичних рекомендацій з розвитку асертивності.

За результатами методик на визначення типу прив'язаності виявлено, що на рівні тенденцій група психологів частіше демонструє надійний тип прив'язаності, а група представників інших професій – частіше за психологів демонструє надзалучений тип і вищий показник тривоги у стосунках. Важливо відмітити, що група психологів демонструє вищі середні бали за унікаючим типом прив'язаності, аніж надійним, хоча самозвітує саме про надійний тип. Припускаємо, що це пов'язано з ефектом соціальної бажаності, хоча за результатами інших досліджень помірно уникнення у психологів пов'язується з вищою ефективністю у роботі (Lu, Kivlighan Jr., Hill, & Gelso, 2022).

Проаналізувавши результати респондентів обох груп за методикою “Емоційна взаємодія подружжя”, визначили, що група психологів демонструє кращі результати у проявах, які задіяні в їхній професійній діяльності, як-от здатність сприймати стан партнера, надавати емоційну

підтримку, впливати на стан партнера, розуміти причини виникнення стану; найнижчі середні бали за шкалами, що відповідають за співчуття, узгодження дій з партнером і орієнтацію на його стан. Це може свідчити про схильність до збереження незалежності у стосунках (що узгоджується з вищими показниками асертивності і уникнення у стосунках), а також пояснюватися емоційно насиченою роботою з клієнтами, яка може виснажувати. Представники інших професій, у свою чергу, найвищі середні бали демонструє за шкалами емоційної підтримки партнера, здатності сприймати його емоційний стан і виникнення почуттів при взаємодії; найнижчі – за шкалою намагання до узгодження дій і орієнтації на стан партнера (хоча середній бал за цією шкалою є вищим, ніж у групі психологів).

Таким чином, можемо виснувати, що в межах нашої вибірки групи психологів і представників інших професій демонструють певну різницю в структурі емоційної взаємодії. Так, психологи мають вищі результати за блоками чуттєвості і емоційних проявів, що може пояснюватися сформованими в роботі навичками глибшого розуміння емоційних процесів. Проте у блоці поведінкових проявів емоційної взаємодії вони демонструють нижчі бали, що може свідчити про намагання до збереження автономії і більшої дистанції у стосунках.

За результатами кореляційного аналізу ми дійшли висновків, що у нашій вибірці наявний зв'язок окремих компонентів і проявів асертивності з особливостями побудови стосунків – вищий рівень асертивності пов'язаний зі здоровими патернами стосунків. Так, у групі психологів вищі прояви поведінкового компоненту асертивності пов'язані з нижчою тривогою у стосунках; імпліцитна і експліцитна асертивність позитивно пов'язана зі здатністю надавати підтримку і впливати на стан партнера. В обох групах поведінковий компонент асертивності демонструє значущі кореляційні зв'язки з особливостями побудови стосунків.

Стосовно відмінностей кореляцій між групами можемо зазначити, що для представників інших професій більш характерні зв'язки асертивності з типами прив'язаності, проявами тривожності і уникнення та безумовним прийняттям партнера у стосунках. В той же час у психологів в межах вибірки нашого дослідження асертивність не демонструє значущих зв'язків з уникненням, проте наявні зв'язки з тими проявами емоційної взаємодії, що напряду пов'язані з професійною діяльністю: вплив на партнера, розуміння причин виникнення стану і надання підтримки. Отже, цими результатами можемо підтвердити, що характер взаємозв'язку асертивності і особливостей побудови стосунків відрізняється між двома досліджуваними групами.

