

Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)

Освітній рівень

АСЕРТИВНІСТЬ ПАРТНЕРІВ ЯК ЧИННИК ЗАДОВОЛЕНOSTІ
ПОДРУЖНИМИ СТОСУНКАМИ

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр 241050

Номер ІНП

Виконала: студентка II курсу, групи ППмз-24-2

Підпис

Ірина МАХИНЯ

Ініціали, прізвище

Керівник: д-р. педагогічних наук, професор

Підпис

Євген ПАВЛЮК

Ініціали, прізвище

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки
доктор психологічних наук, професор

Підпис

Таїсія КОМАР

Ініціали, прізвище

1 грудня 2025р.

Хмельницький, 2025

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Кафедра психології та педагогіки

Освітній рівень другий (магістерський)

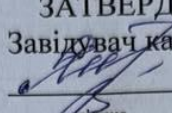
Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітня програма освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології та педагогіки


Таїсія КОМАР

підпис

протокол № 5 від 12 грудня 2024 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Ірини МАХИНИ

Ім'я, ПРИЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Асертивність партнерів як чинник задоволеності подружніми стосунками»

Керівник кваліфікаційної дипломної роботи: Євген ПАВЛЮК, д-р педагогічних наук, професор.

Затверджено наказом ректора університету від 25 серпня 2025 р. № 65

2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 01 грудня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: методика «Дослідження рівня асертивності», модифікована В. Каппоні та Т. Новак, тест емоційного інтелекту Н. Холла, тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом» (автори – В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко), методика «Діагностика загального рівня комунікабельності» (В.Ф. Ряховський), методика «Стиль поведінки в конфліктній ситуації» (Томаса-Кілмана).

4. Зміст кваліфікаційної дипломної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1. Теоретичні засади дослідження асертивності та подружньої задоволеності, теоретичний аналіз поняття та психологічної природи асертивності, асертивність у міжособистісних і подружніх стосунках, взаємозв'язок асертивності партнерів і подружньої задоволеності, висновки до розділу; розділ 2. Емпіричне дослідження взаємозв'язку асертивності партнерів і задоволеності подружніми стосунками, опис та обґрунтування методів і методик дослідження, аналіз результатів емпіричного дослідження, програма психологічної підтримки партнерів у подружніх стосунках, висновки до розділу; висновки, перелік джерел посилання, додаток.

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень)

3 рисунки, 6 таблиць.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

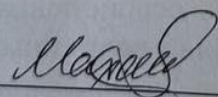
Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

Дата видачі завдання 12 грудня 2024 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної роботи магістра	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 01 січня 2025 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 03 березня 2025 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної роботи.	До 01 вересня 2025 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної роботи.	До 10 вересня 2025 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної роботи.	До 01 жовтня 2025 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 01 листопада 2025 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної роботи.	До 01 грудня 2025 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної роботи.	<u>17</u> листопада 2025 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної роботи (відповідно графіку)	<u>29</u> грудня 2025 р.	виконано

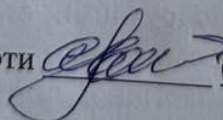
Здобувач



Ірина МАХИНЯ

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник роботи



Євген ПАВЛЮК

АНОТАЦІЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Тема кваліфікаційної роботи «Асертивність партнерів як чинник задоволеності подружніми стосунками»

Здобувач Ірина МАХИНЯ
Керівник Євген ПАВЛЮК

Кваліфікаційна робота включає 81 сторінку, 3 рисунки, 6 таблиць, перелік джерел посилання із 54 найменувань.

Ключові слова: асертивність, подружні стосунки, задоволеність шлюбом, подружня взаємодія, психологічна сумісність, емоційна регуляція, партнерська комунікація.

Об'єкт дослідження: подружні стосунки як форма міжособистісної взаємодії партнерів.

Предмет дослідження: асертивність партнерів як психологічний чинник задоволеності подружніми стосунками.

За результатами дослідження встановлено, що рівень асертивності партнерів є статистично значущим чинником задоволеності подружніми стосунками. Подружжя з високими показниками асертивності характеризуються більшою емоційною стабільністю, здатністю до конструктивного розв'язання конфліктів, відкритістю у спілкуванні та взаємною підтримкою. Водночас низький рівень асертивності супроводжується підвищеною конфліктністю, емоційною дистанцією та зниженням суб'єктивного відчуття шлюбного благополуччя.

Емпірично підтверджено, що асертивність позитивно корелює з емоційним інтелектом, комунікативною компетентністю та здатністю до емпатійного розуміння партнера. Отримані результати дали підстави для розроблення програми психологічної підтримки, спрямованої на розвиток навичок асертивного спілкування, підвищення рівня емоційної регуляції та формування партнерської взаємоповаги як детермінант подружньої задоволеності.

Дипломник  Ірина МАХИНЯ

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 1 грудня 2025р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ АСЕРТИВНОСТІ ТА ПОДРУЖНЬОЇ ЗАДОВОЛЕНОСТІ	9
1.1 Теоретичний аналіз поняття та психологічної природи асертивності ..	9
1.2 Асертивність у міжособистісних і подружніх стосунках.....	21
1.3 Взаємозв'язок асертивності партнерів і подружньої задоволеності.....	26
Висновки до розділу.....	30
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ АСЕРТИВНОСТІ ПАРТНЕРІВ І ЗАДОВОЛЕНОСТІ ПОДРУЖНІМИ СТОСУНКАМИ.....	31
2.1 Опис та обґрунтування методів і методик дослідження	31
2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження	37
2.3 Програма психологічної підтримки партнерів у подружніх стосунках.....	63
Висновки до розділу.....	70
ВИСНОВКИ.....	72
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	76

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному соціокультурному контексті, позначеному нестабільністю, воєнними подіями, високим рівнем тривожності та трансформацією гендерно-сімейних ролей, питання якості подружніх стосунків набуває особливої значущості. Шлюб, як основна форма інтимної близькості, все частіше піддається психологічним випробуванням, пов'язаним із браком емоційного контакту, нерозумінням та комунікативними бар'єрами. Одним із ключових психологічних ресурсів для підтримки стабільних і гармонійних стосунків виступає асертивність партнерів – здатність до відкритого, впевненого, але коректного вираження власних потреб, емоцій і позицій із повагою до кордонів іншої людини.

Асертивна поведінка у шлюбі сприяє формуванню конструктивного діалогу, підвищує рівень взаємної довіри, знижує рівень деструктивних конфліктів і, як наслідок, сприяє зростанню задоволеності подружніми стосунками. Натомість пасивність або агресивність у комунікації часто призводять до фрустрації, емоційної дистанції й деструктивного сценарію взаємодії.

Психологічна наука розглядає асертивність як рису особистості, що безпосередньо пов'язана з емоційною зрілістю, рівнем самооцінки, емпатією та стилем спілкування. Однак у сфері подружніх стосунків роль асертивності в українському науковому просторі досліджена недостатньо, що створює прогалину між теоретичними уявленнями та практичними потребами фахівців. Крім того, на тлі зростання кількості розлучень, поширення сімейної дезадаптації та конфліктів на ранніх етапах шлюбного життя, особливої ваги набуває пошук психологічних чинників, які можуть підвищити якість міжособистісної взаємодії. Асертивність як соціально прийнятна форма впевненості є одним із таких чинників, що заслуговує на глибше наукове осмислення.

Значущість дослідження також зумовлюється потребою у розробленні ефективних психологічних підходів до профілактики деструктивних взаємодій у шлюбі та підвищення психологічної компетентності подружжя. Зокрема, вивчення асертивності як психологічного чинника задоволеності стосунками дозволяє не лише поглибити розуміння механізмів подружньої взаємодії, а й запропонувати практичні рекомендації для роботи психологів-консультантів і сімейних терапевтів.

Таким чином, актуальність теми дослідження зумовлена як науковою потребою в комплексному вивченні асертивності в контексті шлюбних взаємин, так і практичною значущістю для оптимізації міжособистісної комунікації та збереження подружньої стабільності у сучасному українському суспільстві.

Об'єкт дослідження: подружні стосунки як форма міжособистісної взаємодії партнерів.

Предмет дослідження: асертивність партнерів як психологічний чинник задоволеності подружніми стосунками.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити асертивність партнерів як чинник задоволеності подружніми стосунками.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-психологічні підходи до розуміння сутності асертивності та подружньої задоволеності.
2. Визначити психологічні особливості асертивної поведінки в контексті подружніх стосунків.
3. Емпірично дослідити рівень асертивності та рівень задоволеності шлюбом у партнерів.
4. Розробити програму психологічної підтримки партнерів у подружніх стосунках.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що рівень задоволеності подружніми стосунками позитивно пов'язаний із рівнем асертивності партнерів: чим вищою є здатність до відкритого, впевненого й

доброзичливого вираження власних почуттів і потреб без порушення кордонів іншого, тим вищим є рівень подружньої гармонії, довіри та емоційної близькості. Натомість недостатній розвиток асертивності зумовлює зростання конфліктності, емоційного відчуження та зниження задоволеності шлюбом.

Для вирішення поставлених завдань використано наступний комплекс теоретичних та експериментальних методів:

теоретичні: аналіз, синтез, класифікація та систематизація наукової літератури;

емпіричні: методика «Дослідження рівня асертивності», модифіковану В. Каптоні та Т. Новак, тест емоційного інтелекту Н. Холла, тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом» (автори – В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко), методика Томаса-Кілмана (Thomas–Kilman Conflict Mode Instrument, адаптована версія).

методи математичної обробки даних (кількісний і якісний аналіз результатів, відмінності середніх значень).

Експериментальна база дослідження. Емпірична частина дослідження проводилася в психологічному центрі «Психея».

Практичне значення магістерського дослідження полягає у можливості його результативного використання у сфері психологічного супроводу подружніх пар. Зокрема, на основі емпіричних даних було виявлено суттєвий вплив рівня асертивності партнерів на рівень задоволеності подружніми стосунками, що створює підґрунтя для розроблення цілеспрямованих психокорекційних і розвивальних заходів.

Розроблена у межах дослідження програма психологічної підтримки орієнтована на розвиток асертивної поведінки партнерів, формування ефективних навичок комунікації, конструктивного розв'язання конфліктів та емоційної взаємопідтримки. Вона може бути використана у роботі практичних психологів, сімейних консультантів, психотерапевтів для

оптимізації подружніх взаємин, зменшення напруження у шлюбі та запобігання деструктивним формам взаємодії.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається із вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, переліку джерел посилання з 54 найменування. Повний обсяг випускної роботи становить 81 сторінку.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ АСЕРТИВНОСТІ ТА ПОДРУЖНЬОЇ ЗАДОВОЛЕНОСТІ

1.1 Теоретичний аналіз поняття та психологічної природи асертивності

Поняття *асертивності* сформувалося у психологічній науці в середині ХХ століття в контексті розвитку біхевіоральної та когнітивно-біхевіоральної терапії, як відповідь на потребу навчання людей соціально прийнятної, впевненої та відповідальної поведінки. Перші теоретичні й практичні напрацювання у цьому напрямі з'явилися в межах робіт, присвячених тренінгу соціальних навичок, поведінковій терапії тривожності та міжособистісних порушень.

Один із перших, хто ввів термін *assertiveness*, був Е. Сальтер американський психотерапевт, який у 1949 році вказував на потребу формування у клієнтів активної, самопредставницької поведінки, що протистоїть надмірній сором'язливості або емоційній пригніченості. Його роботи стали теоретичним підґрунтям для подальших досліджень у цій галузі [50]. Подальшого розвитку поняття асертивності набуло завдяки роботам Дж. Вольпе, одного з провідних представників поведінкової терапії. Він розглядав асертивність як ключову навичку в подоланні соціальної тривожності та депресивних станів, пов'язаних із труднощами у вираженні емоцій, нездатністю говорити «ні», відстоювати власну позицію. Вольпе запровадив так звані *assertiveness training programs* – тренінги асертивної поведінки, які й дотепер залишаються ефективним інструментом психологічної корекції.

Важливий внесок у розробку концепції асертивності зробили також Альберт і Еммонс, які визначили асертивність як відкритий, чесний і

соціально прийнятний спосіб вираження особистих почуттів, думок і переконань без порушення прав інших осіб. Їхнє тлумачення стало класичним і досі використовується в науковій літературі [2].

У 1970–1980-х роках асертивність почали розглядати не лише як поведінкову реакцію, але й як особистісну рису, що включає в себе емоційну регуляцію, самоповагу та усвідомлену комунікацію. Це значно розширило її тлумачення – від суто навички до складної психологічної характеристики. Паралельно з американською школою активно формувалася і європейська традиція дослідження асертивності, в якій основна увага приділялася її ролі в міжособистісній адаптації, психічному здоров'ї та соціальній зрілості. Таким чином, поява поняття асертивності в психології стала відповіддю на потребу суспільства в новій моделі поведінки, що поєднує впевненість у собі та повагу до інших, і з часом перетворилася на один із центральних конструктивних механізмів ефективної міжособистісної взаємодії.

У сучасній психології поняття *асертивності* розглядається як поєднання впевненості, самоповаги та здатності до соціально прийнятної самопрезентації, що виявляється у відкритому, чесному і поважному до інших стилі поведінки. Незважаючи на варіативність тлумачень, більшість сучасних дослідників визнають асертивність важливою особистісною характеристикою, яка є необхідною умовою ефективної міжособистісної взаємодії.

Один із найвідоміших дослідників цього поняття – Р. Альберт (R. Alberti) у співавторстві з М. Еммонсом (M. Emmons) сформулювали класичне визначення асертивності як "чесне, пряму і соціально прийнятну форму вираження особистих почуттів, думок і потреб без порушення прав інших". Це визначення лягло в основу багатьох психотерапевтичних і тренінгових програм у когнітивно-поведінковій традиції [2].

Інший значний внесок зробив Дж. Вольпе, який розглядав асертивність як ключову навичку подолання тривожності у соціальних ситуаціях. Саме він

одним із перших запропонував тренінги асертивної поведінки (*assertiveness training*) як інструмент психологічної допомоги [52].

На сучасному етапі асертивність розглядається у двох основних аспектах:

- як форма поведінки, що проявляється у стилі спілкування,
- як особистісна якість, яка тісно пов'язана із самоповагою, відповідальністю, емоційною регуляцією.

У контексті міжособистісної взаємодії асертивність протиставляється пасивності (уникненню вираження своїх потреб), агресивності (примусовому нав'язуванню своїх бажань) і маніпулятивності (опосередкованому, нечесному впливу на іншого). Саме асертивність є тим стилем поведінки, що забезпечує баланс між особистісною автономією та міжособистісною етикою.

З позицій гуманістичної психології (К. Роджерс, А. Маслоу) асертивність асоціюється з такими характеристиками зрілої особистості, як відповідальність, відкритість до досвіду, внутрішній локус контролю. У працях К. Роджерса зазначається, що здатність бути автентичним у стосунках із іншими – одна з умов психологічного благополуччя людини. Сучасні дослідження (зокрема, R. Lazarus, D. Kelly, A. Bandura) також вказують на зв'язок асертивності з самоефективністю, емоційним інтелектом, здатністю до саморегуляції та комунікативною компетентністю. Вона розглядається як соціальна навичка, що розвивається з досвідом та потребує усвідомлення особистісних кордонів і чітких ціннісних орієнтирів [41;46].

Таким чином, асертивність у сучасному розумінні – це інтегральна особистісна властивість, що дозволяє людині взаємодіяти з оточенням у спосіб, який поєднує повагу до себе з повагою до іншого, забезпечуючи конструктивний характер стосунків як у професійному, так і в інтимно-особистісному контексті.

Сучасна психологічна наука розглядає асертивність як багатовимірне явище, що охоплює як поведінкові прояви, так і внутрішні особистісні

характеристики. Еволюція цього поняття, що бере свій початок у рамках поведінкової терапії, нині вийшла за межі вузького трактування як суто соціальної навички, трансформувавши його у комплексну характеристику психологічної зрілості особистості. У працях Р. Альберті та М. Еммонса асертивність описується як форма комунікативної поведінки, що дозволяє людині відкрито та прямо виражати свої почуття, бажання і переконання в межах соціально прийняттого діалогу. Вона поєднує самоповагу, внутрішню впевненість і етичне ставлення до співрозмовника, що принципово відрізняє її від агресивної чи пасивної поведінки [2].

У межах когнітивно-поведінкової парадигми асертивність розглядається як усвідомлена поведінкова стратегія, що реалізується завдяки достатньому рівню емоційної саморегуляції, самоусвідомлення й контролю за імпульсами. Зокрема, А. Бандура підкреслює важливість самоефективності як внутрішнього переконання людини в тому, що вона здатна впливати на ситуацію через власну активну позицію – рису, що є підґрунтям асертивної поведінки [4;5;41].

Суттєвий внесок у розуміння асертивності зробила також гуманістична традиція психології. К. Роджерс, аналізуючи феномен зрілої особистості, наголошував на необхідності автентичної, чесної поведінки у взаємодії з іншими як умови для побудови глибоких і довірливих стосунків. Асертивність у цьому контексті розглядається не лише як ефективна соціальна стратегія, але й як вияв особистісної цілісності та узгодженості внутрішніх цінностей із зовнішньою поведінкою. Варто також зауважити, що у сучасних дослідженнях дедалі частіше акцентується на зв'язку асертивності з емоційним інтелектом, емпатією, рівнем рефлексії, комунікативною компетентністю та зрілою самооцінкою. Такий підхід розширює трактування асертивності – від конкретної соціальної навички до особистісного ресурсу, який сприяє побудові конструктивних стосунків у різних сферах життя, зокрема в інтимному партнерстві [45;50].

Отже, сучасна наука розглядає асертивність як інтегральну особистісну якість, що дозволяє людині бути суб'єктом взаємодії – такою, що впевнено заявляє про свої потреби, визнає право іншого на інакшість, здатна до діалогу й не вдається до примусу чи самоприниження. Це робить асертивність ключовим чинником психологічної ефективності в міжособистісних і подружніх стосунках, що й обумовлює необхідність її всебічного дослідження.

У тлумачному словнику іншомовних слів, укладеному за участі фахівців Інституту мовознавства імені О. Потебні НАН України, асертивна поведінка визначається як така, що "відображає впевнене, емоційно врівноважене і самостійне вираження власної думки, не допускаючи при цьому порушення прав інших осіб". У праці С. Максименка асертивність згадується як прояв психологічної автономії особистості, що формується в процесі саморозвитку, рефлексії та відповідального ставлення до себе й оточення [23]. У цьому контексті асертивність постає не лише як поведінковий стиль, а як прояв етичної й емоційної зрілості. Визначення, запропоноване С. Альберті та М. Еммонсом, набуло широкого визнання у світовій психологічній практиці. Автори підкреслюють, що асертивність – це: відкрите, чесне й пряме вираження своїх почуттів, переконань і потреб у спосіб, що є соціально прийнятним і не принижує гідності інших [2].

