

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАДИМА ГЕТЬМАНА»**

**Факультету управління персоналу, соціології та психології
Кафедри педагогіки та психології**

галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 Психологія

**Освітньо-професійна програма «Економічна та соціальна психологія»
Форма навчання: денна**

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

на тему:

**ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ СТИЛЯМИ ПОВЕДІНКИ ТА
САМОСПРИЙНЯТТЯМ ОСОБИСТОСТІ**

здобувачки Шевченко Єлизавети Юріївни _____

Науковий керівник: д.психол.н., доц.

_____ Колесніченко Л.А.

**Кваліфікаційна магістерська робота допущена до захисту в
Екзаменаційній комісії з атестації здобувачів вищої освіти**

Завідувач кафедри: д.п.н., проф.
_____ Артюшина М.В.

Київ 2025

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАДИМА ГЕТЬМАНА»**

Факультету управління персоналу, соціології та психології

Кафедри педагогіки та психології

галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 Психологія

**Освітньо-професійна програма «Економічна та соціальна психологія» /
«Практична психологія»**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____ Артющина М. В.

«_____» _____ 20__ р.

ІНДИВІДУАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ

здобувачу Шевченко Єлизаветі Юріївні

денної форми навчання

на підготовку кваліфікаційної магістерської роботи

на тему: «Взаємозв'язок між стилями поведінки та самосприйняттям особистості»

Тему затверджено наказом ректора Університету від «05» вересня 2025 р. № 1238-ст

Кваліфікаційна робота виконується на матеріалах вітчизняних та зарубіжних вчених, статистичних даних, а також Інтернет-джерелах з теми дослідження.

План кваліфікаційної магістерської роботи

Розділ 1	Теоретико-методологічні засади дослідження стилів поведінки та самосприйняття
Розділ 2	Адаптація методики Multidimensional assessment of assertiveness: assertiveness, passivity, and aggressivity scales (Cem Malakcioğlu) на українській вибірці
Розділ 3	Емпіричне дослідження взаємозв'язку між стилями поведінки та самосприйняттям особистості
Об'єкт дослідження:	дослідження є самосприйняття особистості.
Предмет дослідження:	є взаємозв'язок між стилями поведінки та самосприйняттям особистості.
Мета роботи:	аналіз та систематизація наукових праць щодо поняття самосприйняття та вивчення стилів поведінки, а також здійснення емпіричного дослідження для виявлення взаємозв'язку між самосприйняттям особистості та її стилями поведінки.

Конкретні завдання, які здобувач повинен виконати для досягнення поставленої мети:

У розділі 1.	Проаналізувати теоретико-методологічні підходи до розуміння самосприйняття особистості як складного психологічного конструкту. Здійснити теоретичний огляд розуміння основних стилів поведінки та виявити їхні ключові психологічні характеристики.
У розділі 2	Провести адаптацію методики Multidimensional assessment of assertiveness: assertiveness, passivity, and aggressivity scales (Cem Malakcioğlu) на українській вибірці
У розділі 3	Здійснити емпіричне дослідження взаємозв'язку між стилями поведінки та самосприйняттям особистості

**Завдання підготував
науковий керівник**

(підпис)

Л.А. Колесніченко
(ініціали, прізвище)
«06» вересня 2025 р.

**Завдання одержав
здобувач**

Є.І.Шевченко
(ініціали, прізвище)
«06» вересня 2025 р.

Реферат

Взаємозв'язок між стилями поведінки та самосприйняттям особистості

Кваліфікаційна магістерська робота містить 85 сторінок, 34 таблиці, список використаних джерел з 48 найменувань, 1 додатків.

Об'єктом дослідження є самосприйняття особистості.

Предметом дослідження є взаємозв'язок між стилями поведінки та самосприйняттям особистості.

Мета кваліфікаційної магістерської роботи – аналіз та систематизація наукових праць щодо поняття самосприйняття та вивчення стилів поведінки, а також здійснення емпіричного дослідження для виявлення взаємозв'язку між самосприйняттям особистості та її стилями поведінки.