Результати регресійного аналізу показали суттєві відмінності взаємозв'язку асертивності і особливостей побудови стосунків у двох досліджуваних групах. Так, рівні тривоги і уникнення не виступають предикторами розвитку асертивності у досліджуваній групі психологів, проте демонструють значний вплив у представників інших професій. Також лише у групі психологів регресійна модель з предикторами проявів асертивності, тривоги і уникнення показала статистично значущий вплив на прояви емоційної взаємодії, пояснивши 62% дисперсії. Особливо вагомий внесок у пояснення проявів емоційної взаємодії у досліджуваній групі психологів продемонстрували показники уникнення, тривожності, імпліцитна асертивність і когнітивно-смісловий компонент асертивності. У той же час аналогічна модель для групи представників інших професій не продемонструвала статистичної значущості, що може свідчити про більш значущий вплив факторів, які не висвітлювалися в рамках нашого дослідження, на емоційну взаємодію у стосунках респондентів, які професійно не пов'язані з психологією.

Надано практичні рекомендації щодо розвитку асертивності. Оскільки за результатами проведеного аналізу визначено, що найменш

розвинутими у респондентів вибірки є афективний і поведінковий компоненти асертивності, які при цьому мають вагомий зв'язок з проявами емоційної взаємодії у стосунках, додатково було надано практичні рекомендації щодо розвитку навичок емоційної регуляції і роботи з конструктивними проявами агресії. Надані рекомендації можуть бути використані в індивідуальному консультуванні, в форматах групової терапії і тренінгів, а також в якості інструменту самопомоги задля розвитку асертивності.

ВИСНОВКИ

В ході дослідження нами було виконано такі завдання:

1. Проведено теоретичний аналіз наукової літератури щодо поняття асертивності особистості і особливостей побудови міжособистісних стосунків. Визначено сутність поняття асертивності, її компоненти і прояви, розвиток наукових поглядів на це поняття в рамках поведінкового і гуманістичного підходу, проаналізовано специфіку асертивності в рамках професійної діяльності психолога. Визначено сутність понять “міжособистісні стосунки” та “емоційна взаємодія”, проаналізовано праці щодо теорії прив’язаності і дослідження зв’язку асертивності із задоволеністю стосунками.
2. Емпірично виміряно рівень розвитку асертивності у практикуючих психологів і представників інших професій за допомогою методик ТОКАС і “Багатофакторний опитувальник для діагностики асертивності особистості”. Виявлено статистично значущу відмінність розвитку асертивності між групами. Визначено, що група психологів демонструє вищі результати за усіма дослідженими компонентами і проявами асертивності, аніж представники інших професій. У групі психологів серед усіх компонентів асертивності нижчі бали у шкалі поведінкового компоненту, у групі представників інших професій – у шкалі афективного. В обох групах експліцитні прояви асертивності виражені менше, ніж імпліцитні, що говорить про важливість розвитку навичок застосування асертивної поведінки у конкретних життєвих ситуаціях.
3. Визначено особливості побудови міжособистісних стосунків у практикуючих психологів і представників інших професій. Так, респонденти-психологи у нашій вибірці частіше звітують про надійний тип прив’язаності, проте демонструють вищі бали за унікаючим типом, аніж за надійним. Група не-психологів

демонструє вищі показники тривожності у стосунках за групу психологів, але нижчі показники уникнення. За показниками емоційної взаємодії психологи демонструють вищі загальні бали, найбільш розвиненими у них є прояви, що напряду пов'язані з професійною діяльністю: здатність сприймати стан партнера, розуміти причини його виникнення, впливати на партнера і надавати емоційну підтримку. Проте психологи демонструють нижчі бали за здатністю до співпереживання, узгодження дій і орієнтації на стан партнера. В межах нашої вибірки це може свідчити про схильність до збереження автономії і незалежності у стосунках, що узгоджується з вираженістю уникнення у групі психологів. Для групи не-психологів найкраще виражені здатність до емоційної підтримки і виникнення почуттів при взаємодії з партнером; орієнтація на стан партнера проявлена нижче відносно інших проявів, але вище за групу психологів.