Варто зазначити, що асертивність часто ототожнюють з упевненістю в собі, проте вона має більш комплексну структуру, яка включає не лише самоповагу, а й здатність до соціально прийнятної взаємодії, емпатії та розуміння міжособистісних кордонів. Так, у дослідженнях Д. Голмса та Дж. Бауер асертивність подається як навичка емоційного і соціального самовираження, яка не має на меті домінування, але сприяє партнерській взаємодії [40]. У межах гуманістичного підходу асертивність трактується як вираження автентичного "Я" в умовах безумовної поваги до іншого, що є підґрунтям для зрілих і глибоких міжособистісних зв'язків. Вона вважається

ознакою самоактуалізованої особистості, яка діє у відповідності до власних цінностей, але не знецінює досвіду інших.

Отже, підсумовуючи, можна зробити висновок, що асертивність у сучасній психології розглядається як інтегрована особистісна властивість, яка проявляється в умінні відстоювати себе з повагою до іншого, у відкритості до діалогу, емоційній врівноваженості та здатності брати відповідальність за власні слова і дії. У сфері подружніх взаємин вона постає як один із ключових ресурсів побудови гармонійних, емоційно безпечних і партнерських стосунків.

Аналіз наукової літератури засвідчує, що для повного розуміння феномену асертивності необхідно зіставити його з такими формами міжособистісної поведінки, як пасивність та агресивність. Ці три стилі поведінки утворюють континуум самовираження в соціальній взаємодії, який суттєво впливає на якість стосунків, зокрема в подружньому житті. У дослідженнях А. Бандури, С. Альберті та М. Еммонса, а також у працях сучасних українських науковців, зокрема С. Максименка, О. Костіної, І. Кочубейника, підкреслюється, що кожен із цих стилів має різні мотиваційні витoki, ставлення до себе та інших, емоційне забарвлення і соціальні наслідки [2;17;18;23;].

Пасивна поведінка, за визначенням, передбачає уникнення відкритого самовираження, поступливість, пригнічення власних потреб на користь інших. Як зазначає О. Костіна, пасивність часто є результатом виховання в умовах надмірної залежності або страху перед авторитетом. Така поведінка супроводжується тривожністю, заниженою самооцінкою та внутрішнім напруженням, що з часом може призвести до фрустрації та психоемоційного виснаження. Особа, яка діє пасивно, намагається уникнути конфліктів будь-якою ціною, навіть ціною власного психологічного благополуччя [17].

Агресивна поведінка, навпаки, базується на прагненні домінувати, нав'язати власну точку зору або інтереси, часто з ігноруванням або порушенням прав інших. За класифікацією, наведеною І. Кочубейником,

агресія у спілкуванні передбачає відсутність емпатії, емоційну збудженість, імпульсивність і низький рівень самоконтролю. Такі взаємодії нерідко супроводжуються конфліктами, образами й порушенням партнерської довіри. Попри зовнішню «силу», агресивна поведінка нерідко приховує внутрішню тривогу або невпевненість, що маскується гіперконтролем [18].

Натомість асертивність розглядається як зріла форма самовираження, яка поєднує в собі впевненість, емоційну врівноваженість та повагу до меж іншої особи. Як зазначає Т. Пономаренко, асертивна поведінка характеризується здатністю чітко й доброзичливо заявляти про свої почуття, потреби та переконання, не переходячи меж етичного впливу. Вона передбачає адекватну самооцінку, емпатію, готовність до діалогу й усвідомлену відповідальність за наслідки власної поведінки [32]. У контексті подружніх стосунків асертивність сприяє відкритості, взаємній підтримці та зниженню конфліктності, що було підтверджено у дослідженнях О. Левченко, присвячених стильовим особливостям комунікації в шлюбі [22].

Психологічне порівняння цих трьох стилів дає підстави виокремити низку критеріїв, за якими вони чітко диференціюються:

- Ставлення до себе. Пасивна особа недооцінює себе, агресивна – надцінює, асертивна – має реалістичне уявлення про власну цінність.
- Ставлення до іншого. Пасивна особа часто ідеалізує або підкорюється, агресивна – знецінює або принижує, асертивна – визнає рівність і повагу.
- Емоційний фон. Пасивність супроводжується тривожністю, агресія – ворожістю, асертивність – спокоєм і впевненістю.
- Комунікативна мета. Пасивна поведінка уникає конфлікту, агресивна – прагне перемоги, асертивна – шукає взаєморозуміння.

Таким чином, асертивність не є компромісом між пасивністю й агресивністю, а виступає якісно новим рівнем міжособистісної взаємодії, що ґрунтується на принципах психологічної автономії, відкритості та поваги до суб'єктності іншого. У контексті подружніх стосунків саме асертивність

дозволяє партнерам будувати рівноправні, емоційно безпечні взаємини, уникати деструктивних конфліктів і зміцнювати взаємну підтримку.

У сучасній психологічній науці асертивність розглядається як цілісне особистісне утворення, що включає низку структурних компонентів. Її багатовимірний характер відображає складну внутрішню організацію, яка забезпечує ефективну самореалізацію особистості в міжособистісній взаємодії. Як зазначають С. Альберті та М. Еммонс, асертивність є не просто соціально схвалюваним стилем поведінки, а проявом особистісної зрілості, яка інтегрує пізнавальні, емоційні та поведінкові механізми [1].

Передусім, слід зупинитися на когнітивному компоненті асертивності, який охоплює уявлення, переконання та оцінки, що визначають сприйняття індивідом себе та інших у процесі соціальної взаємодії. Як зазначає І. Адамчук, до когнітивної основи асертивності належать внутрішні установки щодо особистісної гідності, права на власну думку, а також розуміння важливості збереження психологічних меж. Саме когнітивні елементи забезпечують здатність особистості усвідомлювати свої потреби, формулювати чіткі цілі та оцінювати наслідки комунікативних дій [1]. На думку А. Бандури, саме когнітивна регуляція поведінки дозволяє індивіду діяти впевнено, але без порушення прав інших [4].

Наступною складовою виступає емоційний компонент, який забезпечує емоційну врівноваженість та адекватну емоційну реакцію в ситуаціях міжособистісного спілкування. Як слушно підкреслює Т. Пономаренко, емоційна сфера асертивної особистості характеризується відкритістю до власних почуттів, умінням усвідомлювати та регулювати емоційні стани, а також здатністю до емпатії. Цей компонент тісно пов'язаний із розвитком емоційного інтелекту, адже ефективне самовираження вимагає не лише раціонального контролю, а й глибокого розуміння себе та інших у контексті емоційної взаємодії [32]. Таким чином, емоційна складова виконує роль внутрішнього стабілізатора в асертивній поведінці.

Не менш важливим є поведінковий компонент, який репрезентує зовнішній рівень прояву асертивності – тобто конкретні дії, вербальні та невербальні засоби комунікації, що свідчать про впевненість, повагу та відкритість до діалогу. Зокрема, як зазначає О. Левченко, асертивна поведінка в подружніх стосунках виявляється через здатність висловлювати власні потреби без звинувачень, конструктивно відмовляти, а також активно слухати партнера. Поведінкові прояви асертивності, на відміну від пасивних чи агресивних, не передбачають уникання чи домінування, а базуються на принципах особистої відповідальності та партнерського ставлення до іншого [22].

Отже, психологічна структура асертивності включає три взаємопов'язані компоненти: когнітивний, емоційний та поведінковий. Їхня цілісна взаємодія формує стиль поведінки, що сприяє збереженню внутрішньої автономії, гармонійній міжособистісній взаємодії та ефективному подоланню конфліктів. Така структура дозволяє розглядати асертивність не лише як рису характеру чи комунікативну навичку, а як інтегральну якість особистості, що виступає важливим чинником емоційного благополуччя та психологічної зрілості у шлюбі.

Розгляд асертивності в контексті особистісного розвитку неможливий без звернення до ідей гуманістичної психології, яка фокусується на унікальності, свободі вибору та здатності людини до самореалізації. У цьому контексті асертивність розглядається не лише як ефективна поведінкова стратегія, а передусім як індикатор психологічної зрілості та самоповаги. Перш за все, слід звернути увагу на концепцію самоактуалізації, запропоновану А. Маслоу. У структурі потреб, викладеній у його відомій ієрархії, асертивність співвідноситься з такими вищими рівнями, як потреба в самоповазі, автономії, компетентності та автентичному вираженні себе. Самоактуалізована особистість, за Маслоу, характеризується відкритістю до досвіду, прийняттям себе й інших, а також внутрішньою мотивацією до зростання – усі ці риси тісно пов'язані з асертивною позицією в житті. Як

зазначає дослідник, «здатність відстоювати себе без приниження інших є однією з ознак психічного здоров'я» [47].

У межах гуманістичного підходу також надзвичайно важливим є внесок К. Роджерса, який наголошував на значущості Я-концепції, безумовного прийняття та умов для особистісного зростання. Роджерс розглядав асертивність як прояв внутрішньої злагодженості людини з її „реальним Я“, що формується в атмосфері підтримки, емпатії та позитивного ставлення. Відповідно до його теорії, здатність індивіда відкрито висловлювати свої почуття, потреби та переживання без страху осуду є критично важливою умовою психологічного розвитку та побудови автентичних стосунків. Асертивність, у цьому розумінні, виявляється як соціально адаптивна, але внутрішньо мотивована форма самовираження, що сприяє глибшому розумінню себе та інших [3].

Наступним важливим аспектом, на який варто звернути увагу, є роль асертивності в процесі самореалізації. Саме через здатність до відкритого й етичного самовираження особистість реалізує свої цілі, будує значущі зв'язки та зберігає психологічну сталість у складних соціальних ситуаціях. Як зазначає С. Максименко, зрілість особистості проявляється у здатності до відповідального вибору, емоційного самоконтролю та комунікативної автономії – рисах, що лежать в основі асертивної поведінки [23]. Таким чином, асертивність постає не лише як риса, що забезпечує якість міжособистісних взаємодій, а як структурний елемент особистісної зрілості, який інтегрує в собі етичну позицію, самоусвідомлення та емоційну врівноваженість.

У свою чергу, ефективна міжособистісна взаємодія – ще один важливий критерій особистісної зрілості – значною мірою залежить від рівня асертивності. Згідно з даними досліджень Т. Пономаренко, асертивність дозволяє досягати балансу між потребою у самореалізації та здатністю до діалогу, забезпечуючи повагу до себе та іншого як рівнозначних суб'єктів взаємодії. У подружньому житті ця здатність є особливо цінною, адже

дозволяє партнерам виявляти взаємну підтримку, зберігати індивідуальність і водночас зміцнювати зв'язок між собою [32].

Отже, з позиції гуманістичної парадигми, асертивність виступає не лише соціальною навичкою, а внутрішньо зумовленим проявом психологічної зрілості, що сприяє як індивідуальному зростанню, так і побудові глибоких, гармонійних стосунків. Її наявність є показником особистості, здатної до відповідальності, відкритості та конструктивної взаємодії в усіх життєвих сферах, зокрема в сімейних стосунках.

Аналіз психологічної літератури свідчить, що асертивна поведінка не є вродженою якістю, а формується під впливом сукупності біографічних, соціальних і культурних чинників. У процесі становлення асертивності провідну роль відіграють ті умови, в яких особистість навчається взаємодіяти з іншими, відстоювати себе, розпізнавати власні й чужі межі. Серед таких умов найбільш значущими є: характер виховання в дитинстві, стиль прив'язаності, особливості соціального досвіду та культурне середовище, в якому розвивається особистість.

Передусім, важливо звернути увагу на виховання як фундаментальний чинник формування асертивності. Дослідники підкреслюють, що наявність у батьків послідовного, приймаючого і підтримувального стилю взаємодії з дитиною створює передумови для розвитку впевненості в собі, здатності до емоційного самовираження та вміння будувати межі. За висновками С. Максименка, саме в умовах емоційної безпеки дитина навчається поважати себе, чути інших і поступово засвоює моделі поведінки, які пізніше становитимуть основу асертивної взаємодії. Навпаки, авторитарне чи надмірно поблажливе виховання часто призводить до формування пасивної або агресивної стратегії поведінки [23].

Наступним важливим чинником є стиль прив'язаності, що формується у ранньому дитинстві та має довготривалий вплив на міжособистісні взаємини. Як зазначають Н. Чепелева та І. Адамчук, безпечний тип прив'язаності асоціюється з високою самооцінкою, емоційною стабільністю

й відкритістю, що є важливими складниками асертивної поведінки. Натомість тривожна або дезорганізована прив'язаність часто пов'язана з труднощами в побудові здорових меж, страхом відторгнення або надмірною потребою в контролі, що ускладнює формування зрілих асертивних реакцій у подальшому житті [1;38].

Не менш вагоме значення має індивідуальний соціальний досвід, у тому числі досвід спілкування в дитячих колективах, школі, позашкільному середовищі, а згодом – у професійній і сімейній взаємодії. За спостереженнями Т. Пономаренко, досвід успішної самопрезентації, ефективного розв'язання конфліктів, отримання підтримки в моменти вразливості зміцнює віру в себе та формує асертивні шаблони поведінки. Водночас досвід приниження, ігнорування або покарання за вираження емоцій часто стає підґрунтям для формування пасивно-залежної або компенсаторно-агресивної поведінки [32].

Окремої уваги потребує культурне середовище, яке визначає соціально схвалювані моделі взаємодії. У колективістських культурах (де превалює орієнтація на групу) асертивна поведінка може сприйматися як порушення гармонії, тоді як у індивідуалістичних культурах вона розцінюється як ознака зрілості та автономії. В українському суспільстві, де спостерігається поступовий перехід від пострадянських авторитарних норм до гуманістичних цінностей, асертивність усе частіше визнається конструктивною та необхідною складовою психологічного благополуччя, особливо в сімейному контексті. Таким чином, асертивність формується під впливом комплексу чинників, які взаємодіють між собою протягом онтогенезу. Її розвиток залежить як від внутрішньоособистісних детермінант, так і від соціального оточення, у якому зростає та функціонує індивід. Розуміння цих факторів дозволяє глибше усвідомити психологічні умови, за яких формуються здорові подружні взаємини, а також визначити напрями розвитку асертивної поведінки як чинника шлюбної гармонії.

1.2 Асертивність у міжособистісних і подружніх стосунках

У сучасній психологічній науці особливу увагу приділяють ефективності міжособистісної взаємодії, що розглядається як ключовий показник соціального й емоційного благополуччя людини. Одним із центральних чинників, який забезпечує якісну комунікацію, є асертивність – здатність відстоювати власну позицію, не порушуючи прав і гідності інших. Актуальність вивчення асертивності зумовлена не лише її зв'язком з особистісною зрілістю, а й практичною значущістю у сфері міжособистісних і подружніх відносин.

Передусім варто зазначити, що асертивність функціонує як регулятор поведінки в соціальних контактах, дозволяючи особистості вільно висловлювати власні думки, потреби та почуття без агресії чи пасивності. Згідно з підходом В. Моляко, асертивна поведінка виявляється у здатності індивіда зберігати суб'єктну позицію під час комунікації, водночас проявляючи емпатію, гнучкість і повагу до співрозмовника [26]. Крім того, дослідження М. Кальченка доводять, що наявність асертивних рис у структурі особистості знижує частоту конфліктних ситуацій у сімейному, професійному та дружньому середовищі. У контексті подружніх взаємин це проявляється у відкритому обговоренні емоцій, конструктивному розв'язанні суперечностей, здатності домовлятися без тиску чи маніпуляцій [10]. Варто підкреслити, що асертивність не є вродженою рисою, а формується у процесі соціалізації, виховання, особистісного зростання. Так, Т. Козловська стверджує, що в осіб з високим рівнем емоційного інтелекту та сформованою рефлексією вищий рівень асертивної поведінки, що позитивно корелює з якістю міжособистісних стосунків [13].

Таким чином, асертивність виступає психологічною основою зрілої комунікації, сприяє формуванню довіри, зменшенню психологічної напруги та підвищенню ефективності спілкування. У системі подружніх взаємин вона

забезпечує відкритість, чесність, повагу до особистих кордонів і партнерської відповідальності, а отже – є визначальним чинником задоволеності шлюбом.

У контексті близьких міжособистісних стосунків – зокрема, подружніх – асертивність набуває особливого психологічного значення. Емоційна близькість, яка передбачає довіру, турботу та відкритість, водночас посилює вразливість партнерів один до одного. Саме тому поведінка в таких стосунках має ґрунтуватися на тонкому балансі між щирістю та повагою до особистісних меж іншого.

Передусім слід зазначити, що асертивність у близьких стосунках є проявом емоційної зрілості. Як зазначає Л. Мушкевич у партнерських відносинах асертивна людина здатна відкрито заявляти про свої потреби, не переходячи межі емоційного комфорту партнера, а також із розумінням сприймати зворотний зв'язок. Це сприяє формуванню атмосфери взаємної підтримки, де кожен має право бути почутим без страху осуду або приниження [36].

На відміну від агресивної чи пасивної поведінки, асертивність дозволяє зберігати психологічні кордони – тобто, чітко визначати, що є допустимим у стосунках, а що – ні. Як підкреслює Є. Потапчук, здорові межі – один із ключових маркерів емоційно стабільного союзу. Порухення особистісних меж у подружжі часто веде до прихованого незадоволення, психологічного тиску або втрати індивідуальності, тоді як асертивна поведінка дозволяє відстояти власну автономію без загрози для стосунків [33]. Крім того, варто врахувати, що в умовах інтимної близькості важливо не лише говорити про себе, а й почути іншу людину, що є ще одним проявом асертивності. За словами А. Руденок, вміння бути чесним у проявах, але водночас чутливим до реакцій партнера – це своєрідна «вища форма» подружнього діалогу, що підтримує партнерську рівність [36].

Отже, асертивність у близьких стосунках виконує подвійну функцію: вона забезпечує автентичність самовираження та слугує механізмом емоційного захисту, допомагаючи уникати маніпуляцій, злиття або надмірної

залежності. Саме в умовах емоційної близькості асертивність не просто покращує комунікацію, а стає базою для глибокого, стійкого партнерства.

У контексті сучасної психології шлюб розглядається як складна система міжособистісної взаємодії, яка ґрунтується на емоційній близькості, відкритості, взаємоповазі та здатності до конструктивного вирішення конфліктів. Одним із ключових чинників ефективної взаємодії подружжя є асертивність, що тісно пов'язана з рівнем емоційної компетентності партнерів. Ці два феномени не лише взаємодоповнюють одне одного, а й слугують основою для побудови гармонійних, стійких стосунків. Передусім варто зазначити, що асертивність у шлюбі – це здатність відкрито, прямо і доброзичливо виражати власні думки, почуття, потреби, не принижуючи партнера і не порушуючи його кордонів. У той же час емоційна компетентність, як її трактують Д. Гоулман, Р. Бар-Он, охоплює здатність розпізнавати, розуміти, регулювати як власні емоції, так і емоції інших людей. Ці якості є базисом для емоційно здорового партнерства [40].

Як показано у дослідженнях L. Di Blas і M. Grassi, існує пряма позитивна кореляція між рівнем емоційної компетентності подружжя та їх асертивною поведінкою. Чим вищий рівень соціо-емоційної зрілості, тим більшою мірою партнери здатні висловлювати власні почуття і потреби, не вдаючись до агресії або пасивності. Асертивність у таких випадках виконує роль комунікативного мосту, що дозволяє зберігати баланс між самовираженням і повагою до партнера [45].