Відповідно до поставленої мети були визначені такі завдання:

- здійснити аналіз наукової літератури щодо поняття «самосприйняття» та стилів поведінки особистості;
- адаптувати англomовну методику «Multidimensional assessment of Assertiveness: assertiveness, passivity, and aggressivity scales (Cem Malakcioğlu) на українській вибірці (молодь);
- провести емпіричне дослідження наявних стилів поведінки досліджуваних та особливостей їхнього самосприйняття.;
- визначити специфіку взаємозв'язку між самосприйняттям та стилями поведінки.

Основні методи дослідження:

- *теоретичні:* аналіз, систематизація й узагальнення даних представлених у науковій літературі щодо сучасного стану досліджуваної проблеми;
- *емпіричні:* для розв'язання поставлених завдань було використано адаптовані психодіагностичні методики: Каліфорнійський психологічний опитувальник (В. Барко), методика інтерперсональної взаємодії Т. Лірі, шкала імпульсивності Барата, опитувальник для діагностики асертивності особистості як гнучкої навички (Ж. Богдан), опитувальник «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя» (КОСБ-3, О. Калюк, О. Савченко), п'ятифакторний опитувальник майндфулнес (ПОМ-15, Я. Каплуненко, В. Кучина), опитувальник безумовного самоприйняття (USAQ, Дж. Чамберлейн, Д. Хаага, адаптація В. Засекіна, Я. Майструк), багатовимірна оцінка асертивності: асертивність, пасивність, агресивність.
- *математико-статистичні:* експлораторний факторний аналіз (EFA), конфірмаційний факторний аналіз (CFA), кореляційний аналіз за Пірсоном, коефіцієнт адекватності вибірки Кайзера-Мейєра-Олкіна (КМО), тест сферичності Бартлетта, тест Колмогорова-Смірнова. Обробка даних здійснювалася з використанням програм Jamovi.

Основні результати дослідження: У процесі роботи було теоретично обґрунтовано самосприйняття як багатовимірний конструкт, що виступає

фундаментом для вибору стратегій соціальної взаємодії. Здійснено повну психометричну адаптацію методики С. Malakcioğlu, за результатами якої шкалу «Асертивність» було модифіковано у трикомпонентну модель (Толерантність, Автономність, Стійкість) для відповідності українському соціокультурному контексту. Емпірично встановлено, що у вибірці домінує асертивний стиль поведінки, особливо у його імпліцитній (внутрішній) формі. Виявлено, що високий рівень безумовного самоприйняття виступає внутрішньою опорою, яка мінімізує потребу в агресивних або пасивних стратегіях захисту. Доведено тісний зв'язок між асертивністю та навичками майндфулнес, зокрема здатністю до опису емоцій та неосудливого ставлення до власного досвіду. Сформовано цілісний психологічний профіль респондентів, де конструктивна поведінка ґрунтується на розвиненій саморегуляції та прийнятті себе.

Практичне значення отриманих результатів полягає у впровадженні адаптованої та валідної методики «Багатовимірна оцінка асертивності» для української вибірки. Результати слугують підґрунтям для роботи практичних психологів при діагностиці та консультуванні осіб із комунікативними труднощами. На основі дослідження можуть бути розроблені тренінгові програми з розвитку асертивності через механізми безумовного самоприйняття та майндфулнес.

Рік виконання кваліфікаційної магістерської роботи 2025.

Рік захисту роботи 2025.

Ключові слова: самосприйняття, асертивність, пасивність, агресивність, стилі поведінки, самоприйняття, майндфулнес

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТИЛІВ ПОВЕДІНКИ ТА САМОСПРИЙНЯТТЯ.	8
1.1. Самосприйняття особистості як психологічний конструкт.....	8
1.2. Теоретичний огляд розуміння стилів поведінки.....	14
Висновок до 1 розділу.....	17
РОЗДІЛ 2. АДАПТАЦІЯ МЕТОДИКИ MULTIDIMENSIONAL ASSESSMENT OF ASSERTIVENESS: ASSERTIVENESS, PASSIVITY, AND AGGRESSIVITY SCALES (SEM MALAKCIOĞLU) НА УКРАЇНСЬКІЙ ВИБІРЦІ	20
2.1. Надійність шкал та дискримінативність запитань методики.	20
2.2. Перевірка внутрішньої структури методики.....	22
2.3. Перевірка валідності шкал методики.....	26
2.4. Нормалізація показників методики	29
2.5 Перевірка критеріальної валідності	35
2.6 Стандартизація шкал методики (розробка тестових норм).	37
2.7 Опис шкал для інтерпретації індивідуального результату	43
2.8. Модифікація шкали Асертивності.....	49
Висновки до розділу 2	55
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ СТИЛЯМИ ПОВЕДІНКИ ТА САМОСПРИЙНЯТТЯМ ОСОБИСТОСТІ.....	57