4. Проведено порівняння характеру взаємозв'язків асертивності та побудови міжособистісних стосунків серед психологів і фахівців інших галузей. Визначено, що для групи психологів нашої вибірки асертивність не визначається рівнями прояву тривоги і уникнення у стосунках; значущими предикторами характеру емоційної взаємодії у стосунках для цієї групи є прояви уникнення і тривоги у стосунках, когнітивно-смісловий компонент і імпліцитний прояв асертивності. Для групи представників інших професій аналогічна регресійна модель не показала значущості, що свідчить про те, що емоційна взаємодія у респондентів з цієї групи обумовлюється іншими чинниками, які не були охоплені в нашому дослідженні. Проте для цієї групи були виявлені значні взаємозв'язки асертивності і проявів тривоги і уникнення в стосунках. В обох групах високий розвиток асертивності демонструє значущі зв'язки з позитивними проявами у

стосунках: надійним типом прив'язаності, низькою тривогою і уникненням, кращим показником емоційного прийняття, з чого можемо зробити висновок, що у досліджуваній вибірці розвиток асертивності є важливим для вибору більш здорових патернів у стосунках.

5. Запропоновано практичні рекомендації для розвитку асертивності особистості, які можуть бути використані в рамках індивідуального консультування і групових форматів.

Отже, у ході дослідження підтверджено наявність взаємозв'язку асертивності з особливостями побудови стосунків, а також відмінностей характеру цих взаємозв'язків у групах психологів і представників інших професій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Білецька, О. (2022). Теоретичні аспекти вивчення міжособистісних стосунків у юнацькому віці. *Збірник наукових праць РДГУ, Психологія: реальність і перспективи*, 18, 41–47. DOI <https://doi.org/10.35619/praprv.v1i18.292>
- Богдан, Ж. Б. (2023). Асертивність особистості: теоретичне обґрунтування поняття та психодіагностичний інструментарій. *Габітус*, 51, 132–139. doi:10.32782/2663-5208.2023.51.22
- Брецько, І. І. (2011). Психологічна симптоматика емоційного вигорання особистості. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України, Проблеми сучасної психології*, 12, 110–120.
- Бурхович, Я. В., & Варакута М. Л. (2024). *Цілісність особистості психолога як основа ефективної професійної діяльності*. Актуальні проблеми юриспруденції та психології: матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції (Дніпро, 26 грудня 2024 р.). Дніпро: ВНПЗ «Дніпровський гуманітарний університет», 2024. 85–87.
- Василенко, О., & Корчак, І. (2021). Формування у студентів-психологів «soft skills» як чинник їх успішної майбутньої професійної діяльності. *Psychology Travelogs*, 2, 17–24. DOI: 10.31891/PT-2021-2-2
- Везенкова, Г. І. (2009). Особистісна зрілість як детермінанта життєвих домагань майбутніх учителів. *Наука і освіта*, 9, 79–83. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2009/9_2009/19.pdf.pdf
- Волошина, В. В. (2016). *Психологічні технології підготовки майбутнього психолога* (Автореферат дисертації). Київ.
- Гаркавенко, Н. В., & Доскач, С. С. (2023). Конгруентність як розуміння емоційного стану особистості у процесі спілкування. *Габітус, Психологія особистості*, 45, 121–127. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.45.20>.