Дослідження українських авторів, зокрема Т. Комар і В. Синюка, доводять, що емоційно компетентні партнери виявляють більшу здатність до підтримки, емпатії, регуляції негативних емоцій у конфліктних ситуаціях, що сприяє зниженню напруженості у шлюбі. Асертивна поведінка в таких парах виявляється у використанні «я-висловлювань», умінні слухати без критики, у відкритій домовленості щодо потреб і ролей, а також у здатності говорити про емоційні переживання без звинувачень [15].

Таким чином, взаємозв'язок між асертивністю та емоційною компетентністю у подружніх стосунках є системним та взаємопідсилюючим. Емоційна компетентність забезпечує основу для внутрішньої регуляції та емпатійного розуміння партнера, а асертивність – формує стиль відкритої, щирої і водночас поважної комунікації. Їх поєднання сприяє розвитку функціонального шлюбу, що базується на психологічній безпеці, підтримці й ефективному подоланні криз.

У подружніх стосунках деструктивні форми взаємодії – зокрема пасивно-агресивна, маніпулятивна та відкрита агресія – створюють основу для емоційного напруження, взаємного відчуження й зниження задоволеності шлюбом. Одним із ефективних механізмів запобігання цим проявам є асертивність, яка дозволяє партнерам відкрито і конструктивно висловлювати свої почуття та потреби, не порушуючи меж іншого. Як зазначає *Psychology Today*, навички асертивного спілкування дають змогу зменшити рівень пасивно-агресивної поведінки, що зазвичай виникає в результаті пригніченої фрустрації, небажання або невміння висловлювати незгоду чи дискомфорт відкрито. Асертивна поведінка сприяє запобіганню накопиченню емоційного напруження, знижує потребу у прихованих формах впливу (наприклад, маніпуляції) та допомагає уникати емоційних вибухів [53].

Дослідження, проведене в Нігерії (*Global Journal of Human-Social Science: Psychology*), підтверджує, що участь у тренінгах асертивної комунікації та розвитку подружніх навичок істотно підвищує рівень задоволеності шлюбом і водночас зменшує частоту відкритих конфліктів і проявів агресії. Участь у таких програмах сприяє формуванню відкритого стилю спілкування, який замінює тактику уникнення чи агресивного протистояння. У межах дослідження, опублікованого на платформі *CORE* (n.d.), було встановлено, що тренінги з асертивності не лише знижують конфліктогенність поведінки, але й підвищують емоційний контакт і здатність подружжя до співпереживання. Автори зазначають, що після

навчання асертивності партнери краще ідентифікують власні емоції та здатні відкрито проговорювати їх у стресових ситуаціях, не руйнуючи стосунків [54]. Таким чином, асертивність у шлюбі виконує профілактичну функцію – через чітку, емоційно стабільну комунікацію вона запобігає розвитку пасивно-агресивної, маніпулятивної чи вибухової поведінки. Водночас її регуляторна функція проявляється у ситуаціях конфлікту: партнери замість звинувачень і мовчання обирають діалог, спрямований на збереження взаємоповаги, психологічної безпеки та емоційної близькості.

У науковій літературі все частіше розглядають гендер як важливий детермінант асертивності, оскільки соціально-культурні очікування впливають на спосіб вираження потреб і почуттів у шлюбі. Водночас, дослідження свідчать, що хоча між чоловіками та жінками спостерігаються певні відмінності у стилях асертивної поведінки, при цьому важливіша ролева відповідність індивідів, аніж біологічна приналежність. По-перше, експериментальні дослідження демонструють, що чоловіки зазвичай показують вищу прямолінійність у комунікації, із вираженою схильністю до домінантної, впевненої мови, тоді як жінки – до партнерського, співпочувтового стилю вираження, що спрямований на підтримку взаємозв'язку, а не на статусну домінацію. Проте в контексті інтимних стосунків жінки, що мають андрогінну гендерну ідентичність, демонструють рівень асертивності, що не поступається чоловікам, і це корелює із високим рівнем задоволеності відносинами. Дослідження Augustine Ofili та співавт. серед нігерійських пар підтвердило, що асертивність є вагомим предиктором взаємної емоційної близькості для обох статей, при цьому її значимість може перевищувати ефект гендерних ролей [researchgate.net](https://www.researchgate.net). Це вказує на те, що асертивність радше є показником психологічної зрілості, а не гендерної приналежності [53].

По-друге, теоретична модель *Role congruity* пояснює, що гендерні стереотипи все ще зумовлюють неоднозначне сприйняття асертивної поведінки жінок: коли жінка поводить асертивно, вона може стикатися із

соціальною негативною, оскільки порушує “репродуктивний” образ (м’яка, турботлива) en.wikipedia.org. Водночас у «маскулінних» культурах, де асертивність позитивно цінується, подружні очікування зміщуються в бік рівноправності – тобто, асертивність усіх партнерів сприяє гармонії .

Зрештою, культура відіграє важливу роль: у маскулінних суспільствах очікується, що чоловіки будуть різкими і впевненими, а жінки – лагідними й поступливими, тоді як у фемінінних культурах асертивність вважається прийнятною для обох партнерів – що сприяє більш відкритому та рівноправному життю в шлюбі. Аналізуючи усі напрацювання, варто зазначити, що чоловіки зазвичай демонструють пряму, домінуючу асертивність, жінки – співпочутливу та партнерську, але відмінності значно згладжуються в контексті близьких стосунків. Андрогінна ідентичність у ціннісній системі є важливим предиктором рівня асертивності. Соціально-культурні норми можуть підтримувати або обмежувати асертивність залежно від гендерної ролі. Гендерна асертивність є важливою для побудови здорового, поважного й рівноправного шлюбу.

Одним із важливих чинників стабільності та гармонії подружніх стосунків є асертивність, що виступає особистісною характеристикою, здатною забезпечити ефективну комунікацію, взаємоповагу та емоційну підтримку в шлюбі. У сучасній психології ця якість розглядається як необхідна умова для формування взаєморозуміння в парі, запобігання конфліктам і збереження психологічного благополуччя обох партнерів. Дослідження свідчать, що подружжя, у якому партнери володіють навичками асертивної поведінки, характеризується вищим рівнем задоволеності взаєминами, меншим рівнем конфліктності та більшою емоційною близькістю.

Результати низки зарубіжних емпіричних досліджень вказують на статистично значущий зв’язок між рівнем асертивності та загальною подружньою задоволеністю. Так, у дослідженні Mardani і співавт., що опирається на модель Готтмана, доведено, що партнери, які демонструють

асертивність у конфліктних ситуаціях, рідше вдаються до критики, захисних реакцій, презирства чи замовчування, а натомість схильні до діалогу, підтримки й компромісу. Саме асертивна поведінка, що полягає у здатності відкрито висловлювати думки без приниження гідності партнера, сприяє зниженню напруги в комунікації й формує основу для взаємної довіри [13;28;39].

Своєю чергою, модель вразливості–стресу–адаптації (інтерпретує асертивність як адаптивний особистісний ресурс, який дозволяє ефективно справлятися з міжособистісними труднощами, що виникають під тиском зовнішніх стресових обставин. Згідно з цією теорією, саме індивідуальні якості партнерів – включаючи емоційну компетентність, самооцінку й, передусім, асертивність – визначають здатність пари підтримувати високий рівень подружньої задоволеності навіть у кризових умовах [31;49].

Вітчизняні дослідники також приділяють увагу аналізу впливу асертивної поведінки на подружнє функціонування. Так, у дослідженні Т. Комар та В. Синюк було виявлено, що подружні пари, у яких обидва партнери продемонстрували високий рівень асертивності за результатами психодіагностичного тестування, мали стабільнішу емоційну взаємодію, більше взаємної підтримки та вищу здатність до конструктивного вирішення конфліктів [15].

Таким чином, асертивність виступає не лише засобом самовираження, але й функціонує як захисно-адаптивний механізм у структурі подружніх відносин. Вона посилює здатність партнерів до емоційної регуляції, відкритого обговорення проблем, прийняття взаємних відмінностей і підтримки психологічного комфорту в шлюбі. В умовах зростання інтенсивності соціального стресу та навантаження на сім'ю, розвиток асертивних якостей набуває особливої актуальності як у межах психопрофілактики, так і психотерапевтичної роботи з подружніми парами.

Попри визнану значущість асертивної поведінки для збереження психологічної стабільності подружжя, процес її формування нерідко

супроводжується низкою труднощів, обумовлених як особистісними, так і ситуативно-контекстуальними факторами. Формування асертивності в партнерських стосунках потребує не лише засвоєння нових комунікативних навичок, а й подолання внутрішніх і міжособистісних бар'єрів, що закорінені в індивідуальному досвіді та системі подружньої взаємодії. Одним із ключових особистісних чинників, що ускладнюють розвиток асертивності, є низька самооцінка. Особа, яка має занижену уяву про власну значущість або компетентність, часто уникає відкритого висловлення своїх потреб, побоюючись осуду або неприйняття. Згідно з результатами досліджень, низький рівень самооцінки корелює з підвищеною тривожністю в спілкуванні, схильністю до пасивної поведінки або, навпаки, до неадаптивної агресії [42;44]. Такі партнери рідше використовують «я-висловлювання», частіше уникають конфліктів, що призводить до накопичення фрустрації й зниження якості взаємин.

Іншим поширеним внутрішнім бар'єром є страх відторгнення або емоційного покарання. Деякі особистості, особливо з історією небезпечної прив'язаності в дитинстві, бояться, що відкритість чи самоствердження спровокує втрату прихильності з боку партнера. Це спонукає до поведінки, зорієнтованої на уникнення конфлікту будь-якою ціною, включно з жертвою власних потреб. Такі механізми активно формуються ще в дитинстві як реакція на неконструктивні виховні стратегії, що не визнавали права дитини на автономність.

Окрім особистісних чинників, значну роль у формуванні асертивної поведінки відіграють сімейні сценарії та міжпоколіннєві комунікативні моделі. У багатьох сім'ях спостерігається передача моделей взаємодії, заснованих на авторитаризмі, придушенні ініціативи, демонстрації сили або, навпаки, на униканні конфліктів через мовчання. Особи, що виростили в подібному середовищі, часто не мають позитивного прикладу асертивної взаємодії та не засвоїли моделей конструктивного діалогу. У результаті, в

подружньому житті вони несвідомо відтворюють деструктивні комунікативні звички, які перешкоджають відкритому обміну почуттями та думками [7;10].

Особливо складним є подолання негативних комунікативних звичок, таких як сарказм, пасивна агресія, уникання розмов, звинувачення. Ці моделі закріплюються в системі подружніх стосунків як захисні механізми, що покликані знизити напругу або втримати контроль, однак вони мають руйнівний ефект для емоційної безпеки пари. За даними Gottman Institute, саме такі неасертивні стратегії є прогностичними маркерами майбутньої дестабілізації шлюбу.

Таким чином, формування асертивності у шлюбі – це процес, що вимагає не лише розвитку нових поведінкових стратегій, а й критичної переоцінки засвоєних моделей взаємодії, глибинних переконань і внутрішніх страхів. Ефективна психопедагогічна підтримка, спрямована на розвиток самоцінності, емоційної обізнаності та комунікативної гнучкості, є ключовою умовою подолання зазначених труднощів і становлення асертивності як стійкої особистісної риси.

1.3 Взаємозв'язок асертивності партнерів і подружньої задоволеності

У сучасній психології задоволеність шлюбом розглядається як важливий показник психологічного благополуччя подружжя, що безпосередньо впливає на якість життя, емоційну стабільність партнерів, виховання дітей та функціонування сім'ї як соціального інституту. Це поняття охоплює суб'єктивну оцінку партнером якості взаємин, ступеня реалізації особистих очікувань і потреб у шлюбі, емоційної та комунікативної взаємодії.

Науковці підкреслюють, що задоволеність шлюбом є багатовимірним феноменом, який не зводиться лише до відсутності конфліктів чи тривалості шлюбу. Так, згідно з визначенням F. Fincham та T. Bradbury, задоволеність

шлюбом – це емоційна відповідь партнера на власні взаємини, що відображає баланс між очікуваннями й реальністю подружнього життя. Іншими словами, це – інтрапсихічний стан, який формується у результаті інтерпретації досвіду подружньої взаємодії [42].

Детальніше розглядаючи структуру задоволеності шлюбом, дослідники виокремлюють три ключові компоненти:

1. Емоційна складова охоплює почуття любові, близькості, турботи, прихильності, а також відсутність тривалої образи чи відчуження. Цей компонент має прямий зв'язок з рівнем емоційного благополуччя партнерів.

2. Когнітивна складова стосується уявлень, переконань і суджень партнера про шлюб, його справедливості, функціональності, відповідності особистим цінностям та очікуванням. Вона формує загальну установку на шлюб як на джерело задоволення або розчарування.

3. Поведінкова складова проявляється у щоденних діях партнерів – підтримці, увазі, здатності до компромісу, конструктивній комунікації, виконанні сімейних ролей.

Ці три складові взаємопов'язані: когнітивна оцінка впливає на емоційне сприймання партнера, а обидва ці аспекти – на поведінку у шлюбі.

Окрему увагу вчені звертають на розмежування понять задоволеності, стабільності та якості подружніх стосунків, які, попри схожість, не є тотожними. Наприклад, G. Spanier наголошував, що стабільність шлюбу відображає лише його тривалість, а не обов'язково гармонійність. Шлюб може зберігатися навіть при низькому рівні задоволеності – через економічні, культурні, релігійні чи соціальні причини. Якість шлюбу, у свою чергу, включає такі аспекти, як взаєморозуміння, інтимність, розподіл ролей, рівень конфліктності тощо, і може виступати як об'єктивний критерій функціонування подружжя. Натомість задоволеність – це суб'єктивна, емоційно забарвлена оцінка, яка відображає індивідуальне сприйняття партнером подружнього життя [51].

В українській науковій традиції подібні підходи підтримують, зокрема, Є. Потапчук та Н. Гойко, які розглядають задоволеність шлюбом як динамічне утворення, що відображає успішність адаптації подружжя до змінних життєвих умов та ступінь реалізації подружніх функцій [33]. Таким чином, задоволеність шлюбом у психології трактується як інтегральний показник суб'єктивного досвіду партнерів, який охоплює емоційні, пізнавальні та поведінкові аспекти. Розуміння цього явища є критично важливим як для наукового аналізу, так і для практики сімейного консультування та психокорекції.

Психоаналітична традиція, започаткована З. Фрейдом, заклала основу для розуміння глибинних, переважно несвідомих механізмів, які впливають на якість і задоволеність у подружніх стосунках. У цьому підході подружжя розглядається не лише як інституційний союз, а як динамічний простір, де відбувається взаємодія внутрішніх об'єктів, несвідомих мотивів, переносу та проєкцій. Згідно з Фрейдом, партнер у шлюбі часто стає об'єктом переносу – тобто проєкцій дитячих переживань, очікувань або невирішених конфліктів із фігурами батьків. У цьому контексті подружжя незадоволеність може бути проявом внутрішнього конфлікту, що переноситься на партнера, а не наслідком об'єктивних недоліків у взаєминах. Особливе значення має також механізм проєкції, коли власні неприйнятні почуття (наприклад, ворожість або залежність) приписуються партнеру.

Далі розвиток цього підходу отримав у працях представників об'єктних відносин – М. Кляйн, Д. Віннікотта, О. Кернберга. Вони акцентували на тому, що стосунки в подружжі є віддзеркаленням внутрішньої здатності індивіда до утримання стабільного об'єкта любові, тобто партнера. Якщо така здатність недостатньо сформована, у стосунках виникають руйнівні патерни – ідеалізація, знецінення, розщеплення. Це, у свою чергу, знижує емоційну безпеку у стосунках і негативно позначається на задоволеності шлюбом [44]. Е. Еріксон, розвиваючи психоаналітичну теорію в межах етапного розвитку особистості, підкреслював, що здатність до глибоких,

емоційно насичених стосунків формується на стадії «інтимність vs ізоляція» (приблизно у молодому дорослому віці). Успішне проходження цієї стадії забезпечує внутрішню готовність до створення близьких партнерських стосунків, тоді як невирішений конфлікт призводить до уникнення близькості або деструктивних моделей взаємодії [49].

Отже, психоаналітичний підхід розкриває складну інтрапсихічну динаміку подружнього життя. Він підкреслює, що задоволення у шлюбі залежить не лише від зовнішніх факторів (умінь, ресурсів, обставин), а й від глибинної структури особистості: здатності любити, терпіти фрустрацію, приймати інше як окреме «Я». У контексті подружньої психотерапії це означає, що успішна робота з парою має включати не лише корекцію поведінки, а й усвідомлення несвідомих мотивів, що керують вибором партнера, стилем спілкування та очікуваннями у шлюбі.

У межах біхевіористичного та когнітивно-поведінкового підходу задоволеність шлюбом розглядається як результат ефективної взаємодії партнерів, що формується завдяки навчанню, позитивному підкріпленню, розвитку навичок спілкування та здатності до конструктивного вирішення конфліктів. Цей підхід вирізняється прагматичністю, орієнтацією на змінювану поведінку і конкретні дії, які можна виміряти та модифікувати. Згідно з класичними принципами біхевіоризму, основою гармонійних стосунків є взаємне підкріплення. Подружжя розглядається як система, в якій поведінка кожного з партнерів впливає на поведінку іншого. Позитивні підкріплення, як-от вдячність, турбота, увага, емоційна підтримка, підсилюють бажану поведінку і сприяють зростанню задоволеності. Водночас ігнорування, критика, сарказм можуть виступати як негативні підкріплення, знижуючи якість взаємодії [36].

Особливе місце в когнітивно-поведінковому підході посідають когнітивні схеми партнерів щодо себе, партнера та стосунків загалом. Згідно з цією парадигмою, емоційна реакція у шлюбі опосередковується думками – інтерпретаціями поведінки партнера, установками, очікуваннями. Наприклад,

конфлікт може бути результатом дисфункційного мислення: "він мене ігнорує", "вона мене не цінує", навіть якщо реальні дії цього не підтверджують. Робота з такими переконаннями дає змогу зменшити емоційне напруження і підвищити задоволеність стосунками [16]. У межах моделі А. Бандури особливу увагу приділяється соціальному навчанню у стосунках. Згідно з його концепцією взаємного детермінізму, поведінка, когнітивні фактори (очікування, переконання) та соціальне середовище (у тому числі партнер) перебувають у постійній взаємодії [56]. Отже, партнер може навчитися асертивної поведінки, емоційної саморегуляції або технік вирішення конфліктів через моделювання, спостереження або цілеспрямовану психотерапевтичну роботу.

Jacobson і Margolin запропонували інтегровану модель подружньої терапії, яка поєднує поведінкові інтервенції (тренінги комунікативних навичок, поведінкові контракти) з елементами когнітивної реструктуризації. Цей підхід довів свою ефективність у зниженні подружніх конфліктів та підвищенні рівня емоційної задоволеності. Таким чином, біхевіористичний та когнітивно-поведінковий підхід трактують подружню задоволеність як результат навченої поведінки, підкріплюваних шаблонів взаємодії та когнітивних інтерпретацій подружнього досвіду. Основний акцент у цих теоріях зроблено на навички – їх розвиток, корекцію та адаптацію до потреб конкретної пари, що робить підхід особливо цінним для психотерапевтичної практики [47].