	3
3.1. Організація та методики дослідження	57
3.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.	64
3.3. Кореляційний аналіз результатів	73
Висновки до 3 розділу	83
ВИСНОВКИ.....	85
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	87
ДОДАТКИ.....	95

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний український соціум перебуває у фазі глибокої психологічної та соціальної кризи, спричиненої воєнним станом, що супроводжується хронічним стресом, підвищеною тривожністю та загальною дестабілізацією міжособистісних стосунків. У цьому контексті особливого значення набуває дослідження внутрішніх механізмів регуляції особистості, що забезпечують її адаптивність та психологічне здоров'я.

Одним із ключових питань, що стоїть перед психологічною наукою, є вивчення взаємозв'язку між самосприйняттям особистості та її стилями поведінки. Ми виходимо з того, що самосприйняття, особливо його аспект безумовного самоприйняття, є фундаментальною основою, яка опосередковує вибір людиною стратегій взаємодії зі світом. Неадекватне або негативне самосприйняття часто провокує формування дезадаптивних стилів поведінки — агресивного або пасивного — як захисних або компенсаторних патернів, що, у свою чергу, лише посилює міжособистісні конфлікти та відчуття внутрішньої дисгармонії.

На противагу цьому, асертивний стиль поведінки — здатність відкрито, впевнено і з повагою до інших виражати власні потреби та захищати свої межі — є ключовим індикатором емоційної зрілості та конструктивного функціонування особистості. В умовах загострення соціальної напруги, вміння діяти асертивно є життєво необхідною навичкою для підтримання психологічної стійкості та профілактики емоційного вигорання. Глибоке вивчення цього взаємозв'язку дозволяє виявити корені дезадаптивної поведінки та обрати ефективні шляхи для її корекції.

Роботи таких зарубіжних вчених, як К. Роджерс, А. Елліс та Дж. Чамберлейн, створили необхідне теоретичне підґрунтя для розуміння самосприйняття та безумовного самоприйняття як основи психологічного здоров'я. Водночас, ідеї щодо стилів поведінки та асертивних стратегій розроблялися М. Смітом за кордоном та вітчизняними вченими, зокрема Ж. Богдан та Т. Титаренко.

Таким чином, вивчення взаємозв'язку між стилями поведінки та самосприйняттям особистості є не лише важливим теоретичним завданням, але й має пряме практичне значення для розробки ефективних психокорекційних програм, спрямованих на формування асертивності та підвищення самоприйняття, що, зрештою, сприятиме покращенню якості життя та міжособистісних комунікацій громадян України.

Мета дослідження – аналіз та систематизація наукових праць щодо поняття самосприйняття та вивчення стилів поведінки, а також здійснення емпіричного дослідження для виявлення взаємозв'язку між самосприйняттям особистості та її стилями поведінки.

Завдання дослідження:

- 1) здійснити аналіз наукової літератури щодо поняття «самосприйняття» та стилів поведінки особистості;
- 2) адаптувати англomовну методику «Multidimensional assessment of Assertiveness: assertiveness, passivity, and aggressivity scales (Cem Malakcioğlu) на українській вибірці (молодь);
- 3) провести емпіричне дослідження наявних стилів поведінки досліджуваних та особливостей їхнього самосприйняття.;
- 4) визначити специфіку взаємозв'язку між самосприйняттям та стилями поведінки.

Об'єктом дослідження є самосприйняття особистості.

Предметом дослідження є взаємозв'язок між стилями поведінки та самосприйняттям особистості.