- Дріга, Т. Г. (2014). *Асертивність як чинник соціально-психологічної адаптації студентів до умов навчання у вищому навчальному закладі* (Автореферат дисертації). Луганськ.
- Журавльова, Л., & Шпак, М. (2016). Саморегуляція в структурі емоційного інтелекту молодших школярів. *Педагогічний процес: теорія і практика (серія: Психологія)*, 3, 54, 52–56.
- Казанжи, М., & Вторнікова, Ю. (2022). Україномовна адаптація комплексу методик діагностики прив'язаності особистості. *Наука і освіта*, 4, 41–48. doi: 10.24195/2414-4665-2022-4-8
- Камінська, І. П., & Сторожук, Х. В. (2024). Асертивність майбутніх медиків як фактор успішної професійної діяльності. *Медицина та фармація: освітні дискурси*, 1, 10–16. doi: <https://doi.org/10.32782/eddiscourses/2024-1-2>
- Коломієць, Т. В. (2015). *Особливості емпатійної міжособистісної взаємодії в юнацькому віці* (Кандидатська дисертація). Житомир.
- Крижановська, З., Радчук, Н. (2022). *Сучасні тенденції в системі освіти: теорія прив'язаності Джона Боулбі*. Педагогічний поступ: збірник матеріалів ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Нова українська школа: теорія та практика» (Луцьк, 17-18 листопада 2022 р.) / За заг. ред. проф. Пріми Р. М. Луцьк : ФОП Мажула Ю. М., 2022. 138–140.
- Лучків, В. З. (2017). *Психологічні особливості розвитку асертивності в юнацькому віці* (Кандидатська дисертація). Житомир.
- Лучків, В. З. (2016). Вікові особливості гендерних відмінностей емпатійної детермінації асертивності. *Наука і освіта*, 5, 205–211.
- Мазоха, І. С. (2011). Аналіз теоретико-емпіричних досліджень феномена агресії та агресивності. *Наука і освіта*, 1, 59–62.
- Марчук, Л. М. (2017). Соціально-психологічні чинники формування асертивної поведінки студентів-психологів. *Вісник ОНУ ім. І. І.*

- Мечникова. *Психологія*, 22, 2 (44), 110–120.
[https://doi.org/10.18524/2304-1609.2017.2\(44\).135465](https://doi.org/10.18524/2304-1609.2017.2(44).135465)
- Маценко, Л. М. (2019). *Педагогіка сімейного виховання*. Київ: ЦП «Компринт».
- Мойсеєнко, В. В. (2020). *Асертивність як соціально-психологічний механізм вибору стратегій статусної поведінки студентською молоддю* (Кандидатська дисертація). Херсон.
- Мойсеєнко, В. В. (2019). Структурно-функціональні складові асертивності як механізму вибору стратегії статусної поведінки. *Психологія та соціальна робота*, 2 (50), 139–150.
- Павлюк, М. М. (2017). Досвід вивчення понять свобода та самостійність у зарубіжних дослідженнях. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*, 16, 149–159.
- Подоляк, Н. М. (2021). Асертивність психолога як умова ефективного міжособистісного спілкування. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*, 49, 72–84. doi: <https://doi.org/10.24919/2312-8437.49.255845>.
- Подоляк, Н. М. (2014). *Індивідуально-психологічні особливості асертивності особистості* (Кандидатська дисертація). Одеса.
- Подоляк, Н. М. (2010). Психологічні особливості асертивності. *Наука і освіта*, 9, 108–110.
- Потапчук, Є. М. (2020). *Психологічна діагностика шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером*. Хмельницький: «PolyLux design & print».
- Руденко, Л. А. (2015). Міжособистісні стосунки як чинник соціального становлення особистості. *Наукові записки Українського*

- католицького університету, Педагогіка. Психологія, 1. URL: <http://hdl.handle.net/123456789/1428>.
- Савчук, О. М. (2005). *Соціально-психологічна корекція стану співзалежних жінок, які зазнали насильства в сім'ї* (Кандидатська дисертація). Київ.
- Саннікова, О. П., Санніков, О. І., & Подоляк, Н. М. (2013). Діагностика асертивності: результати апробації методики "ТОКАС". *Наука і освіта*, 3, 140–144. <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/12186/1/Sannikova%2C%20Sannikov.pdf>
- Синявський, В. В., & Сергеєнкова, О. П. (2007). *Психологічний словник*. Режим доступу URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5980/3/O_Serhieienkova_IL.pdf
- Сколота, Е. В. (2020). Асертивність як складник професійного профілю майбутнього психолога. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського, Серія: Психологія*, 31 (70), 4, 79–83. DOI: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2020.4/11>
- Ставицька, С. О., & Швець, Є. О. (2024). Особливості взаємозв'язку асертивності та стилю батьківського виховання.
- Тарасова, В. В. (2023). *Вплив типу прив'язаності на формування стресостійкості у підлітків* (Докторська дисертація). Київ.
- Фасолько, Т. С. (2011). Теоретичні підходи до проблеми формування асертивної поведінки в дітей дошкільного віку. *Наука і освіта*, 4, 449–452.
- Хрущова, Г. О., Васильченко, О. М. (2022). *Асертивність як умова успішності професійної діяльності психолога-консультанта*. У матеріалах IV міжнародної конференції "Держава, регіони, підприємство: інформаційні, суспільно-правові,