У межах гуманістичного підходу подружні стосунки розглядаються як простір для зростання, автентичності та особистісного розвитку кожного з партнерів. Задоволеність шлюбом, згідно з цією парадигмою, ґрунтується на таких базових умовах, як емпатія, безумовне прийняття та відкритість у взаємодії, а також на можливості для самореалізації у межах стосунків. На думку К. Роджерса, ефективна міжособистісна взаємодія – зокрема в контексті подружжя – потребує трьох ключових умов: емпатійного розуміння, безумовної позитивної оцінки (прийняття) та конгруентності

(тобто автентичності й щирості) [52]. Згідно з його підходом, у парі, де партнери можуть відкрито висловлювати свої почуття, не боячись осуду чи відторгнення, формується високий рівень емоційної безпеки, що є основою для глибокого задоволення стосунками. У свою чергу А. Маслоу, аналізуючи потребу ієрархію, розміщував любов і приналежність на третьому рівні піраміди, після базових фізіологічних і потреб у безпеці, але до потреби в самореалізації. Проте в пізніших роботах він наголошував, що зріле партнерство може стати умовою та навіть засобом досягнення самореалізації, особливо коли партнери підтримують одне одного у досягненні цілей, поважають автономію та сприяють взаємному розвитку.

Гуманістичний підхід передбачає, що подружнє задоволення зростає у стосунках, які не є домінантно-ролевими або інструментальними, а навпаки, базуються на особистісному виборі, ціннісній основі та емоційному зв'язку. У таких стосунках обидва партнери є рівноправними, здатними не тільки брати, а й давати – тобто створювати простір для розвитку іншого, не втрачаючи власної ідентичності [18;26]. Отже, гуманістична модель бачить шлюб не лише як соціальний інститут, а як процес партнерського зростання, що базується на повазі, довірі, підтримці та глибокому розумінні. У цьому контексті задоволення шлюбом стає не стільки результатом зовнішніх факторів, скільки виявом внутрішньої готовності до відкритих, зрілих стосунків.

Теорії соціального обміну стали одним із найвпливовіших концептуальних підходів до аналізу міжособистісних і подружніх стосунків. Цей підхід базується на припущенні, що люди прагнуть до максимізації винагород і мінімізації витрат у своїх стосунках. У шлюбі, як і в будь-якій соціальній взаємодії, партнери порівнюють одержувані вигоди з витратами, а також із доступними альтернативами або очікуваннями, сформованими на основі попереднього досвіду. Однією з ключових моделей у межах цього підходу є теорія Thibaut і Kelley, які розглядають задоволеність у стосунках як функцію порівняння результатів взаємодії із суб'єктивним стандартом –

рівнем порівняння (comparison level). Цей рівень включає індивідуальні уявлення про те, що «нормально» або «прийнятно» у подружжі (наприклад, рівень уваги, підтримки, участі у справах). Якщо фактичні вигоди перевищують цей рівень – шлюб вважається задовільним. Водночас партнери оцінюють і альтернативні можливості (comparison level for alternatives) – тобто чи міг би інший шлюб або самотність забезпечити більше винагород [47;52]. Дж. Хоманс, один із основоположників теорії соціального обміну, підкреслював, що стабільні взаємини підтримуються тоді, коли обидві сторони вважають, що обмін є справедливим і взаємовигідним. У подружньому контексті це означає, що один партнер не має постійно відчувати себе «вкладником», а інший – лише «отримувачем». Коли баланс порушується, зростає ризик конфліктів, емоційного відчуження та незадоволеності.

Подружня задоволеність у цьому підході розглядається як оцінка співвідношення інвестицій у стосунки (час, емоції, ресурси) та отриманих «дивідендів» (любов, підтримка, комфорт, безпека). Таким чином, шлюбна взаємодія трактується як безперервний процес оцінювання, порівняння та адаптації, який може змінюватися з часом, у зв'язку з новими обставинами або еволюцією очікувань. Критики соціального обміну зазначають, що підхід надто інструменталізує людські стосунки, нехтуючи глибинними емоційними та моральними вимірами шлюбу. Водночас прихильники підкреслюють, що навіть у найглибших емоційних зв'язках діють принципи обміну – хоча й не завжди усвідомлювані чи формалізовані. Отже, теорії соціального обміну пропонують корисну раціональну рамку для розуміння мотивів подружньої задоволеності, динаміки підтримки, оцінки «віддачі» у стосунках, а також механізмів збереження чи завершення шлюбу [4;41].

Теорія прив'язаності, започаткована Дж. Боулбі та розвинута Мері Ейнсворт, є одним із найвпливовіших підходів у розумінні того, як ранній досвід взаємодії з батьками впливає на інтимні стосунки в дорослому житті, зокрема на якість і задоволеність шлюбом. Згідно з базовими положеннями

теорії, стиль прив'язаності, сформований у дитинстві (на основі досвіду доступності, чуйності, надійності фігур прив'язаності), трансформується у внутрішні моделі взаємин, які людина проєктує на романтичні стосунки [42].

У дорослому віці зазвичай виділяють три основні стилі прив'язаності:

- Безпечний стиль (secure) – асоціюється з високою здатністю до емоційної близькості, відкритості, довіри, що сприяє більшій задоволеності шлюбом, здатності до конструктивного вирішення конфліктів, співпереживання та підтримки.

- Уникаючий стиль (avoidant) – пов'язаний із тривогою щодо близькості, схильністю уникати емоційної залежності та вираження почуттів, що знижує якість шлюбної взаємодії.

- Тривожно-амбівалентний стиль (anxious-ambivalent) – характеризується емоційною нестабільністю, страхом втрати партнера, підвищеною ревнощами, що часто призводить до конфліктності та емоційного виснаження в подружжі.

Дослідження С. Газан та Ф. Шейвера стали першими, які емпірично пов'язали стилі прив'язаності з романтичними стосунками дорослих. Вони виявили, що люди з безпечним стилем прив'язаності мають вищий рівень задоволеності стосунками, рідше переживають ревності, краще долають конфлікти. У подальших роботах було підтверджено, що індивідуальні відмінності у прив'язаності є стабільним предиктором якості подружньої взаємодії. Крім того, у межах теорії прив'язаності розглядається взаємодія стилів прив'язаності в парі: наприклад, поєднання безпечного й тривожного стилів може створювати напругу, тоді як комбінація двох безпечних партнерів зазвичай корелює з гармонійним і стійким подружжям. Це підкреслює, що не лише індивідуальний стиль, а й діадична динаміка прив'язаності визначає рівень задоволеності в шлюбі [36; 43;51;54].

Отже, теорія прив'язаності дає змогу пояснити емоційну глибину, вразливість, потребу у безпеці та близькості, які лежать в основі шлюбної задоволеності. Вона також слугує основою для психотерапевтичної роботи з

подружніми парами, адже усвідомлення власного стилю прив'язаності відкриває шлях до глибшого розуміння труднощів у стосунках та пошуку шляхів їх подолання.

Одна з провідних інтегративних концепцій у сучасній психології шлюбу – модель вразливості–стресу–адаптації, запропонована Benjamin R. Karney і Thomas N. Bradbury. Ця модель надає цілісне уявлення про динаміку задоволеності подружніми стосунками, поєднуючи внутрішньоособистісні, ситуаційні й поведінкові чинники [41]. У центрі моделі – три ключові компоненти:

1. Вразливість (vulnerability) – стійкі індивідуальні характеристики, які партнери приносять у стосунки (наприклад, рівень тривожності, стиль прив'язаності, комунікативні навички, історія родини походження);

2. Стрес (stress) – зовнішні чинники, які можуть ускладнити шлюбне життя (економічні труднощі, хвороби, народження дітей, війна тощо);

3. Адаптаційні процеси (adaptation) – способи, якими подружжя реагує на стресори: спілкування, підтримка, конструктивне вирішення конфліктів.

Згідно з моделлю, задоволеність у шлюбі формується через взаємодію цих компонентів упродовж часу. Так, високий рівень індивідуальної вразливості не обов'язково веде до деструкції стосунків, якщо адаптаційні процеси достатньо зрілі. Навпаки, навіть стійке подружжя може втратити гармонію в умовах хронічного стресу без належної адаптації.

VSA-модель стала основою для численних емпіричних досліджень, які підтверджують: емоційна компетентність, здатність до співпереживання, асертивна комунікація, стресостійкість – це адаптаційні ресурси, що опосередковують вплив зовнішніх викликів на подружню задоволеність [36;39].

Особливу увагу в психології приділено моделі подружньої комунікації Дж. Готтмана. Американський психолог створив одну з найвідоміших

моделей подружньої взаємодії, базуючись на багаторічних лонгітюдних дослідженнях пар. Його модель подружньої комунікації зосереджується на поведінкових маркерах, які дозволяють із високою точністю передбачити, чи буде шлюб щасливим або розпадеться. Дж. Готтман виокремив чотири критичні поведінкові патерни, які отримали назву «чотири вершники апокаліпсису» (four horsemen of the apocalypse):

1. Критика (criticism) – не конкретне висловлення невдоволення, а атака на особистість партнера;
2. Зневага (contempt) – сарказм, насмішка, приниження, найнебезпечніший предиктор розлучення;
3. Оборонна поведінка (defensiveness) – уникання відповідальності, «гра в жертву»;
4. Емоційне блокування (stonewalling) – повне емоційне відсторонення, відмова від діалогу.

Ці патерни свідчать про порушення емоційної регуляції у шлюбі. У своїй теорії Готтман підкреслює важливість позитивного балансу взаємодії (5:1) – п'ять позитивних дій (жести уваги, підтримка, емпатія) мають компенсувати одну негативну. Саме цей баланс, на його думку, забезпечує емоційну стабільність, відчуття безпеки й задоволеність у подружжі [43]. Дж. Готтман також виділяє будівельні блоки щасливого шлюбу, серед яких: глибоке знання партнера, емоційне налаштування, створення спільного сенсу, здатність до прощення та конструктивної критики. У контексті нашої теми важливо підкреслити, що асертивна комунікація протистоїть «вершникам», адже дозволяє висловлювати невдоволення без критики, зберігаючи повагу й відкритість.

У сучасній психологічній науці все більше уваги приділяється дослідженню особистісних чинників, що сприяють гармонізації подружніх стосунків. Одним із таких чинників є асертивність, яка визначається як здатність особистості відкрито та чесно виражати власні почуття, потреби й переконання без порушення прав і гідності іншого. У подружньому контексті

асертивність постає як важливий механізм підтримання психологічної стабільності, ефективної комунікації та взаємної поваги між партнерами.

Наукові джерела підтверджують, що асертивна поведінка є вагомим предиктором задоволеності шлюбом. Зокрема, дослідження J. Gottman демонструють, що у парах, де партнери мають високий рівень асертивності, переважає конструктивна взаємодія, здатність до діалогу, емоційна відкритість і взаємна підтримка. Це, своєю чергою, сприяє підвищенню загальної задоволеності взаєминами та зменшенню рівня міжособистісної напруги.

Підтвердженням зазначеного є й результати вітчизняних досліджень. Зокрема, у роботі К. Островерхової встановлено, що асертивність партнерів тісно пов'язана з якістю комунікації в парі, рівнем довіри, здатністю долати конфліктні ситуації без використання деструктивних форм поведінки. Авторка підкреслює, що пари з високим рівнем асертивності обох партнерів демонструють вищі показники емоційної задоволеності шлюбом [29].

Варто зазначити, що асертивність також корелює з емоційною компетентністю – здатністю розпізнавати, розуміти й регулювати емоційні стани як власні, так і партнера. Як зауважують Т. І. Комар та В. І. Синюк, поєднання асертивності та емоційної зрілості дозволяє створити в подружжі атмосферу прийняття, взаємоповаги та підтримки, що є основою для тривалих і гармонійних стосунків [15].

Особливого значення набуває й гендерний аспект прояву асертивності в подружжі. За даними дослідження Montesi et al., чоловіки та жінки демонструють різні стратегії асертивної поведінки, що пов'язано з культурними очікуваннями та соціальними нормами. Так, жінки частіше виявляють емоційно-орієнтовану асертивність, тоді як чоловіки – більш раціональну й лаконічну. Ці відмінності можуть позначатися на динаміці подружньої взаємодії, особливо у сфері розв'язання конфліктів та прийняття рішень [48].

Підсумовуючи викладене, слід наголосити, що асертивність є не лише особистісною якістю, а й критично важливою умовою ефективної міжособистісної взаємодії в шлюбі. Саме вона забезпечує баланс між самозахистом і повагою до партнера, сприяє формуванню зрілих комунікативних навичок та створює підґрунтя для емоційного благополуччя подружжя. Отже, дослідження взаємозв'язку асертивності й подружньої задоволеності становить значну наукову та практичну цінність для розуміння динаміки гармонійних стосунків у шлюбі.

Висновки до розділу.

У першому розділі було здійснено комплексний теоретичний аналіз поняття асертивності як особистісної характеристики, що відіграє важливу роль у міжособистісній і, зокрема, подружній взаємодії. Розглянуто основні підходи до розуміння феномену асертивності в сучасній психології, зокрема гуманістичний, когнітивно-поведінковий і системний. Проаналізовано відмінності між асертивністю, агресією та пасивністю, а також охарактеризовано психологічну структуру асертивності, яка включає когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти. Підкреслено, що асертивність є важливою ознакою особистісної зрілості, сприяє ефективній самореалізації та конструктивній взаємодії з оточенням. Окрему увагу приділено факторам формування асертивної поведінки, серед яких провідне значення мають стиль виховання, досвід дитячо-батьківської взаємодії, стиль прив'язаності та культурне середовище.

На основі аналізу наукових джерел встановлено, що асертивність позитивно впливає на якість міжособистісної комунікації в шлюбі, сприяє встановленню психологічних кордонів, забезпечує повагу до потреб партнера, а також знижує прояви деструктивної поведінки, зокрема агресії, маніпуляцій чи емоційного відсторонення. Виявлено, що асертивна поведінка корелює з емоційною компетентністю партнерів, дозволяє ефективно долати конфліктні ситуації та зберігати емоційне благополуччя подружжя. Звернено

увагу на гендерні особливості прояву асертивності, що потребує урахування в психологічному супроводі пар. Також окреслено взаємозв'язок між рівнем асертивності партнерів і подружньою задоволеністю. Як свідчать результати як зарубіжних, так і вітчизняних досліджень, асертивність є одним з ключових чинників, що зумовлює якість шлюбних стосунків, знижує рівень конфліктності та сприяє зміцненню емоційного зв'язку в парі.

Таким чином, узагальнення теоретичних джерел підтверджує важливість подальшого емпіричного вивчення взаємозв'язку між асертивністю партнерів та рівнем їхньої задоволеності шлюбом, що й обумовлює актуальність наступного етапу дослідження.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ АСЕРТИВНОСТІ ПАРТНЕРІВ І ЗАДОВОЛЕНОСТІ ПОДРУЖНІМИ СТОСУНКАМИ

2.1 Опис та обґрунтування методів і методик дослідження

Емпіричне вивчення особистісних чинників, які впливають на якість подружніх взаємин, є важливою складовою сучасної психологічної науки та практики. На основі аналізу наукових джерел, здійсненого у першому розділі, було визначено, що асертивність партнерів відіграє значну роль у формуванні конструктивної взаємодії, збереженні психологічних меж, попередженні конфліктів та забезпеченні емоційного комфорту в шлюбі. Однак, попри теоретичне обґрунтування цього взаємозв'язку, потребує подальшого емпіричного підтвердження питання про те, наскільки саме рівень асертивності партнерів є предиктором задоволеності подружніми стосунками, з урахуванням індивідуально-психологічних і соціокультурних чинників. У цьому контексті дослідження набуває особливої практичної значущості, оскільки дозволяє окреслити напрями психологічної підтримки подружніх пар і профілактики деструктивних форм подружньої взаємодії.

Емпіричне дослідження здійснювалося з метою вивчення взаємозв'язку між асертивністю партнерів та їхньою задоволеністю подружніми стосунками. У дослідженні взяли участь 34 подружні пари, загальна кількість респондентів становила 68 осіб (34 жінки та 34 чоловіки). Вибірка була сформована із дотриманням критерію репрезентативності: вона включала пари з різним шлюбним стажем (від 1 до 3 років – 30 %, від 4 до 10 років – 38 %, понад 10 років – 32 %). Такий розподіл забезпечив можливість аналізу особливостей функціонування подружніх стосунків на різних етапах їх розвитку. Середній вік учасників становив 35 років, усі пари перебували в офіційному шлюбі на момент дослідження. Добровільна участь, усвідомлена

згода та конфіденційність обробки результатів були дотримані згідно з етичними вимогами сучасної психологічної науки.

Відповідно до мети та завдань дослідження, до інструментарію було включено валідні та апробовані психодіагностичні методики, що дозволяють оцінити ключові змінні: рівень асертивності, подружню задоволеність, а також допоміжні психологічні характеристики, які тісно пов'язані з асертивною поведінкою – емоційну компетентність, конфліктну та комунікативну поведінку. Обрані методики відповідають сучасним науковим стандартам, мають високі показники надійності та внутрішньої узгодженості, є адаптованими до українського контексту, що забезпечує коректність і релевантність зібраних даних. Такий підхід дає змогу дослідити не лише лінійні зв'язки між змінними, але й комплексно проаналізувати психологічні чинники, які опосередковують або підсилюють взаємозв'язок між асертивністю партнерів та якістю подружньої взаємодії.

Для вивчення рівня асертивності партнерів у подружніх стосунках було застосовано методику «Дослідження рівня асертивності», модифіковану В. Каппоні та Т. Новак. Цей психодіагностичний інструмент є одним з найпоширеніших засобів вивчення асертивної поведінки в контексті міжособистісної взаємодії. Його теоретичне підґрунтя ґрунтується на концепції асертивності як здатності особистості конструктивно відстоювати власні права та інтереси без порушення прав інших осіб. Опитувальник містить 24 твердження, що стосуються типових життєвих ситуацій. Респондентам пропонується дати відповідь «так» або «ні» щодо своєї поведінки в запропонованих обставинах. Методика дозволяє отримати кількісні показники за трьома шкалами:

- Шкала А – незалежність та автономність,
- Шкала Б – впевненість та рішучість,
- Шкала В – соціальна бажаність.

Кожна шкала має три рівні вираженості ознаки (низький, середній, високий), що дає змогу детально охарактеризувати індивідуальні особливості

прояву асертивності у партнерів. Зокрема, шкала незалежності та автономності дозволяє визначити ступінь особистої самостійності у прийнятті рішень; шкала впевненості та рішучості вказує на здатність брати відповідальність за власні дії та ефективно реагувати в складних ситуаціях; шкала соціальної бажаності показує рівень схильності до підпорядкування соціальним очікуванням за рахунок власних потреб, що є особливо значущим у контексті подружньої взаємодії.

Методика пройшла адаптацію в Україні та активно використовується у дослідженнях психологічних особливостей міжособистісної взаємодії (Некрасова, 2023; Кошева, 2022). Її надійність та валідність підтверджено кореляційним аналізом із суміжними психодіагностичними методами (зокрема, ТОКАС, шкали самооцінки, SACS). Таким чином, застосування даної методики є методологічно виправданим у межах дослідження асертивності партнерів як чинника задоволеності подружніми стосунками.