Для розв'язання визначених завдань було використано такі методи дослідження:

- **теоретичні:** аналіз, систематизація й узагальнення даних представлених у науковій літературі щодо сучасного стану досліджуваної проблеми;
- **емпіричні:**

- для розв'язання поставлених завдань щодо адаптації методики було використано ряд адаптованих психодіагностичних методик:

- 1) Каліфорнійський психологічний опитувальник (в адаптації В. Барко).
- 2) Методика інтерперсональної взаємодії Т. Лірі[45].
- 3) Шкала імпульсивності Барата[44].
- 4) Опитувальник для діагноститики асертивності особистості як гнучкої навички Ж. Богдан[24].

- для розв'язання поставлених завдань щодо емпіричного дослідження було використано ряд адаптованих психодіагностичних методик:

- 1) Опитувальник «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя» (КОСБ-3: О. Калюк, О. Савченко)[46].
- 2) «П'ятифакторний опитувальник майндфулнес»(ПОМ-15)(в адаптації Я. Каплуненко та В. Кучини)[45].
- 3) «Опитувальник безумовного самоприйняття (Unconditional Self-Acceptance Questionnaire, USAQ)» (Дж. Чамберлейн, Д. Хаага) (в адаптації В. Засєкіна та Я. Майструк)[24].
- 4) Опитувальник для діагноститики асертивності особистості як гнучкої навички Ж. Богдан.
- 5) Багатовимірна оцінка асертивності: асертивність, пасивність, агресивність.

- **методи статистично-математичної обробки даних:** експлораторний факторний аналіз (EFA), конфірматорний факторний аналіз (CFA), кореляційний аналіз за Пірсоном, коефіцієнт адекватності вибірки Кайзера-Мейєра-Олкіна (КМО), тест сферичності Бартлетта, тест Колмогорова-Смірнова. Обробка даних здійснювалася з використанням програм Jamovi.

Теоретична та практична значущість отриманих результатів:

- проаналізовані підходити до визначення поняття «самосприйняття» та до розуміння різних стилів поведінки;

- встановлено, що дійсно існує потреба в дослідженні взаємозв'язку самосприйняття особистості та її стилями поведінки;
- проведені заходи адаптації на українській вибірці англomовної методики «Multidimensional assessment of Assertiveness: assertiveness, passivity, and aggressivity scales» (Sem Malakcioğlu), що дозволяє використовувати її як інструмент діагностики проявів різних стилів поведінки;
- емпірично підтверджено, що самосприйняття має значимі кореляційні зв'язки із різними стилями поведінки.

Апробація результатів наукового дослідження. За результатами дослідження надрукована наукові тези на тему:

Колесніченко Л. А., Шевченко Є. Ю. Поняття асертивності в українській культурі. *Матеріали V Всеукраїнської науковопрактичної конференції «Економічна поведінка молоді: конструктивні форми та девіації» (27 листопада 2025 р., м. Київ, КНЕУ ім. В. Гетьмана).*

Структура роботи. Робота складається зі вступу, 3-х розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 48 найменувань та 1 додаток. У дослідженні вміщено 34 таблиці. Основний зміст викладено на 85 сторінках.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТИЛІВ ПОВЕДІНКИ ТА САМОСПРИЙНЯТТЯ

1.1. Самосприйняття особистості як психологічний конструкт

У сучасній психологічній науці самосприйняття розглядається як складний, багатовимірний психологічний конструкт, що входить до структури самосвідомості особистості та визначає спосіб, у який індивід пізнає, інтерпретує й переживає самого себе. Аналіз теоретичних джерел засвідчує відсутність єдиного універсального визначення цього поняття, що зумовлено різними методологічними підходами до його вивчення. Водночас більшість дослідників сходяться на тому, що самосприйняття охоплює когнітивні, емоційні та регуляторні процеси, через які формується цілісний «Я-образ»[1].

Згідно з узагальненими науковими підходами, самосприйняття є ширшим поняттям, ніж самооцінка, оскільки включає не лише оцінювання власних якостей, а й загальне ставлення до себе як до суб'єкта життєвого досвіду, діяльності та взаємодії. Воно забезпечує інтеграцію уявлень про себе в часовій перспективі та виконує стабілізуючу функцію в структурі самосвідомості.

Історично вивчення самосприйняття тісно пов'язане з розвитком концепції «Я». У зарубіжній психології значний внесок у дослідження цього феномену зробили представники гуманістичного напрямку, зокрема К. Роджерс, який розглядав «Я-концепцію» як центральний компонент особистісної структури. На його думку, адекватне самосприйняття є умовою психологічного здоров'я, тоді як розбіжність між реальним та ідеальним «Я» призводить до внутрішньої напруги, тривожності та дезінтеграції особистості[2].