- соціально-економічні аспекти розвитку”, 318–320. Київ: ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК».
- Цільмак, О. М. (2020). *Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі*. Київ: Видавництво Ліра-К.
- Чистяк, О. В. (2016). Міжособистісні стосунки вихованців інституційних закладів як умова їхнього повноцінного психічного розвитку. *Науковий вісник Херсонського державного університету, Психологічні науки*, 5, 2, 76–80.
- Чуйко, Г. В. (2017). Психологічне благополуччя і самореалізація особистості. *Technologies of intellect development*, 2, 7(18). URL: https://www.psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/307
- Чулкова, К. О. (2018). Аналіз досліджень проблеми асертивної поведінки особистості. *Психологічний часопис*, 1 (11), 38–45.
- Шульга, Д. М. (2024). Психологічний аналіз поняття “асертивність” у працях вітчизняних та зарубіжних науковців. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ, серія: психологічна*, 1, 90–96.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). Patterns of attachment: A psychological study of the Strange Situation. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Ates, Bünyamin (2016). Perceived Social Support and Assertiveness as a Predictor of Candidates Psychological Counselors' Psychological Well-Being. *International Education Studies*, 9, 5, 28–39. <http://dx.doi.org/10.5539/ies.v9n5p28>
- Aziza, Y. R., & Purvanta, E. (2019). The Effectiveness of Rational Emotive Behavior Group Counseling Against the Assertive Behavior of Students SMPN 1 Mlati, Sleman, Yogyakarta. *Advances in Social Science*,

Education and Humanities Research, 323. URL:
<https://www.atlantis-press.com/proceedings/icosce-icsmc-18/125909963>

- Bartholomew, K., Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226–244.
- Basharpoor, S., & Sheykholeslami, A. (2015). The Relation of Marital Adjustment and Family Functions With Quality of Life in Women. *Europe's journal of psychology*, 11(3), 432–441. <https://doi.org/10.5964/ejop.v11i3.859>
- Butt, A. & Zahid, Z.M. (2015). Effect of Assertiveness Skills on Job Burnout. *International Letters of Social and Humanistic Sciences*, 63, 218-224.
- Chandran, A., & Nair, B. P. (2015). Family climate as a predictor of emotional intelligence in adolescents. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 41(1), 167.
- Dagneu, A., & Asrat, A. (2017). The role of parenting style and gender on assertiveness among undergraduate students in Bahir Dar University. *Saudi Journal of Humanities and Social Sciences*, 2(3), 223–229.
- Deniz, M. E., & Yıldırım Kurtuluş, H. (2023). Self-Efficacy, Self-Love, and Fear of Compassion Mediate the Effect of Attachment Styles on Life Satisfaction: A Serial Mediation Analysis. *Psychological Reports*, 128(2), 457-482. <https://doi.org/10.1177/003329412311156809>
- Dewantari, T., Surya, B. H., & Bulantika, S. Z. (2021). Group counseling with assertive training techniques to self confidence adolescents. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan, Pengajaran dan Pembelajaran*, 7(1), 35-41. <https://doi.org/10.33394/jk.v7i1.3317>
- Eichenberg, C., Schneider, R., & Ruml, H. (2024). Social media addiction: associations with attachment style, mental distress, and personality. *BMC psychiatry*, 24(1), 278.