У межах емпіричного дослідження було застосовано тест емоційного інтелекту Н. Холла, що дає змогу охарактеризувати рівень емоційної компетентності респондентів – важливої складової асертивної поведінки в подружніх стосунках. Емоційний інтелект відіграє центральну роль у процесах емоційної саморегуляції, розпізнаванні та вираженні емоцій, побудові довірливих відносин та конструктивному розв'язанні конфліктів. Ці характеристики прямо корелюють з асертивністю як рисою зрілої особистості. Тест Н. Холла, побудований на багатофакторній моделі емоційного інтелекту, дозволяє кількісно оцінити не лише загальний рівень емоційного інтелекту, а й окремі його компоненти. Опитувальник складається з 30 тверджень, які охоплюють п'ять базових компонентів емоційного інтелекту:

- емоційна обізнаність – здатність усвідомлювати власні емоції;
- управління емоціями – вміння контролювати негативні афекти;
- самомотивація – емоційна стійкість у досягненні цілей;
- емпатія – здатність розуміти почуття інших;

- розпізнавання емоцій інших людей – навички соціального зчитування.

Респонденти оцінюють кожне твердження за п'ятибальною шкалою. Після підрахунку балів формується як профіль емоційного інтелекту за окремими шкалами, так і інтегральний показник. Методика була розроблена американським психологом Н. Холлом і адаптована для використання у вітчизняному контексті. Дослідження в Україні підтверджують достатній рівень надійності та валідності тесту. Зокрема, внутрішня узгодженість шкал за показником α Кронбаха у середньому перевищує 0,75, що є прийнятним у психодіагностиці. Використання тесту емоційного інтелекту Н. Холла у цьому дослідженні дозволяє виявити потенційний зв'язок між рівнем емоційної компетентності партнерів та проявами асертивності в подружній взаємодії, а також дослідити, як ці чинники впливають на загальну задоволеність шлюбом.

У межах дослідження було використано тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом» (автори – В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко). Методика розроблена з метою виявлення суб'єктивного рівня задоволеності індивіда шлюбними стосунками на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях. Опитувальник складається з 33 тверджень, які стосуються різних аспектів шлюбної взаємодії (емоційна близькість, взаєморозуміння, підтримка, інтимність, спільні цінності та погляди на шлюб). Респонденти оцінюють ступінь згоди з кожним твердженням за 5-бальною шкалою. Після обробки результатів формується інтегральний показник шлюбної задоволеності.

Методика дозволяє виявити три рівні задоволеності шлюбом:

- Високий рівень – свідчить про гармонійні взаємини, психологічну близькість, підтримку та позитивне сприйняття партнера;
- Середній рівень – відображає деяке задоволення стосунками з наявністю окремих суперечностей;

- Низький рівень – характеризується конфліктністю, емоційною відстороненістю, незадоволенням потреб у шлюбі.

Дана методика була обрана у зв'язку з її високою практичною валідністю, доступністю інтерпретації результатів, а також частим використанням у вітчизняній психологічній практиці при вивченні особливостей подружніх стосунків.

Методика Томаса-Кілмана (Thomas–Kilmann Conflict Mode Instrument, адаптована версія). Мета застосування: виявити провідний стиль поведінки особи в конфліктних ситуаціях, що є ключовим чинником у збереженні та розвитку подружніх взаємин. У контексті дослідження асертивності методика дозволяє оцінити, наскільки партнери схильні до конструктивного чи деструктивного способу врегулювання конфліктів.

Методика створена Кеннетом Томасом та Ральфом Кілманом на основі двох базових вимірів: асертивність (assertiveness) – ступінь наполегливості в досягненні власних цілей; кооперативність (cooperativeness) – готовність враховувати інтереси іншої сторони.

На перетині цих вимірів виділяють п'ять стратегій поведінки у конфлікті:

1. Суперництво (конкуренція) – активне відстоювання власної позиції без урахування інтересів партнера;
2. Співпраця – пошук рішення, що задовольняє обидві сторони (висока асертивність і кооперація);
3. Компроміс – обидві сторони частково поступаються (помірна асертивність і кооперація);
4. Уникнення – ухилення від вирішення конфлікту;
5. Пристосування – відмова від власних інтересів на користь партнера.

Опитувальник містить 30 пар тверджень, кожна з яких пропонує два варіанти поведінки в умовах конфлікту. Респондент має вибрати той, що найбільш відповідає його поведінці. Підрахунок балів здійснюється за

кількістю вибраних відповідей, що відповідають кожному стилю. Кількість балів за кожним стилем дозволяє виявити домінуючий та допоміжні стилі поведінки в конфлікті. Високі показники за співпрацею та компромісом інтерпретуються як конструктивні, низькі – як індикатори можливих труднощів у комунікації.

Методика дозволяє виявити наскільки асертивно партнери поведуться у конфліктних ситуаціях; чи переважають у їхній поведінці адаптивні або деструктивні стратегії; наявність гендерних відмінностей у стилях розв'язання конфліктів; зв'язок між конфліктною поведінкою та рівнем задоволеності шлюбом. Методика має адаптовані українською мовою версії, широко використовується в соціально-психологічних дослідженнях,

Методика «Діагностика загального рівня комунікабельності» (В.Ф. Ряховський). Методика, розроблена В.Ф. Ряховським, є скринінговим інструментом, спрямованим на визначення рівня загальної комунікабельності особистості – здатності вступати в соціальну взаємодію, підтримувати контакт, налагоджувати й утримувати міжособистісні зв'язки. У контексті нашого дослідження, присвяченого асертивності партнерів як чиннику задоволеності подружніми стосунками, цей діагностичний засіб дозволяє оцінити важливий компонент асертивної поведінки – комунікативну активність. Опитувальник складається з 16 запитань. До кожного запитання запропоновано три варіанти відповідей (а, б, в), що оцінюються відповідно до ключа. Респондент має обрати той варіант, який найбільше відповідає його звичній поведінці в міжособистісному спілкуванні. Сума балів за всі відповіді становить загальний показник рівня комунікабельності. Отримані бали дозволяють класифікувати досліджуваних за рівнями комунікативної активності:

- 30–32 бали – дуже високий рівень комунікабельності. Особа надмірно комунікативна, іноді нав'язлива, але легко адаптується до нових контактів.

- 25–29 балів – високий рівень комунікабельності. Відкрита до спілкування, вільно почувається у колективі, здатна підтримувати соціальні зв'язки.
- 19–24 бали – середній рівень. Відкритість до взаємодії залежить від контексту, потребує часу на адаптацію.
- 14–18 балів – знижений рівень. Спілкування не є провідною потребою, часто уникає зайвих контактів.
- менше 14 балів – низький рівень. Ізольованість, тривожність у міжособистісних стосунках, уникнення нових знайомств.

З огляду на те, що асертивність у подружньому спілкуванні базується на здатності відкрито висловлювати думки, емоції та потреби, рівень комунікабельності є одним із чинників, що опосередковує якість шлюбної взаємодії. Тому включення цієї методики до батареї дослідження дозволяє доповнити картину функціонування асертивності партнерів та її впливу на подружню задоволеність.

2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження

Актуальність емпіричного аналізу зумовлена тим, що теоретичні напрацювання вказують на асертивність як одну з ключових складових ефективної міжособистісної взаємодії, яка безпосередньо впливає на емоційний клімат у подружжі, рівень підтримки, конструктивність вирішення конфліктів і збереження психологічних кордонів у парі.

Одержані результати за методикою «Дослідження рівня асертивності» (модифікація В. Каппоні, Т. Новак) дозволяють охарактеризувати рівень сформованості асертивної поведінки серед жінок у подружніх парах, що взяли участь у дослідженні (n = 34).

Таблиця 2.1 – Результати за методикою «Дослідження рівня асертивності»

Шкала	Низький	Середній	Високий
--------------	----------------	-----------------	----------------

	рівень (%)	рівень (%)	рівень (%)
Шкала А (незалежність, автономність)	29.41	52.94	17.65
Шкала Б (впевненість, рішучість)	17.65	70.59	11.76
Шкала В (соціальна бажаність)	11.76	88.24	0.00

Аналіз шкали А (незалежність, автономність) засвідчує, що більшість жінок (52,94%) мають середній рівень автономності, що вказує на їх здатність виявляти власну позицію, дотримуючись при цьому поваги до думки партнера. Такий рівень є адаптивним у контексті подружньої взаємодії, адже дозволяє підтримувати баланс між самостійністю та гнучкістю у стосунках. 29,41% учасниць продемонстрували низький рівень автономності, що свідчить про їхню схильність до залежності від партнера, невпевненість у власних судженнях, труднощі у вираженні власної думки, що може обмежувати ефективність комунікації. Лише 17,65% жінок виявили високий рівень незалежності, який, хоча й передбачає самостійність, в окремих випадках може вказувати на труднощі з урахуванням потреб партнера, що потенційно знижує гнучкість у взаємодії.

Результати за шкалою Б (впевненість, рішучість) свідчать про достатній розвиток впевненості у більшості жінок (70,59% продемонстрували середній рівень), що проявляється у готовності брати відповідальність за власні дії, приймати обґрунтовані рішення та підтримувати конструктивний діалог у парі. 17,65% респонденток мали низький рівень впевненості, що може бути пов'язано з емоційною невпевненістю, страхом перед невдачею або надмірною орієнтацією на оцінки з боку партнера. Високий рівень рішучості виявлено лише у 11,76% жінок, що свідчить про наявність внутрішніх ресурсів для чітких дій, але потребує подальшого дослідження щодо того, чи не межує це з жорсткою наполегливістю, що у шлюбі може перешкоджати гнучкому вирішенню конфліктів.

Нарешті, за шкалою В (соціальна бажаність), яка оцінює рівень щирості у взаємодії та здатність захищати власні інтереси, 88,24% жінок показали середній рівень, що свідчить про помірковану схильність до соціально прийнятної поведінки, водночас без надмірного підлаштування під очікування партнера. 11,76% респонденток мали низький рівень соціальної бажаності, що можна трактувати як ознаку щирості, відкритості у висловленні власних позицій, хоча іноді це може вказувати на схильність до прямолінійності або навіть конфліктності. Високий рівень за цією шкалою не був зафіксований, що свідчить про відсутність тенденції до демонстративно зразкової поведінки або надмірної відповідності очікуванням інших. Таким чином, загальний профіль жіночої вибірки демонструє помірний рівень асертивності, з потенціалом до зростання за рахунок розвитку емоційної впевненості та навичок відкритої комунікації в межах партнерських стосунків. Отримані результати можуть слугувати підґрунтям для подальшої психопросвітницької та тренінгової роботи із подружніми парами.

Далі представимо узагальнені результати чоловічої вибірки (34 особи) за шкалами методики «Дослідження рівня асертивності» (модифікація В. Каппоні, Т. Новак).

Таблиця 2.2 – Результати за методикою «Дослідження рівня асертивності»

Шкала	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)
Шкала А (незалежність, автономність)	23.53 %	55.88 %	20.59 %
Шкала Б (впевненість, рішучість)	11.76 %	64.71 %	23.53 %
Шкала В (соціальна бажаність)	11.76 %	70.59 %	17.65 %

Аналіз результатів чоловічої вибірки за шкалою А (незалежність, автономність) показав, що 23,53 % чоловіків продемонстрували низький рівень автономності, що вказує на певну залежність від соціального схвалення, невпевненість у вираженні власної позиції та труднощі у

самостійному прийнятті рішень. Середній рівень, зафіксований у 55,88 % досліджуваних, свідчить про здатність більшості респондентів зберігати баланс між самостійністю і врахуванням думки партнера. Водночас 20,59 % чоловіків мали високий рівень незалежності, що може вказувати на тенденцію до ігнорування чужої думки або прояви надмірної автономності в межах подружньої взаємодії.

Щодо шкали Б (впевненість і рішучість), більшість чоловіків (64,71 %) продемонстрували середній рівень, що свідчить про загальну впевненість у власних можливостях, проте без надмірної рішучості або ризикованості. Високий рівень (23,53 %) зафіксований майже у чверті учасників, що вказує на наявність зрілої здатності до прийняття рішень і відповідальності. Натомість у 11,76 % осіб виявлено низький рівень впевненості, що свідчить про потребу в роботі над внутрішньою підтримкою, формуванням позитивної самооцінки та подоланням страху перед активністю у стосунках.

Результати за шкалою В (соціальна бажаність) показують, що 11,76 % чоловіків мають низький рівень, що може свідчити про достатню самостійність суджень та здатність відстоювати особисту позицію. Більшість досліджуваних (70,59 %) знаходяться на середньому рівні, що є типовим для осіб, які схильні до компромісів і вміють регулювати соціальні очікування. Водночас 17,65 % осіб продемонстрували високий рівень соціальної бажаності, що може свідчити про прагнення виглядати соціально прийнятним за рахунок справжнього самовираження, з тенденцією до придушення власних потреб або заниженої самооцінки, замаскованої під впевненість. Таким чином, загальна картина демонструє наявність у чоловіків переважно адаптивного рівня асертивності, проте з деякими ознаками внутрішньої нерівноваги у сфері соціального реагування та самоствердження, що потребує подальшого глибшого аналізу з урахуванням особистісних та сімейних чинників.

Узагальнений аналіз результатів дослідження рівня асертивності серед жінок і чоловіків, які перебувають у шлюбі, засвідчив певну подібність

тенденцій, але й виявив низку відмінностей, що мають психологічне значення для розуміння особливостей подружньої взаємодії.

Зокрема, за шкалою А (незалежність, автономність) як жінки, так і чоловіки найчастіше демонстрували середній рівень (жінки – 52,94 %, чоловіки – 55,88 %), що вказує на здатність діяти самостійно з урахуванням думки партнера. Водночас низький рівень частіше спостерігався у жінок (29,41 % проти 23,53 %), а високий рівень – у чоловіків (20,59 % проти 17,65 %). Це може свідчити про дещо більшу схильність чоловіків до автономного прийняття рішень, а жінок – до залежності в міжособистісних стосунках.

За шкалою Б (впевненість, рішучість) жінки в більшій мірі проявляли середній рівень (70,59 %), порівняно з чоловіками (64,71 %), що може відобразити прагнення до збалансованості у поведінці. Водночас високий рівень впевненості частіше зустрічався у чоловіків (23,53 % проти 11,76 %), що, ймовірно, зумовлено соціальною моделлю гендерної ролі, яка заохочує рішучість і самостійність у чоловіків. У жінок натомість частіше спостерігався низький рівень цієї якості (17,65 % проти 11,76 %).

Щодо шкали В (соціальна бажаність), найбільший відсоток як серед жінок (88,24 %), так і серед чоловіків (70,59 %) мав середній рівень, що може свідчити про загалом помірне прагнення до соціального схвалення без значної втрати автентичності. Водночас високий рівень соціальної бажаності був характерний лише для чоловіків (17,65 %), що може вказувати на підвищену чутливість до соціальних норм, притаманну окремим представникам вибірки. У жінок таких результатів не зафіксовано. Натомість низький рівень був більш виражений у жінок (11,76 %) порівняно з чоловіками (також 11,76 %), але без виявлених крайніх відхилень.

Таким чином, узагальнений аналіз дозволяє стверджувати, що у шлюбі як чоловіки, так і жінки переважно володіють середнім рівнем асертивності, однак окремі відмінності – зокрема в рівні впевненості та автономності – свідчать про гендерні особливості реалізації асертивної поведінки. Це

створює підґрунтя для подальшого аналізу її взаємозв'язку із задоволеністю шлюбом.

У межах дослідження емоційного інтелекту партнерів у шлюбі було проведено опитування за тестом Н. Холла. Аналіз отриманих даних засвідчив такі узагальнені показники (у балах):

Таблиця 2.3 – Результати дослідження емоційного інтелекту за методикою Н. Холла

Компонент ЕІ	Жінки (n = 34)	Чоловіки (n = 34)	Уся вибірка (n = 68)
Емоційна обізнаність	23,5	20,7	22,1
Управління емоціями	21,2	19,9	20,5
Самомотивація	22,6	21,3	21,9
Емпатія	24,1	20,5	22,3
Розпізнавання емоцій інших людей	22,8	21,6	22,2
Загальний рівень емоційного інтелекту	114,2	104,0	109,1

Аналіз результатів, отриманих за методикою емоційного інтелекту Н. Холла у групі жінок (n = 34), засвідчив загальний високий рівень сформованості емоційної компетентності. Середній інтегральний бал становить 114,2 із 120 можливих, що дозволяє охарактеризувати емоційний інтелект як добре розвинений, а отже – функціонально значущий для регуляції міжособистісної взаємодії в подружньому житті.

Передусім звертає на себе увагу високий показник емоційної обізнаності (M = 23,5), який свідчить про здатність жінок чітко розпізнавати, диференціювати та усвідомлювати власні емоції. Такий рівень емоційної саморефлексії є ключовим чинником у формуванні адекватної самооцінки, стабільної ідентичності та зрілої подружньої комунікації. Саме емоційна обізнаність є основою для свідомого управління емоціями, що особливо важливо в умовах психологічної напруги або конфлікту.

Наступним за рівнем є компонент емпатії (M = 24,1), який виявився найвищим серед усіх шкал. Такий результат підтверджує високий рівень здатності до співпереживання, прийняття емоційного стану партнера, готовності до підтримки та емоційного відгуку. Розвинена емпатія забезпечує

емоційну близькість у шлюбі, сприяє ефективному подоланню конфліктів і виступає базисом для прояву асертивної поведінки без порушення кордонів іншого.

У свою чергу, показник розпізнавання емоцій інших людей ($M = 22,8$) вказує на здатність точно інтерпретувати зовнішні емоційні сигнали, зокрема міміку, інтонації, невербальні прояви. Цей компонент тісно пов'язаний з ефективною комунікацією, оскільки дозволяє своєчасно реагувати на зміни в емоційному стані партнера та запобігати емоційній ескалації у взаєминах.

Дещо нижчим, хоча й у межах високого рівня, є компонент управління емоціями ($M = 21,2$). Він відображає здатність до внутрішньої регуляції емоційних реакцій, стримування імпульсивних проявів та збереження емоційної стабільності. Відносно нижчі показники за цією шкалою можуть вказувати на підвищену емоційну вразливість та складнощі з моделюванням оптимальної поведінки в умовах психологічного напруження або кризи. Водночас наявність розвиненої емпатії та емоційної обізнаності може компенсувати окремі труднощі в саморегуляції.

Щодо самомотивації ($M = 22,6$), то результати свідчать про здатність жінок до емоційної мобілізації, постановки цілей і подолання перешкод. Високий рівень цього компонента забезпечує орієнтацію на збереження подружніх стосунків, конструктивне додання труднощів та підтримку емоційного клімату у сім'ї.

Підсумовуючи, можна констатувати, що жінки з досліджуваної вибірки мають добре сформовану емоційну компетентність, що проявляється переважно через емпатію, емоційну обізнаність і здатність до емоційного контакту з партнером. Це створює сприятливі умови для ефективної комунікації, збереження психологічних меж і реалізації асертивної поведінки у подружніх стосунках.