У межах соціально-когнітивного підходу А. Бандура розглядав самосприйняття через призму самоєфективності, підкреслюючи роль суб'єктивних

уявлень людини про власні можливості у регуляції поведінки. Дослідження М. Ковінгтона, Р. Бернса та М. Розенберга зосереджувалися на динаміці самооцінки та її зв'язку з навчальною успішністю й соціальною адаптацією. Сучасні автори також аналізують вплив цифрового соціального середовища на формування самосприйняття, особливо в молодіжних групах.

У вітчизняній психології феномен самосприйняття розглядався в контексті проблем самосвідомості, особистісного розвитку та життєвого шляху. Так, Т. Титаренко трактує самосприйняття як процес постійного рефлексивного діалогу особистості із собою, що сприяє формуванню ідентичності та надає смислу життєвому досвіду. У концепції саморозвитку С. Максименка самосприйняття постає як динамічний психічний процес, який забезпечує трансформацію індивідуального досвіду в особистісне зростання[4].

Аналіз наукових джерел дозволяє виокремити складну внутрішню структуру самосприйняття. У межах інтегративних моделей воно розглядається як система взаємопов'язаних компонентів, що відображають різні аспекти ставлення людини до себе. Однією з класичних є модель «Я-концепції», у якій виділяють реальне, ідеальне та дзеркальне «Я». У цій моделі самосприйняття виконує функцію конструювання образу реального «Я» на основі самоспостереження, інтерпретації власної поведінки та соціального зворотного зв'язку[39; 44].

Багатовимірний підхід, запропонований Ш. Маршем, розглядає самосприйняття як ієрархічну систему домен-специфічних уявлень про себе (академічне, соціальне, емоційне, фізичне тощо), які в сукупності формують загальне відчуття особистісної ідентичності. Такий підхід дозволяє пояснити, чому задоволеність або незадоволеність окремими сферами життя може по-різному впливати на цілісне самосприйняття особистості[35;37].

У цьому контексті рівень задоволеності життям, міжособистісними стосунками або власною діяльністю може розглядатися не як прямий компонент самосприйняття, а як його результат або індикатор. Самосприйняття визначає,

яким чином особистість інтерпретує власні досягнення й невдачі, а отже, опосередковує переживання задоволеності чи незадоволеності[20].

Формування самосприйняття відбувається через систему психологічних механізмів, серед яких провідну роль відіграють рефлексія, самоспостереження, інтерпретація соціального зворотного зв'язку та внутрішній діалог. На думку Л. Найдьоновой, саме механізми інтерналізації зовнішніх оцінок визначають, якою мірою соціальні впливи стають частиною внутрішньої системи «Я» і впливають на поведінкову саморегуляцію[17; 23].

Важливе місце у функціонуванні самосприйняття посідають когнітивні схеми, через які людина осмислює власний досвід. Представники когнітивного напрямку (А. Бек, А. Елліс, Д. Келлі) наголошують, що негнучкі або дисфункціональні схеми можуть обмежувати особистісний розвиток, тоді як їх усвідомлення й трансформація сприяють адаптації та психологічному благополуччю[24].

З позицій сучасних підходів до саморегуляції, такими елементами процесу самосприйняття можна вважати усвідомлену дію, самоспостереження, опис власного досвіду та неосудливе ставлення до себе. Ці компоненти не лише забезпечують пізнання себе, а й створюють умови для формування більш цілісного та прийняттого образу «Я»[47].

Розвиток самосприйняття є тривалим процесом, що починається в ранньому дитинстві та продовжується протягом усього життя. Дослідження свідчать, що одним із ключових чинників формування самосприйняття в дошкільному віці є сімейне середовище. Оціночні ставлення з боку значущих дорослих — інтонації, міміка, жести, схвалення або невдоволення — стають основою для формування первинного образу себе[38].

У підлітковому та юнацькому віці провідну роль починають відігравати взаємини з однолітками та викладачами. Для молодих людей віком 17–20 років характерне інтенсивне переосмислення себе в новому соціально-психологічному

середовищі, де важливими чинниками самосприйняття стають статус, зовнішність, стиль поведінки та емоційні переживання, пов'язані з адаптацією.