- Ganji, F., Khani, F., Karimi, Z., & Rabiei, L. (2022). Effect of assertiveness program on the drug use tendency, mental health, and quality of life in clinical students of Shahrekord University of Medical Sciences. *Journal of Education and Health Promotion, 11(1)*, 48. DOI: 10.4103/jehp.jehp_107_21
- Garg, A., Cerejo, N. N., Joshi, G., Panwar, N., & Priyesh, C. (2023). Correlates of Marital Satisfaction of Indian Married Couples: An Exploratory Study. *IAHRW International Journal of Social Sciences Review, 11, 2*, 239.
- Gleeson, A., Curran, D., Reeves, R., Dorahy, M. J., & Hanna, D. (2021). A meta-analytic review of the relationship between attachment styles and posttraumatic growth. *Journal of Clinical Psychology, 77*, 1521–1536. <https://doi.org/10.1002/jclp.23156>
- Guberman, C., & Manassis, K. (2011). Symptomatology and family functioning in children and adolescents with comorbid anxiety and depression. *Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry = Journal de l'Academie canadienne de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent, 20(3)*, 186–195.
- Kadłubowska, M., Kolonko, J., Michalik, A., Fraś, M., & Bąk, E. (2019). Analysis of selected sociodemographic factors affecting assertive behaviours among nurses and students of nursing. *Nursing Problems / Problemy Pielęgniarstwa, 27(1)*, 12–19. <https://doi.org/10.5114/ppiel.2019.85173>
- Liese, B. S., Kim, H. S., & Hodgins, D. C. (2020). Insecure attachment and addiction: Testing the mediating role of emotion dysregulation in four potentially addictive behaviors. *Addictive Behaviors, 107*. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106432>.
- Lu, Y., Kivlighan, D. M., Jr., Hill, C. E., & Gelso, C. J. (2022). Therapist initial attachment style, changes in attachment style during training, and client

- outcome in psychodynamic psychotherapy. *Journal of Counseling Psychology*, 69 (6), 794–802. <https://doi.org/10.1037/cou0000557>
- Luginbuehl, T., & Schoebi, D. (2020). Emotion dynamics and responsiveness in intimate relationships. *Emotion*, 20(2), 133–148. <https://doi.org/10.1037/emo0000540>
- Ling, J. (2020). *Cross-Cultural Adult Attachment, Assertiveness, Self-Conscious Emotions, and Psychological Symptoms, Dissertation*. Denton, TX: University of North Texas. <https://doi.org/10.12794/metadc1707286>
- Main, M., & George, C. (1985). Responses of abused and disadvantaged toddlers to distress in agemates: A study in the day care setting. *Developmental psychology*, 21(3), 407. DOI: <https://doi.org/10.1037/0012-1649.21.3.407>
- Melhem, M. A. (2021). The Impact of Assertiveness Training on Improving Social Efficacy among Higher Basic Stage Bullied Students. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 21, 3, 27.
- Monaghan Simon, H. L., DiPlacido, J., & Conway, J.M. (2019). Attachment styles in college students and depression: The mediating role of self differentiation. *Mental Health & Prevention*, 13, 135-142. <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2019.01.011>.
- Morris, A.S., Criss, M.M., Silk, J.S. and Houlberg, B.J. (2017). The Impact of Parenting on Emotion Regulation During Childhood and Adolescence. *Child Development Perspective*, 11: 233-238. <https://doi.org/10.1111/cdep.12238>
- Obiemeka, E. N., Ugoji, F. N., & Agboola, J. O. (2021). The relationship between assertive communication and marital harmony among married Catholics in Edo and Delta States, Nigeria. *American Journal of Human Social Sciences Research*, 5(12), 61–66.