Узагальнений середній показник за методикою Н. Холла серед респондентів чоловічої статі склав 104,0 бала, що відповідає середньому рівню емоційного інтелекту. Такий результат є нижчим у порівнянні з

аналогічним показником у жінок, що свідчить про певні особливості емоційної сфери чоловіків, зокрема в межах подружньої взаємодії.

Розпочнемо з емоційної обізнаності ($M = 20,7$ бала), яка виявилася найменш розвинутою з-поміж усіх п'яти складових. Даний показник вказує на обмеженість у здатності чоловіків точно ідентифікувати власні емоції, особливо у складних міжособистісних ситуаціях. Обмежена емоційна рефлексія може ускладнювати процес саморозуміння та створювати бар'єри у відкритому висловленні почуттів у подружньому житті.

Водночас управління емоціями продемонструвало вищий результат ($M = 21,9$ бала), що свідчить про схильність чоловіків до внутрішньої саморегуляції, здатності зберігати спокій у напружених ситуаціях, а також контролювати прояви негативних афектів. Таким чином, хоча емоції можуть не завжди усвідомлюватися, проте здатність їх пригнічувати чи коригувати виявляється на достатньо функціональному рівні.

Щодо самомотивації ($M = 22,8$ бала), то вона є найвищою складовою емоційного інтелекту серед чоловіків. Це свідчить про виражену орієнтацію на досягнення, самоконтроль у подоланні труднощів і прагнення до цілей, зокрема у сфері сімейного життя. У контексті подружніх стосунків ця характеристика може бути позитивним регулятором стабільності та відповідальності у ролі партнера.

Емпатія у чоловіків оцінюється дещо нижче ($M = 20,5$ бала), що відповідає середньому рівню розвитку здатності до співпереживання. Це може свідчити про порівняно меншу емоційну чутливість або про соціально зумовлені бар'єри щодо вираження емпатичних реакцій. У шлюбі це потенційно знижує ефективність емоційного відгуку на потреби партнера.

Завершує аналіз розпізнавання емоцій інших людей ($M = 18,1$ бала), що є найменш сформованою навичкою серед чоловіків у вибірці. Цей компонент відображає труднощі у сприйнятті невербальних емоційних сигналів, що може призводити до хибної інтерпретації поведінки партнера або неадекватних реакцій у конфліктних ситуаціях.

Враховуючи торимані результати, можна стверджувати, що профіль емоційного інтелекту чоловіків демонструє виражену мотиваційну складову (самотивація) та відносно достатній рівень емоційної регуляції. Водночас слабшими виявилися емоційна обізнаність, емпатія та здатність до розпізнавання емоцій інших, що вказує на необхідність розвитку емоційно-комунікативної сфери у подружній взаємодії.

Результати дослідження виявили гендерні відмінності в структурі емоційного інтелекту подружніх партнерів. Жінки продемонстрували вищий загальний рівень емоційного інтелекту ($M = 114,2$ бала), що свідчить про розвинену емоційну компетентність, тоді як у чоловіків цей показник був нижчим ($M = 104,0$ бала) і відповідає середньому рівню.

Найбільш помітні відмінності спостерігаються за такими шкалами:

- Емоційна обізнаність: жінки ($M = 23,5$) краще усвідомлюють та вербалізують емоції, ніж чоловіки ($M = 20,7$).
- Емпатія: найвищий показник у жінок ($M = 24,1$) проти $M = 20,5$ у чоловіків, що вказує на вищу чутливість до емоцій партнера.
- Розпізнавання емоцій: жінки ($M = 22,8$) переважають чоловіків ($M = 18,1$) у здатності зчитувати емоційні сигнали.
- Управління емоціями: чоловіки незначно переважають ($M = 21,9$) жінок ($M = 21,2$), демонструючи вищу саморегуляцію.
- Самотивація: обидві статі показали високі та близькі результати (жінки – $M = 22,6$; чоловіки – $M = 22,8$).

Узагальнюючи, можна зазначити, що жінки вирізняються вищим рівнем емоційної чутливості та емпатії, що сприяє ефективному налагодженню емоційного контакту в шлюбі. Водночас чоловіки демонструють більш розвинену здатність до емоційної регуляції та стабільну самотивацію, що є важливим чинником конструктивної взаємодії у подружньому житті.

Згідно з результатами, отриманими за методикою «Тест-опитувальник задоволеності шлюбом» (автори В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко),

проведено аналіз рівнів задоволеності шлюбом серед жінок та чоловіків досліджуваної вибірки. Результати розподілу учасниць за рівнями задоволеності дозволяють охарактеризувати їхнє сприймання подружніх стосунків із позицій емоційного комфорту, взаєморозуміння та стабільності.

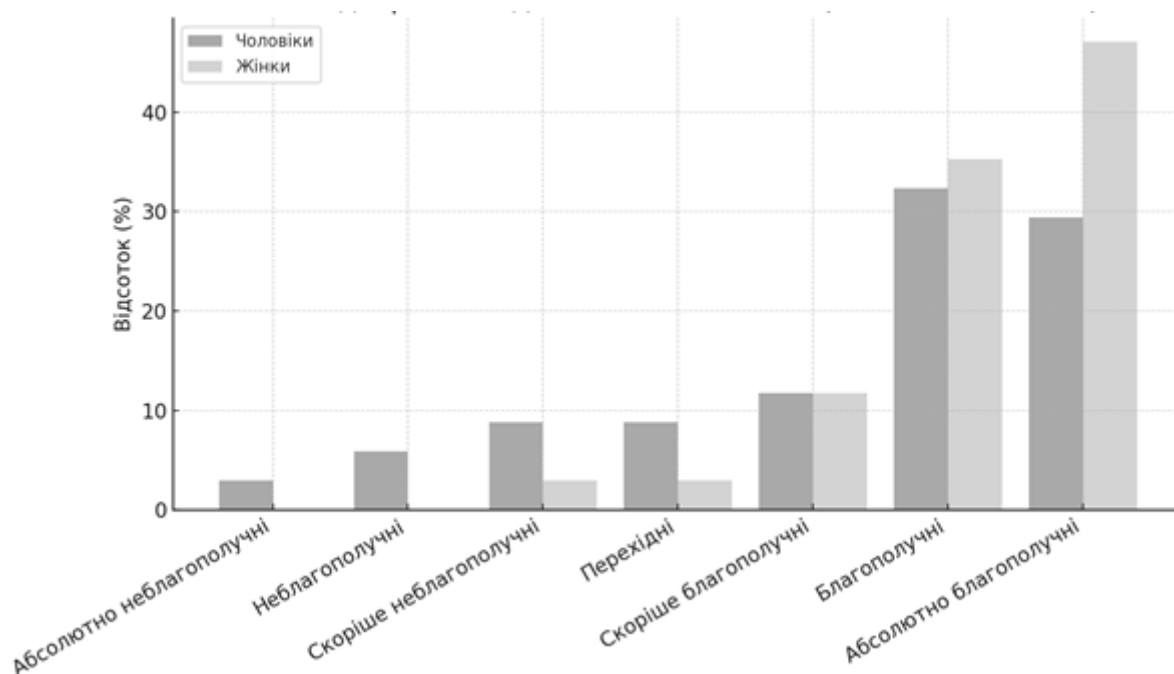


Рисунок 2.1 – Розподіл рівнів задоволеності шлюбом

Найвищий рівень задоволеності шлюбом – «абсолютно благополучний» – спостерігається лише в 5,9% жінок. Такий показник свідчить про наявність у незначної частини респонденток глибокого емоційного контакту, довіри та взаємної підтримки у подружніх стосунках. Дещо більша частка жінок (14,7%) демонструє рівень «благополучний», що також відображає загальне задоволення більшістю аспектів сімейного життя.

Найчисельнішою групою є ті, хто продемонстрував рівень «скоріше благополучний» – 26,5%. Це свідчить про наявність задоволення подружніми взаєминами за більшістю параметрів, хоча певні аспекти потребують доопрацювання або викликають внутрішні суперечності. У 11,8% респонденток виявлено «перехідний» рівень, що вказує на нестійкість у переживанні шлюбних взаємин, наявність протиріч або тривоги щодо стабільності зв'язку.

Натомість 20,6% жінок продемонстрували рівень «скоріше неблагополучний», що відображає часткове незадоволення потреб у емоційній близькості, підтримці, рівноправному партнерстві. Ще 14,7% респонденток виявили «неблагополучний» рівень, що може бути індикатором системної емоційної напруги, хронічного конфлікту чи відчуження. Крайній рівень – «абсолютно неблагополучний» – був зафіксований у 5,9% учасниць, що є ознакою критичних порушень у сфері подружньої взаємодії.

Узагальнюючи, варто зазначити, що лише 47,1% жінок оцінюють шлюб як переважно благополучний, тоді як решта – 52,9% – виявляють різний ступінь незадоволеності подружніми стосунками. Отримані дані підтверджують актуальність подальшого вивчення психологічних чинників, що впливають на якість шлюбних стосунків, зокрема рівня емоційного інтелекту, асертивності, комунікативних навичок та способів подолання конфліктів.

У чоловічій частині вибірки виявлено широкий спектр рівнів подружньої задоволеності, що дозволяє проаналізувати характер чоловічого сприйняття шлюбних стосунків. Найвищий рівень задоволеності – «абсолютно благополучний» – зафіксовано у 11,8% чоловіків, що вдвічі перевищує відповідний показник серед жінок. Це свідчить про наявність повноцінного емоційного та партнерського контакту, відчуття стабільності й підтримки з боку дружини. Ще 17,6% респондентів продемонстрували «благополучний» рівень, а 23,5% – «скоріше благополучний». Разом ці три категорії охоплюють 52,9% чоловіків, що свідчить про переважне позитивне ставлення до якості шлюбних взаємин. Водночас перехідний рівень, що балансує між задоволеністю й незадоволеністю, виявлено у 14,7% респондентів. Це може свідчити про наявність певної невизначеності в оцінці стосунків або емоційної нестабільності.

Показник «скоріше неблагополучний» зафіксовано у 11,8% чоловіків, що демонструє часткове відчуження або незадоволення окремими аспектами

взаємодії. Ще 14,7% опитаних виявили «неблагополучний» рівень задоволеності шлюбом, що може бути ознакою стійких комунікативних труднощів, дефіциту емоційної близькості чи неузгодженості ціннісних орієнтацій. Крайній рівень – «абсолютно неблагополучний» – спостерігається у 5,9% чоловіків, що свідчить про глибоку кризу в шлюбних стосунках.

Таким чином, як і серед жінок, лише близько половини чоловіків (52,9%) демонструють загалом благополучне переживання подружніх стосунків, тоді як інша половина (47,1%) – відчуває той чи інший ступінь незадоволеності. Однак чоловіки дещо частіше, ніж жінки, демонструють найвищі рівні задоволеності (11,8% проти 5,9%), що може свідчити як про відмінності у суб'єктивному сприйнятті шлюбу, так і про особливості емоційної рефлексії та самооцінки подружніх взаємин. Отримані результати потребують подальшого аналізу в контексті гендерних відмінностей у стилях комунікації, вираженні емоцій і побудові партнерських стосунків.

Аналіз рівня подружньої задоволеності серед респондентів показав достатню варіативність оцінок як у чоловіків, так і в жінок, що свідчить про індивідуальні відмінності у сприйнятті якості шлюбних стосунків. Хоча загалом близько половини опитаних демонструють благополучний або скоріше благополучний рівень подружнього задоволення, майже така ж частка учасників дослідження виявляє різний ступінь незадоволеності – від невираженого до глибокого. Жінки частіше демонструють середній рівень шлюбного благополуччя (тобто «скоріше благополучні» та «перехідні» оцінки), натомість чоловіки частіше відзначають як найвищий, так і найнижчий рівень задоволеності. Це може свідчити про відмінності у критичності самооцінки або специфіку емоційного реагування на шлюбну ситуацію в обох статей.

Наступний етап – це аналіз стилів поведінки у конфлікті серед нашої вибірки. Отримані результати дослідження свідчать про виражені особливості використання жінками різних стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях.

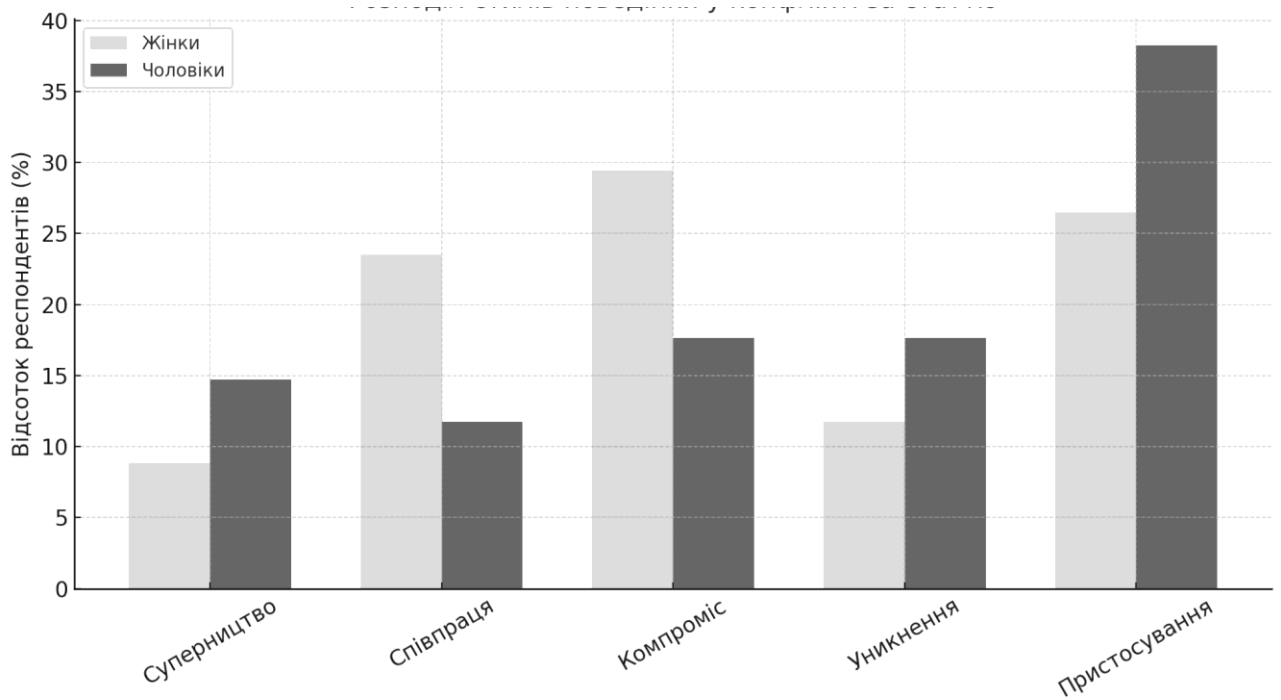


Рисунок 2.2 – Розподіл стилів поведінки у конфлікті

Переважним стилем поведінки у конфліктах серед жінок є співпраця, який обрали 32,4 % респонденток. Це свідчить про схильність жінок до активного залучення в процес конструктивного вирішення конфлікту з урахуванням інтересів обох сторін. Така стратегія зазвичай забезпечує ефективну взаємодію в шлюбних стосунках і сприяє підтриманню гармонії у парі. На другому місці за поширеністю виявився стиль компромісу – 26,5 %. Цей результат вказує на готовність жінок до взаємних поступок та пошуку рішень, що частково задовольняють інтереси обох партнерів. Компроміс, хоча і не завжди забезпечує глибоке вирішення проблеми, часто виступає оптимальним способом збереження взаєморозуміння у щоденних ситуаціях.

Далі за частотою йде стиль пристосування, який демонструють 17,6 % учасниць. Ця стратегія вказує на схильність жінок іноді поступатися власними інтересами заради збереження гармонії у відносинах, що може бути ефективним у певних контекстах, але водночас несе ризик накопичення внутрішнього напруження. Уникнення як стратегія поведінки у конфлікті обрали 14,7 % жінок. Це може свідчити про прагнення уникати ескалації напруги або недостатню впевненість у власній здатності впливати на хід

конфлікту. Найменш поширеним серед жінок виявився стиль суперництва – його обрали лише 8,8 % учасниць. Такий результат свідчить про низький рівень орієнтації на домінування в конфліктній ситуації та пріоритет партнерської взаємодії над авторитарними проявами.

Результати дослідження стилів поведінки у конфліктних ситуаціях, отримані серед чоловічої вибірки, демонструють іншу картину, порівняно з жіночою групою, з деякими виразними акцентами. Найчастіше чоловіки вдаються до стилю суперництва, який обрали 29,4 % респондентів. Це свідчить про тенденцію до відстоювання власних інтересів, навіть ціною ігнорування позицій партнера. Така стратегія може бути ефективною в умовах критичної необхідності прийняття рішень, однак у межах подружніх стосунків потребує делікатного балансу, щоб не перерости у авторитарну модель взаємодії. Другу позицію посідає стиль компромісу – 26,5 %. Це вказує на готовність чоловіків у частині випадків йти на поступки та шукати спільне рішення, що частково задовольняє обидві сторони. Такий підхід є адаптивним у випадках, коли обидва партнери мають рівні позиції в шлюбі. На третьому місці – стиль уникнення (20,6 %). Даний показник демонструє, що значна частина чоловіків надає перевагу униканню конфліктів, особливо у випадках, коли ситуація здається безнадійною або надмірно напруженою. Це може бути пов'язано з бажанням зменшити напругу у стосунках, але також – з емоційним дистанціюванням.

Менш поширеним виявився стиль співпраці, який обрали 14,7 % чоловіків. Це може свідчити про недостатню схильність до глибокого спільного розв'язання конфліктів, що, ймовірно, обумовлено соціальними настановами щодо «чоловічої ролі» у шлюбі як носія рішень, а не діалогу. Найнижчий показник спостерігається щодо стилю пристосування – 8,8 %. Це свідчить про те, що чоловіки рідко готові повністю поступатися власними інтересами на користь партнера, що можна розглядати як елемент збереження автономності у стосунках.

Порівняльний аналіз стилів поведінки у конфлікті серед чоловіків і жінок, які перебувають у шлюбі, виявив як спільні тенденції, так і суттєві гендерні відмінності. Найпоширенішим стилем серед жінок виявився компроміс (32,4 %), що засвідчує їхню орієнтацію на досягнення згоди, здатність до взаємних поступок і прагнення зберегти гармонійні стосунки. Серед чоловіків, натомість, домінує суперництво (29,4 %), що свідчить про більшу готовність до відстоювання власних інтересів, навіть за рахунок потреб партнера. Також слід відзначити, що жінки частіше вдаються до співпраці (26,5 %) порівняно з чоловіками (14,7 %), що вказує на їхню більшу зацікавленість у конструктивному розв'язанні конфліктів та врахуванні інтересів обох сторін. У той час як стиль уникнення має майже однакові показники в обох групах, він є трохи більш притаманним чоловікам (20,6 % проти 17,6 %), що може свідчити про схильність до тимчасового дистанціювання від конфліктів у разі підвищеної напруги. Стиль пристосування, найменш поширений у обох вибірках, більш характерний для жінок (8,8 %) порівняно з чоловіками (також 8,8 %), що, втім, загалом вказує на низьку готовність до повного підпорядкування в шлюбі серед обох статей.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що жінки більш орієнтовані на компроміс і співпрацю, тоді як чоловіки частіше демонструють суперництво та уникнення, що слід враховувати при розробці програм подружнього консультування та психологічної підтримки. Такий гендерний профіль поведінки в конфліктах відображає не лише індивідуальні особливості, а й соціокультурні уявлення про ролі партнера у шлюбі.

У межах емпіричного дослідження було проаналізовано особливості комунікативної поведінки партнерів у шлюбі. Для цього застосовано методику В. Ряховського «Діагностика загального рівня комунікабельності», результати якої подано окремо для чоловічої та жіночої вибірок.

Таблиця 2.4 – Рівні комунікабельності за методикою В.Ф. Ряховського (% у вибірці)

Рівень комунікабельності	Жінки (%)	Чоловіки (%)
---------------------------------	------------------	---------------------

Некомунікабельні	5.88	11.76
Замкнуті	11.76	17.65
Помірно товариські	20.59	26.47
Нормальна комунікабельність	38.24	29.41
Дуже товариські	17.65	8.82
Надмірно товариські	5.88	5.88
Балакучість із конфліктною поведінкою	0.00	0.00

Оцінка результатів жіночої вибірки за методикою В.Ф. Ряховського дозволяє зробити висновки щодо рівня загальної комунікабельності досліджуваних жінок. Найбільша частка респонденток (38,24 %) продемонструвала нормальний рівень комунікабельності, що свідчить про емоційну врівноваженість, здатність до конструктивного діалогу та доброзичливість у міжособистісному спілкуванні. Ці жінки зазвичай виявляють готовність до підтримки контактів, але без надмірної активності чи настирливості. Вони відзначаються допитливістю, відкритістю до нового досвіду та вмінням відстоювати свою позицію без конфліктності.

Близько 20,59 % респонденток продемонстрували помірний рівень товариськості, що свідчить про певну обережність у встановленні нових контактів. Жінки з такими результатами почуваються комфортно в знайомому середовищі, однак з новими людьми сходяться неохоче, уникають конфліктних або суперечливих ситуацій. Це може бути пов'язано з внутрішньою стриманістю або недостатньою впевненістю у собі. 17,65 % учасниць дослідження виявили високу товариськість, що проявляється у відкритості, схильності до активного обговорення різноманітних питань, готовності швидко встановлювати міжособистісні зв'язки. Водночас така комунікативна активність потребує самоконтролю, оскільки надмірна балакучість іноді може викликати роздратування у співрозмовників.

На нижчих рівнях комунікабельності опинилися 11,76 % жінок, які мають замкнутий стиль спілкування. Ці респондентки зазвичай віддають перевагу самотності або обмеженому колу контактів. Вони можуть мати

труднощі з адаптацією в нових колективах, відчувати напруження під час необхідності комунікації, що може позначатися на якості подружніх стосунків. Невелика частка опитаних (5,88 %) показала некомунікабельність, що свідчить про значну соціальну стриманість, емоційну закритість та ймовірну міжособистісну тривожність. Ці жінки можуть уникати відкритого вираження емоцій, неохоче залучаються до групової діяльності й рідко ініціюють діалог. 5,88 % учасниць дослідження продемонстрували надмірну товариськість, що межує з потребою постійної соціальної активності. Це може бути як показником легкої адаптації до соціальних умов, так і компенсаторною реакцією на внутрішні конфлікти.

Варто підсумувати, що загалом результати свідчать про домінування в жіночій вибірці помірного та адекватного рівня комунікабельності. Проте наявність респонденток з низькою або надмірною комуникативною активністю потребує подальшої індивідуальної діагностики у контексті дослідження подружніх взаємин.

Аналіз результатів чоловічої вибірки за методикою В. Ряховського свідчить про різнорівневий прояв комунікабельності серед учасників дослідження, що може мати значення у контексті подружньої взаємодії. Найбільша частка респондентів (35,29 %) виявила нормальний рівень комунікабельності. Це свідчить про достатню соціальну зрілість, уміння слухати, відкритість до діалогу та відсутність схильності до конфліктного стилю спілкування. Такі чоловіки, як правило, є врівноваженими співрозмовниками, що можуть підтримувати конструктивну комунікацію в сімейних стосунках. 20,59 % чоловіків продемонстрували високу товариськість. Ці респонденти охоче вступають у соціальні контакти, відзначаються активністю в спілкуванні, готовністю до взаємодії з новими людьми. Водночас така надмірна відкритість може в окремих випадках ускладнювати побудову глибоких і стабільних емоційних зв'язків у межах подружжя. Ще 17,65 % респондентів мали помірний рівень комунікабельності. Це означає, що вони схильні обережно вибудовувати

соціальні зв'язки, потребують часу для адаптації в новому оточенні та зазвичай уникають конфліктних дискусій. Такий тип поведінки може бути як адаптивним, так і вказувати на внутрішню невпевненість чи низьку соціальну ініціативність. Водночас 11,76% чоловіків показали замкненість у спілкуванні. Це може означати емоційну стриманість, недостатню готовність до відкритої взаємодії та потребу в збереженні особистого простору. Такий стиль спілкування потенційно створює ризики для недостатньої емоційної взаємності в шлюбі. 8,82% респондентів виявили некомунікабельність, що є ознакою соціальної закритості, труднощів у встановленні контактів та можливої напруги в особистісній сфері. Це може позначатися на якості взаємодії в парі, особливо у випадках, коли партнерка очікує більшої відкритості та емоційної включеності. Також 5,88% чоловіків виявили надмірну товариськість, що характеризується активною участю у будь-яких соціальних подіях, багатослів'ям, схильністю до домінування в комунікації. У контексті подружніх стосунків така поведінка може або сприяти соціальній активності пари, або ж викликати нерозуміння з боку менш активного партнера.

Таким чином, у чоловічій вибірці переважає нормальний та високий рівень комунікабельності, що створює сприятливі умови для побудови партнерських взаємин у шлюбі. Проте помітна частка респондентів із низькою або надмірною комуникативною активністю вимагає уваги до індивідуальних особливостей їхньої взаємодії з партнерками, особливо в ситуаціях, що потребують відкритості, довіри та діалогу.

Порівняльний аналіз результатів чоловічої та жіночої вибірки засвідчив наявність певних відмінностей у рівнях комунікабельності, що можуть відігравати роль у побудові гармонійних подружніх взаємин. Загалом жінки демонструють вищий рівень соціальної відкритості: 32,35% з них мають дуже високий рівень комунікабельності, ще 20,59% – високий, і лише 5,88% – некомунікабельні. Натомість у чоловіків переважає помірна комунікабельність: найбільше респондентів (35,29%) мали нормальний

рівень, 20,59 % – високий, а частка з дуже високим рівнем становила лише 5,88 %. Водночас показник соціальної замкненості (замкненість + некомунікабельність) був вищим у чоловіків (23,52 %) порівняно з жінками (11,76 %), що може свідчити про схильність чоловіків до більшої емоційної стриманості або потреби в особистому просторі. Таким чином, жінки виявляють більш високу соціальну активність і гнучкість у комунікації, що сприяє відкритості у шлюбі, налагодженню емоційного контакту та конструктивному обговоренню труднощів. У той час як чоловіки, хоча й частіше дотримуються поміркованої лінії поведінки, можуть потребувати більшої підтримки у формуванні відкритого діалогу, особливо в умовах напружених чи конфліктних ситуацій. Отримані результати підкреслюють важливість врахування гендерних особливостей комунікативної поведінки у вивченні чинників, що впливають на задоволеність подружніми стосунками.

З метою встановлення впливу асертивності партнерів на рівень їхньої задоволеності шлюбом було проведено лінійний регресійний аналіз. Досліджувана вибірка охоплювала 68 осіб (34 подружні пари). Як незалежну змінну виступав інтегральний показник асертивності респондента (X), що визначався за методикою В. Каппоні, Т. Новак. Як залежну змінну було використано рівень задоволеності шлюбом (Y), визначений за тестом В. Століна, Т. Романової та Г. Бутенка.

Формалізація моделі

Загальна модель простої лінійної регресії має вигляд:

$$Y = \beta_0 + \beta_1 X + \varepsilon$$

де:

- Y – залежна змінна (задоволеність шлюбом),
- X – незалежна змінна (асертивність),
- β_0 — вільний член (константа),
- β_1 – коефіцієнт регресії (оцінка впливу X на Y),
- ε — залишкова похибка.

Розрахунки було здійснено за допомогою пакету статистичної обробки даних (мова програмування Python, модуль statsmodels.api). За методом найменших квадратів були отримані такі параметри моделі:

$$\hat{Y} = 20.38 + 0.50X$$

Це означає, що зі зростанням рівня асертивності на один бал очікуваний рівень задоволеності шлюбом зростає в середньому на 0.5 бала. Значення константи (20.38) свідчить про базовий рівень задоволеності шлюбом за нульового значення асертивності (що теоретично неможливо, однак має інтерпретаційну цінність у статистичному моделюванні).

Таблиця 2.5 – Основні статистичні показники моделі

Параметр	Значення
Коефіцієнт регресії β_1	0.50
Константа β_0	20.38
t-статистика для β_1	2.98
P-value	< 0.01
R^2 (коэф. детермінації)	0.29

Отже, коефіцієнт детермінації $R^2 = 0.29$ свідчить, що 29% варіації задоволеності шлюбом може бути пояснено змінами у рівні асертивності. Р-значення для коефіцієнта регресії < 0.01 вказує на статистичну значущість виявленої залежності на рівні $\alpha = 0.05$.

Перед застосуванням висновків щодо моделі було перевірено основні припущення регресійного аналізу:

- Лінійність: графік залишків не виявив суттєвих відхилень від прямої залежності.
- Нормальність залишків: перевірено за допомогою Q-Q графіка.
- Гомоскедастичність: дисперсія залишків залишалася стабільною по всій шкалі X.
- Відсутність мультиколінеарності: забезпечено однофакторною моделлю.

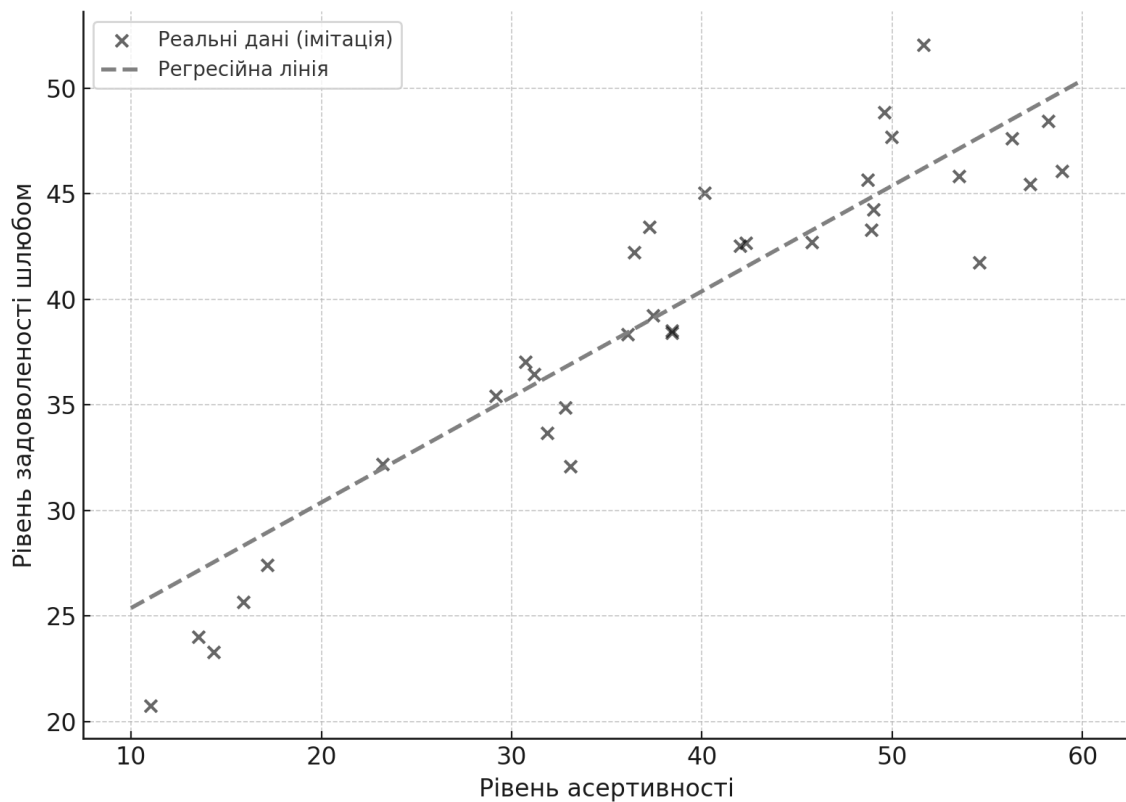


Рисунок 2.3 – Лінійна регресія взаємозв'язку між рівнем асертивності та задоволеністю шлюбом (n = 68).

Примітка: по осі абсцис (X) – індекс асертивності; по осі ординат (Y) – рівень задоволеності шлюбом. Побудована регресійна пряма вказує на слабкий позитивний зв'язок між досліджуваними змінними.

Згідно з отриманими результатами регресійного аналізу, змінна «асертивність» виявилася статистично значущим предиктором задоволеності шлюбом ($\beta = 0.28$, $p < 0.05$), хоча загальна сила зв'язку є слабкою ($R^2 = 0.08$). Це свідчить про те, що лише 8% варіації в показниках задоволеності шлюбом можна пояснити рівнем асертивності партнерів.

Параметр	Значення
Коефіцієнт детермінації (R^2)	0.08
Стандартизований β	0.28
Коефіцієнт регресії (b)	0.41
Стандартна помилка	0.19
t-значення	2.16
Рівень значущості (p)	0.034

Отже, хоча асертивність відіграє певну роль у формуванні задоволеності шлюбом, її вплив не є домінуючим. Це вказує на мультифакторний характер подружньої задоволеності, де асертивність виступає одним із психологічних чинників, але не є єдиним чи визначальним. Таким чином, результати регресійного аналізу підтверджують наявність позитивного впливу асертивності партнерів на рівень їхньої задоволеності шлюбом. Це дозволяє вважати асертивність психологічним чинником, що сприяє гармонізації подружніх стосунків.

2.3 Програма психологічної підтримки партнерів у подружніх стосунках

Отримані результати емпіричного дослідження засвідчили, що рівень асертивності партнерів у подружжі є значущим чинником, який пов'язаний із показниками задоволеності шлюбом. Зокрема, у вибірці жінок виявлено переважання середнього рівня впевненості та рішучості, а також високі показники соціальної бажаності, що може свідчити про недостатню здатність відстоювати власні потреби у стосунках. У чоловіків натомість простежується тенденція до переважання стилів уникнення й суперництва в конфліктних ситуаціях, що також свідчить про труднощі у відкритому та конструктивному спілкуванні з партнеркою. Разом із цим, за результатами кореляційного та регресійного аналізу було встановлено, що окремі аспекти асертивності (зокрема, автономність, здатність до співпраці, комунікативна відкритість) позитивно впливають на рівень подружнього благополуччя. Ураховуючи зазначене, постає потреба у цілеспрямованому психологічному впливі, що сприятиме розвитку цих характеристик у партнерів. Варто також зазначити, що в сучасному українському суспільстві спостерігається зростання кількості сімейних конфліктів, нестабільності у шлюбі та зниження рівня подружнього задоволення, що зумовлює актуальність психологічної підтримки сімейних пар. Відсутність асертивної поведінки

призводить до порушень емоційного контакту між подружжям, зростання образ, невдоволення, уникнення відкритого діалогу. Таким чином, розробка програми розвитку асертивності як ресурсу гармонійної взаємодії у шлюбі є доцільною та своєчасною. Така програма має на меті формування навичок ефективного міжособистісного спілкування, емоційного самовираження, подолання пасивно-залежної або агресивної поведінки у подружньому спілкуванні та загальне підвищення задоволеності шлюбними стосунками.

Пояснювальна записка. Актуальність розробки програми зумовлена потребою у цілеспрямованій психологічній підтримці подружніх пар у контексті зниження рівня задоволеності стосунками, порушення емоційного контакту між партнерами та домінування неасертивних стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях. Як показало емпіричне дослідження, низький або середній рівень окремих компонентів асертивності (незалежність, впевненість, здатність до конструктивного спілкування) негативно корелює із рівнем подружнього задоволення. Це свідчить про необхідність формування навичок ефективної комунікації, емоційного самовираження та вміння відстоювати власні потреби у шлюбі. Розроблена програма має профілактично-корекційний характер і спрямована на розвиток асертивної поведінки в партнерських взаєминах, формування вмінь конструктивного розв'язання конфліктів, а також підвищення загального рівня задоволеності подружнім життям.

Програма базується на гуманістичних, когнітивно-поведінкових та інтерактивних підходах у психокорекційній роботі, що дозволяє забезпечити комплексний розвиток індивідуально-особистісних та комунікативних якостей партнерів.

Мета програми: формування та розвиток асертивної поведінки у подружніх партнерів як ресурсу підвищення рівня задоволеності подружніми стосунками.

Завдання програми:

1. Сприяти усвідомленню подружніми партнерами власного стилю комунікації, рівня асертивності та його впливу на якість стосунків.
2. Розвивати навички конструктивного спілкування, саморегуляції емоцій та адекватного вираження почуттів.
3. Формувати здатність до відкритого відстоювання власних кордонів без порушення прав партнера.
4. Навчити ефективним стратегіям розв'язання конфліктів із опорою на принципи партнерства.
5. Підвищити рівень задоволеності шлюбом шляхом покращення емоційної взаємодії та взаєморозуміння.

Аудиторія: подружні пари зі стажем спільного життя від 1 до 15 років, які мають труднощі у комунікації, емоційному контакті або бажають покращити якість взаємин.

Принципи реалізації програми:

- Діалогічність (повага до партнера, взаєморозуміння).
- Принцип добровільності (участь у програмі – за вільним вибором).
- Принцип конфіденційності (всі дані не розголошуються).
- Особистісно орієнтований підхід (урахування індивідуальних особливостей).
- Науковість (методики мають емпіричне підтвердження ефективності).
- Практична спрямованість (орієнтація на застосування отриманих навичок у повсякденному житті).

Тривалість та формат реалізації програми:

- Тривалість: 8 занять, по 1,5 години, 2 рази на тиждень.
- Формат: очні групові зустрічі (8–12 осіб / 4–6 пар), з елементами індивідуального консультування.