- Onyeizugbo, E. U. (2003). Effects of Gender, Age, and Education on Assertiveness in a Nigerian Sample. *Psychology of Women Quarterly*, 27(1), 12–16. <https://doi.org/10.1111/1471-6402.t01-2-00002>
- Parham, J.B., Lewis, C.C., Fretwell, C.E., Irwin, J.G. & Schrimsher, M.R. (2015). Influences on assertiveness: gender, national culture, and ethnicity. *Journal of Management Development*, 34, 4, 421–439. <https://doi.org/10.1108/JMD-09-2013-0113>
- Parray, W. M., & Kumar, S. (2022). The effect of assertiveness training on behaviour, self esteem, stress, academic achievement and psychological well-being of students: A quasi-experimental study. *Research & Development*, 3(2), 83–90. DOI: 10.11648/j.rd.20220302.13
- Pfafman, T. (2017). “Assertiveness” in *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. eds. V. Zeigler-Hill and T. K. Shackelford (New York: Springer Cham).
- Piccolo, L. D. R., Salles, J. F. D., Falceto, O. G., Fernandes, C. L., & Grassi-Oliveira, R. (2016). Can reactivity to stress and family environment explain memory and executive function performance in early and middle childhood? *TRENDS in psychiatry and psychotherapy*, 38(2), 80-89. <https://doi.org/10.1590/2237-6089-2015-0085>
- Plantade-Gipch, A., Bruno, J., Strub, L., Bouvard, M., & Martin-Krumm, C. (2023). Emotional regulation, attachment style, and assertiveness as determinants of well-being in emerging adults. *Frontiers in Education*, 8. DOI=10.3389/feduc.2023.1058519
- Pourjali, F., & Zarnaghash, M. (2010). Relationships between assertiveness and the power of saying «no» with mental health among undergraduate student. *Social and Behavioral Sciences*, 9, 137-141
- Rahman, M. S., Sulistyani, S., & Widayati, T. (2022). The Effect of Assertive Communication Style and Organizational Culture on Employee Performance With Job Satisfaction As an Intervening Factor. *In*

Proceeding of The International Conference on Business and Economics, 1, 1, 41-53.

- Sadeli, R. D. P., Karneli, Y. (2022). Group Counseling's Effectiveness Using Assertive Training to Reduce Bullying Victims' Anxiety in High School. *Indonesian Journal of Multidisciplinary Science, 2, 3.* <https://doi.org/10.55324/ijoms.v2i3.304>
- Salter, A. (1951). *Conditioned Reflex Therapy*. Retrieved from URL: <https://archive.org/details/dli.ernet.100435/page/n1/mode/2up>
- Seyrdowleh, G., Barmas, H., & Asadzadeh, H. (2014). Comparison of pupils' social skills and assertiveness with parenting styles. *International Journal of Education and Applied Sciences, 1(3), 147–152.*
- Simionato, G., & Simpson, S. (2018). Personal risk factors associated with burnout among psychotherapists : A systematic review of the literature. *Journal of Clinical Psychology, 74 (9), 1431–1456.* doi: 10.1002/jclp.22615
- Simpson, J. A., Collins, W. A., Tran, S., & Haydon, K. C. (2007). Attachment and the experience and expression of emotions in romantic relationships: a developmental perspective. *Journal of Personality and Social Psychology, 92 (2), 355–367.* doi: 10.1037/0022-3514.92.2.355
- Suzuki, E., Takayama, Y., Kinouchi, C., Asakura, C., Tatsuno, H., Machida, T., ..., Miwa, M. (2021). A causal model on assertiveness, stress coping, and workplace environment: Factors affecting novice nurses' burnout. *Nursing Open, 8, 1452–1462.* DOI: 10.1002/nop2.763
- Szczęśniak, M., & Tułeczka, M. (2020). Family Functioning and Life Satisfaction: The Mediatory Role of Emotional Intelligence. *Psychology Research and Behavior Management, 13, 223–232.* <https://doi.org/10.2147/PRBM.S240898>