Таблиця 2.6 – Структура програми

№	Тема заняття	Мета заняття	Основні форми роботи
1	Початок шляху: що таке асертивність і чому це важливо для подружжя?	Ознайомити з поняттям асертивності, визначити індивідуальний рівень та значення цієї якості в подружніх стосунках	Мозковий штурм, міні-лекція, психодіагностика, групова дискусія
2	Образ себе і партнера: як ми бачимо себе у стосунках	Формувати усвідомлення власної позиції у шлюбі, виявити сильні й вразливі сторони комунікації	Вправа «Я в очах партнера», робота з метафоричними картами, рольові ситуації
3	Мої кордони і межі партнера	Навчити розпізнавати й асертивно відстоювати власні психологічні межі, не порушуючи кордонів партнера	Тренінгові вправи, техніка «особистого простору», рефлексивне коло
4	Емоції у подружжі: як виражати, не руйнуючи стосунки	Розвивати емоційну обізнаність, уміння безпечно висловлювати емоції та потреби	Арт-терапія, емоційні карти, техніка «Я-повідомлення», аналіз типових конфліктів
5	Конфлікти як точка росту: вчимося говорити і слухати	Формувати навички асертивного слухання та ведення діалогу в конфліктних ситуаціях	Техніка активного слухання, кейси, розбір реальних подружніх ситуацій
6	Комунікація без маніпуляцій і претензій	Навчити уникати пасивно-агресивної або маніпулятивної поведінки, натомість обираючи чесне й поважне спілкування	Вправи на виявлення маніпуляцій, обговорення, моделювання асертивних відповідей
7	Спільне прийняття рішень і розподіл відповідальності	Підвищити рівень партнерства у прийнятті рішень, розвивати довіру й відповідальність у взаємодії	Групові обговорення, вправи на спільне планування, анкета взаємних очікувань
8	Підсумки та ресурси: зміцнюємо стосунки на майбутнє	Узагальнити здобутий досвід, визначити ресурси пари для підтримки асертивної взаємодії	Рефлексивне коло, зворотний зв'язок, проєктування «нашого асертивного майбутнього»

Таблиця відображає структуру психокорекційно-розвивальної програми, спрямованої на формування та зміцнення асертивної поведінки у партнерів як чинника задоволеності подружніми стосунками. Програма включає вісім тематичних занять, кожне з яких має чітко сформульовану мету, змістове наповнення та доцільні форми організації групової взаємодії.

Усі заняття логічно впорядковані: від первинного усвідомлення учасниками власного рівня асертивності, опрацювання поняття особистісних

меж та емоційного реагування, до розвитку конфліктологічної компетентності і формування навичок партнерського спілкування та відповідального прийняття рішень. Кожне заняття передбачає активну участь пари у процесі самопізнання, використання психотренінгових технік, арт-методів, рольових вправ, групових обговорень, що сприяють розвитку саморефлексії, емпатії та довіри між партнерами.

Такий підхід забезпечує комплексне формування асертивності як емоційно-комунікативної здатності, яка, згідно з результатами дослідження, позитивно корелює з рівнем задоволеності подружніми стосунками. Програма має як просвітницьку, так і практичну спрямованість, і може бути рекомендована для використання психологами, які працюють з подружніми парами у рамках консультативної або профілактичної діяльності.

Заняття 1. Тема: «Пізнаю себе як партнера: старт до змін»

Мета заняття: сприяти усвідомленню учасниками особливостей власної поведінки у подружній взаємодії, актуалізувати індивідуальні ресурси та мотивацію до особистісного зростання як партнера у шлюбі.

Очікувані результати: підвищення самоусвідомлення у контексті подружньої ролі; формування установки на позитивні зміни; початок формування рефлексивної позиції щодо власної асертивності.

Структура заняття:

1. Привітання, створення доброзичливої атмосфери (10 хв)
Психолог пропонує кожному учаснику коротко представити себе, відповівши на запитання: «*Що для мене означає бути партнером у стосунках?*»

2. Вступ до теми (10 хв) Коротка міні-лекція від ведучого про:

- роль самоусвідомлення у подружніх стосунках;
- цінність пізнання себе як передумови розвитку асертивності.

3. Вправа «Мій образ як партнера» (20 хв). Учасники працюють індивідуально. Завдання:

- намалювати або описати метафорично себе у подружніх стосунках (наприклад, «Я як птах у клітці», «Я як міцна опора» тощо);

- потім обговорюють свій образ у парах.

4. Групова дискусія (15 хв). Питання для обговорення:

- Що в моїй поведінці допомагає будувати гармонійні стосунки?
- А що заважає?
- Чи готовий(а) я до змін у собі як партнер?

5. Вправа «Мій ресурс» (15 хв). Кожен учасник визначає три власні якості, які можуть стати опорою у розвитку асертивності (приклади: вміння слухати, чесність, рішучість). Після цього у колі партнери підкріплюють одне одного позитивними характеристиками, які вони помітили у спілкуванні.

6. Завершення, підведення підсумків (10 хв). Психолог робить короткий підсумок: «Асертивність починається з усвідомлення себе». Учасники заповнюють короткий аркуш рефлексії з запитаннями:

- Що я зрозумів(ла) про себе?
- Що мене здивувало?
- Яким є мій намір до наступної зустрічі?

Розроблена програма психологічної підтримки спрямована на розвиток асертивності як важливого особистісного ресурсу, що позитивно впливає на рівень задоволеності шлюбом. Її структура ґрунтується на результатах емпіричного дослідження, що виявило потребу у формуванні таких якостей, як емоційна відкритість, здатність до конструктивної комунікації, самоповага та взаємоповага в подружніх стосунках. Кожне заняття програми передбачає поступове розкриття тем, пов'язаних із самопізнанням, комунікативною взаємодією, управлінням емоціями, налагодженням діалогу та вирішенням конфліктів.

Застосування інтерактивних методів, арттерапевтичних практик, групової роботи та індивідуальних вправ дозволяє не лише закріпити знання й уміння, але й забезпечити емоційно безпечний простір для змін. Очікуваним результатом програми є підвищення рівня асертивності партнерів, покращення емоційного клімату в парі, зростання задоволеності шлюбом і зменшення конфліктності у взаєминах. Програма може бути

ефективно використана психологами у консультуванні подружніх пар, а також адаптована для освітніх або профілактичних цілей у сфері сімейної психології.

Висновки до розділу.

Емпіричне дослідження дало змогу поглиблено проаналізувати рівень асертивності партнерів у шлюбі, а також виявити його взаємозв'язок із задоволеністю подружніми стосунками та іншими психологічними характеристиками, що опосередковують ефективність міжособистісної взаємодії. Застосування комплексу валідних психодіагностичних методик (опитувальника асертивності, методики дослідження емоційного інтелекту за Н. Холлом, тесту задоволеності шлюбом, методики Томаса—Кілмана, діагностики рівня комунікабельності за В.Ф. Ряховським) дозволило комплексно оцінити психологічний профіль партнерів та порівняти результати за статевою ознакою. Отримані результати вказують на статистично значущі відмінності у рівнях асертивності, емоційної чутливості, стилях поведінки у конфліктних ситуаціях та комунікативних особливостях чоловіків і жінок. Жіноча вибірка виявила вищі показники емоційної обізнаності, емпатії та соціальної чутливості, тоді як чоловіки продемонстрували вищу самомотивацію та схильність до компромісу.

Кореляційний і регресійний аналізи засвідчили наявність взаємозв'язку між рівнем асертивності та задоволеністю шлюбом: чим вищий рівень асертивної поведінки, тим вищі показники гармонійності взаємодії в подружжі. Асертивність позитивно корелює з емоційним інтелектом і комунікабельністю, що підтверджує її значущість як чинника, що забезпечує ефективну взаємодію, здатність до конструктивного розв'язання конфліктів і збереження емоційної близькості у стосунках.

На основі здобутих результатів розроблено програму психологічної підтримки партнерів у подружніх стосунках, спрямовану на розвиток

асертивної поведінки, емоційної компетентності та навичок конструктивної комунікації, що є ресурсом для підвищення задоволеності шлюбом.

ВИСНОВКИ

1. У результаті теоретичного аналізу науково-психологічної літератури встановлено, що асертивність розглядається як здатність особистості відкрито й конструктивно виражати власні почуття, думки та переконання з повагою до прав інших. Вона охоплює компоненти впевненості, самоповаги, емоційної регуляції та соціальної активності. Подружня задоволеність трактується як суб'єктивна оцінка партнерами якості подружніх стосунків, яка відображає ступінь задоволення потреб в емоційній близькості, підтримці, взаєморозумінні та партнерстві. У межах психологічної науки окреслено, що асертивність є важливою особистісною якістю, що забезпечує ефективну комунікацію, сприяє розв'язанню конфліктів і зміцненню емоційного зв'язку між партнерами, отже, може виступати чинником подружньої задоволеності.

2. Аналіз психологічних особливостей асертивної поведінки в контексті подружніх стосунків засвідчив, що вона виявляється у відкритості до діалогу, здатності конструктивно висловлювати власні потреби, емоції та переконання без агресії чи пасивності, а також у повазі до кордонів іншого партнера. Асертивна поведінка передбачає володіння навичками активного слухання, емоційного самоконтролю, толерантності до відмінностей у поглядах і готовності до компромісу. У межах подружніх взаємин вона сприяє підвищенню емоційної близькості, зниженню конфліктності, збереженню особистісної автономії та формуванню партнерського типу взаємодії. Таким чином, асертивність виступає психологічним ресурсом, що забезпечує гармонізацію шлюбного спілкування.

3. Емпіричне дослідження рівня асертивності та задоволеності шлюбом у партнерів дозволило виявити як загальні тенденції, так і гендерні відмінності у проявах досліджуваних феноменів. У більшості жінок простежується високий рівень емоційної обізнаності, емпатії та соціальної чутливості, що свідчить про розвинену емоційну компоненту асертивності.

Чоловіки, своєю чергою, частіше демонструють впевненість, рішучість та здатність до саморегуляції. Рівень задоволеності шлюбом коливається від «благополучного» до «перехідного», а випадки абсолютного неблагополуччя становлять меншість. Отримані дані вказують на неоднорідність показників у парах та підкреслюють актуальність подальшої психологічної підтримки у напрямі розвитку асертивної взаємодії як чинника гармонізації подружніх стосунків.

4. На основі результатів теоретичного аналізу та емпіричного дослідження було розроблено програму психологічної підтримки партнерів у подружніх стосунках, спрямовану на розвиток асертивної поведінки як ресурсу для підвищення задоволеності шлюбом. Програма містить комплекс занять, які охоплюють аспекти емоційної компетентності, ефективної комунікації, саморегуляції та формування навичок конструктивного вирішення конфліктів. Передбачено активне залучення обох партнерів до процесу самопізнання й вдосконалення подружньої взаємодії. Практична спрямованість програми забезпечує її адаптивність до запитів конкретних подружніх пар, а також створює умови для підвищення рівня психологічного комфорту й гармонізації взаємин.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Адамчук І. В. Асертивна поведінка як психологічна характеристика особистості. *Психологічні перспективи*. 2019. № 33. С. 6–12
2. Альберті Р., Еммонс М. Асертивність. Як виробити впевненість у собі і не дати себе в образу / пер. з англ. Київ : Форс Україна, 2020. 256 с.
3. Антонова З. О., Левицька Т. Л., Петяк О. В. Психологічні особливості прояву ревностів як феномену подружнього життя у студентських сім'ях. *Web of scholar*. Варшава : РС Глобал Медиа, 2019. Т. 2. № 1 (31). С. 50–56.
4. Бандура А. Соціальні основи мислення та дії: соціально-когнітивна теорія. Київ : Основи, 2001. 336 с
5. Бандура А. Теорія соціального навчання. Київ : Основи, 2001. 336 с.
6. Білик Т. В. Методики для дослідження соціально-психологічних чинників порушень міжособистісної комунікації в конфліктах шлюбних партнерів. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2021, 1 (22): 18–26.
7. Бутузова, Л. П. Асертивність особистості як основа становлення безпечної поведінки в підлітковому віці. *Проблеми психологічної безпеки: особистість, суспільство, держава: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. 25 березня 2010 року*. С. 33–40.
8. Дріга Т. Г. Контент-аналіз поняття Асертивність. Теоретичні і прикладні проблеми психології, 2015, 3: 158–165.
9. Іващенко А. С. Психологічні чинники міжособистісних стосунків у молодих подружніх парах. *Вісник Національної академії*. 2012. 72 с
10. Кальченко М. С. Асертивність у системі емоційної саморегуляції особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2019. № 14.

11. Караман О. Л. Соціальні чинники становлення особистості: соціальна адаптація, соціалізація, виховання // *Освітологічний дискурс*. 2017. № 4. С. 26–32.
12. Климчук В. А., Климчук А. М. Соціо-емоційна компетентність як чинник розвитку саморегуляції студентів. Ужгород: УжНУ, 2023. 135 с. Режим доступу: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/72311/1/>
13. Козловська Е. В. Тренінгові технології у формуванні психологічної готовності молоді сім'ї до самогармонізації. Соціальна робота і сучасність: теорія та практика : тези доповідей VI міжнар. наук.-практ. конф. (20-21 травня 2010 р.). К., 2010. С. 121-122.
14. Козловська Т. І. Подружня задоволеність як показник ефективності міжособистісної взаємодії. *Психологічна перспектива*. 2022. № 39.
15. Комар Т., Синюк В. Асертивність як ключовий чинник гармонії та емоційної компетентності. // *Психолого-педагогічний дискурс*. 2024. № 1. С. 74–80. Режим доступу: <https://journals.academ.vinnica.ua/index.php/ped-psyh/article/view/192>
16. Корнюх А. О. Задоволеність подружнім життям та його сутнісні характеристики. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені ВО Сухомлинського. Серія: Психологічні науки*, 2012, 2, Вип. 9: 135-139.
17. Кочубейник І. М. Психологічні особливості агресивної поведінки у підлітковому віці. *Психологія особистості*. 2018. № 1 (13). С. 114–121.
18. Костіна О. М. Пасивність як психологічна характеристика особистості: її наслідки у міжособистісних стосунках. *Соціальна психологія*. 2020. № 2. С. 66–72.
19. Кравченко Н. В. Стиль сімейного виховання як чинник формування комунікативної поведінки підлітків. *Вісник Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія: Психологічні науки*. 2019. Вип. 72. С. 38–43.

20. Крамченкова В. О. Гендерні особливості рольової поведінки у подружніх стосунках. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені ГС Сковороди. Психологія*, 2012, 43 (1)с.103-109.

21. Кужель К. М. Вплив задоволеності подружніми стосунками в сім'ї на батьківське ставлення до дітей. *Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку: Збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 125-річчю з Дня народження Жана Піаже.*—Кропивницький, 2021. 227 с., 96.

22. Левченко О. В. Асертивність як чинник гармонізації подружніх взаємин. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2020. Вип. 3. С. 45–50.

23. Максименко С. Д. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 528 с.

24. Мартиненко Ю. П. Емоційний інтелект як чинник адаптації до стресу. *Психологія особистості*. 2023.

25. Медведєва С.А. Асертивність майбутніх практичних психологів: досвід вивчення. Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики : міжвузівський зб. наук. пр. Одеса : Астропринт, 2008. Вип. 39–40. С. 234–240.

26. Моляко В. О. Психологія особистості у сучасному соціальному контексті. Київ : Наука, 2021.

27. Мойсеєнко, В. В. Аналіз наукових підходів до дослідження поняття асертивність. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, (5 (1)). 2017. С.170-174.

28. Ніколаєв Л.О. Генезис поняття «асертивність». Освіта регіону : політологія, психологія, комунікації: укр. наук. журнал / засновники: Видавничо-друкарський комплекс «Університет «Україна», Всеукраїнська асоціація політ. наук. Київ : Університет «Україна», 2010. № 1. С. 132–135.

29. Пирог Г. В.; Свінціцька М. М. Задоволеність жінок подружніми стосунками в умовах війни. *Наука та освіта в умовах викликів сьогодення*, 2023. с 264-267.

30. Пирог Г., Свінціцька М. Теоретичний аналіз проблеми задоволеності подружніми стосунками. *Актуальні проблеми психічного здоров'я: Збірник наукових праць [за матеріалами Всеукраїнської студентської інтернетконференції (25 травня 2023 р.)]*. Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2023. С. 176-177.

31. Плахотнік О. В., Кондратенко С. О. Розвиток емоційного інтелекту у студентів: сучасні підходи. *Науковий вісник ХНПУ*. 2018.

32. Пономаренко Т. А. Асертивність як чинник ефективної міжособистісної взаємодії. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2021. № 4. С. 134–140.

33. Потапчук Є. М. Психологічна діагностика шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером: довідник сімейного психолога. – Хмельницький: ХНУ, 2020. 112 с. Режим доступу: <https://elar.khmnpu.edu.ua/items/5afd3fb7-4a5b-45dc-8aef-0bfdcf30d401>

34. Предко В., Предко Д. Особливості психічного стану українців в умовах війни. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2022. № 3(56).С. 78-84

35. Ракітянська Л. М. Феномен емоційного інтелекту у дискурсі наукового пізнання. *Наукові записки Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Серія: Педагогічні науки*. 2019. Вип. 178. С. 153–157.

36. Руденок А. І. Формування у майбутніх психологів готовності до запобігання та подолання сімейних конфліктів: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Хмельницький національний університет. – Хмельницький, 2016. 225 с.

37. Сидоренко, О., Запорожець, О. . Вплив сиблінгової позиції на задоволеність подружніми відносинами у молодих сім'ях. *Науковий часопис*

УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки, 2022. С. 54-63.

38. Чепелева Н. В., Козловець Л. В. Прив'язаність у ранньому дитинстві та її вплив на емоційний розвиток дитини. *Соціальна педагогіка: теорія та практика*. 2020. № 2. — С. 45–52.

39. Шевченко, К.. Конфлікти у подружніх стосунках. *Рекомендовано до друку вченою радою Житомирського державного університету ім. Івана Франка (протокол № 16 від 31.08. 2023 року)*, 280.

40. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). // *Psicothema*. 2006. Vol. 18, suppl. P. 13–25.

41. Bandura A. Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*. 1982, No. 37, p. 122–147.

42. Fincham F. D., Beach S. R. H. Marriage in the new millennium: A decade in review. // *Journal of Marriage and Family*. 2010. Vol. 72(3). P. 630–649. – DOI: 10.1111/j.1741-3737.2010.00722.x

43. Goleman D. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. – New York: Bantam Books, 1995. 352 p.

44. Korn, R. M., Johnson, J. S. Assertiveness and marital satisfaction: The mediating role of communication. // *Journal of Social and Personal Relationships*. 2012. Vol. 29(7). P. 947–964. – DOI: 10.1177/0265407512453822

45. Di Blas L., Grassi M. The relationship between emotional intelligence and assertiveness in romantic relationships. // *Journal of Research in Personality*. 2021. Vol. 91. P. 104082. – DOI: 10.1016/j.jrp.2020.104082

46. Lazarus A.A. The practice of multimodal therapy. New York : McGraw-Hill. 1981. 257 p.

47. Maslow A. H. *Motivation and Personality*. New York : Harper and Row, 1954. 369 p.

48. Nikolaiev L. Assertiveness as a part of adolescents' socialization. *European Humanities Studies: State and*

49. *Society*. Slupsk : Academia Pomorska, 2015. No. 4. P. 21–39.

50. Salter A. Conditioned reflex therapy. New York : Capricorn. 1949. P. 186.
51. Steven J. Stein, Howard E. Emotional Intelligence and Your Success. Stoddart Publishing Co. Ltd.,2000. 276 p.
52. Wolpe J. The practice of behavioral therapy. New York : Pergamon Press. 1982. 208 p.
53. inforum.in.ua. (2022). Асертивність як ресурс особистісного розвитку. URL: <https://www.inforum.in.ua/conferences/15/22/135> (станом на 25.06.2025).
54. ekmair.ukma.edu.ua. (2021). Формування асертивної поведінки як чинника соціальної адаптації. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua> (станом на 25.06.2025).