- Valizadeh, M., Motazedian, S., Kuchi, M. R., & Alipoor, R. (2017). Investigating the relationship between attachment styles and addiction severity. *Bali Medical Journal*, *6*(2), 308-313.
- Vivolo, M., Owen, J., & Fisher, P. (2024). Psychological therapists' experiences of burnout: A qualitative systematic review and meta-synthesis. *Mental Health & Prevention*, *33*. <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2022.200253>
- Weliangan, Dr. (2022). Mindfulness and Assertive Communication Effect Towards Husbands and Wives Marital Satisfaction. *International Journal of Research Publications*. *104*. doi: 10.47119/IJRP1001041720223564.
- Wu, Chia-huei (2009). The relationship between attachment style and self-concept clarity: The mediation effect of self-esteem. *Personality and Individual Differences*, *47* (1), 42–46. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.01.043>.
- Xien, T. L., & Zakaria, N. S. (2022). Relationship between parenting styles, assertiveness and attitudes towards seeking professional psychological help among university students. *Asian Journal of University Education*, *18*(3), 780–791. <https://doi.org/10.24191/ajue.v18i3.18969>

ДОДАТКИ

Додаток А

Результати перевірки нормальності розподілу Шапіро-Уїлка

Шкала	Показник Шапіро-Уїлка
ТОКАС 1	0.096
ТОКАС 2	0.277
ТОКАС 3	0.250
ТОКАС 4	0.091
ТОКАС загальний бал	0.032
Імпліцитна асертивність	0.008
Експліцитна асертивність	0.042
Тривожність	<0.001
Уникнення	0.003
Тип А	<0.001
Тип В	<0.001
Тип С	<0.001
Тип D	<0.001
Загальна чуттєвість	0.718
Емоційні прояви	0.113
Поведінкові прояви	0.845

Додаток Б

Описові статистики результатів другої частини методики “Самооцінка генералізованого типу прив’язаності” групи психологів з розподілом за досвідом особистої психотерапії

Descriptives

	Досвід терапії	Надійний тип А	Надзалучений тип В	Унікаючий тип С	Боязливий тип D
N	3+ роки	17	17	17	17
	Одноразові консультації	9	9	9	9
	0,5-3 роки	23	23	23	23
	Не звертався	1	1	1	1
Середнє	3+ роки	4.88	2.12	4.41	2.53
	Одноразові консультації	4.00	2.78	5.33	4.22
	0,5-3 роки	4.48	2.22	4.39	3.74
	Не звертався	6.00	2.00	6.00	4.00
Медіана	3+ роки	6	1	5	2
	Одноразові консультації	5	2	6	5
	0,5-3 роки	5	2	4	4
	Не звертався	6	2	6	4
Стандартне відхилення	3+ роки	2.45	1.58	1.66	1.42
	Одноразові консультації	1.87	1.86	1.41	2.28
	0,5-3 роки	1.59	1.17	1.44	2.12
	Не звертався	NaN	NaN	NaN	NaN
Мінімум	3+ роки	1	1	1	1

	Одноразові консультації	1	1	3	1
	0,5-3 роки	1	1	2	1
	Не звертався	6	2	6	4
Максимум	3+ роки	7	6	7	6
	Одноразові консультації	6	6	7	7
	0,5-3 роки	7	5	7	7
	Не звертався	6	2	6	4

Додаток В

Описові статистики результатів методики “Досвід близьких стосунків” групи психологів з розподілом за досвідом особистої психотерапії

	Досвід терапії	Тривожність	Уникнення
N	3+ роки	17	17
	Одноразові консультації	9	9
	0,5-3 роки	23	23
	Не звертався	1	1
Середнє	3+ роки	3.35	3.65
	Одноразові консультації	5.44	6.56
	0,5-3 роки	4.04	4.96
	Не звертався	5.00	6.00
Медіана	3+ роки	3	4
	Одноразові консультації	5	7
	0,5-3 роки	3	4
	Не звертався	5	6
Стандартне відхилення	3+ роки	2.45	1.84
	Одноразові консультації	3.24	2.74
	0,5-3 роки	2.33	2.65
	Не звертався	NaN	NaN
Мінімум	3+ роки	0	0
	Одноразові консультації	1	3
	0,5-3 роки	0	1
	Не звертався	5	6
Максимум	3+ роки	9	7
	Одноразові консультації	11	11
	0,5-3 роки	9	10
	Не звертався	5	6