Самоспостереження, самоаналіз і самоконтроль у цей період виступають ключовими механізмами становлення цілісного самосприйняття. Порухення цього процесу може призводити до зниження якості саморегуляції, втрати внутрішніх критеріїв оцінювання себе та залежності від зовнішніх оцінок[33].

Особливу увагу в сучасних дослідженнях приділено співвідношенню самосприйняття та самоприйняття. Самоприйняття розглядається як можливий результат конструктивного процесу самосприйняття, що ґрунтується на рефлексивному, неосудливому ставленні до власного досвіду. У гуманістичній традиції особистісне зростання трактується як безперервний процес прийняття себе, який забезпечує психологічну цілісність і внутрішню узгодженість.

На думку К. Нефф, позитивне самосприйняття є основою самоспівчуття, що підвищує резильєнтність особистості в умовах стресу та життєвих труднощів. Таким чином, самоприйняття можна розглядати не лише як емоційний стан, а як інтегративний показник зрілості самосприйняття[25].

Узагальнюючи викладене, можна дійти висновку, що самосприйняття виступає системоутворювальним чинником особистісного розвитку, визначає особливості саморегуляції поведінки та опосередковує рівень задоволеності життям і міжособистісними стосунками. Саме через механізми самосприйняття особистість оцінює власну ідентичність, забезпечує її стабільність або відкритість до змін, що має принципове значення для особистісного зростання та психологічного благополуччя.

Самосприйняття особистості не може розглядатися поза соціальним контекстом, оскільки воно формується й трансформується у процесі постійної взаємодії з іншими людьми. Соціальне середовище виступає джерелом зворотного зв'язку, через який індивід уточнює, підтверджує або переглядає уявлення про себе. У цьому сенсі самосприйняття є результатом складної взаємодії внутрішніх

переживань і зовнішніх оцінок, що інтерпретуються особистістю відповідно до вже наявних когнітивних схем[48].

Особливе значення має феномен «дзеркального Я», відповідно до якого уявлення людини про себе значною мірою формується через те, як, на її думку, її сприймають інші. Однак важливо підкреслити, що зовнішні оцінки не інтегруються у структуру самосприйняття автоматично. Вони проходять через механізми інтерпретації, осмислення та інтерналізації, які залежать від рівня рефлексивності, сформованості самосвідомості та попереднього досвіду міжособистісної взаємодії.

У цьому контексті самосприйняття виконує селективну функцію, відфільтровуючи соціальні впливи та визначаючи, які з них будуть включені до образу «Я», а які — відхилені. Такий підхід дозволяє пояснити індивідуальні відмінності у реакціях на схожі соціальні ситуації та однакові оціночні судження з боку оточення[24].

Емоційний аспект самосприйняття тісно пов'язаний з тим, як особистість інтерпретує власні риси, можливості та життєвий досвід. Уявлення про себе супроводжуються певним емоційним ставленням, яке впливає на переживання успіхів і невдач та загальний рівень психологічного благополуччя.

Самосприйняття виконує центральну регуляторну функцію, визначаючи способи взаємодії особистості з навколишнім середовищем та особливості її поведінкових стратегій. Через уявлення про власні можливості, ресурси й обмеження індивід формує очікування щодо результатів діяльності, визначає рівень домагань і обирає способи досягнення поставлених цілей.

У межах соціально-когнітивного підходу підкреслюється, що саме суб'єктивні уявлення про себе зумовлюють рівень мотивації, наполегливість і здатність до подолання труднощів. Відповідно, самосприйняття виступає проміжною ланкою між внутрішніми потребами особистості та зовнішніми вимогами середовища[17].

У контексті стилів поведінки самосприйняття визначає схильність особистості до активних, асертивних, пасивних форм реагування. Зміни у структурі

самосприйняття можуть призводити до трансформації поведінкових патернів, що підкреслює його значущість для психологічної адаптації.

Самосприйняття виконує важливу регуляторну функцію, визначаючи напрями та способи поведінкової активності особистості. Через уявлення про власні можливості, обмеження та ресурси людина формує очікування щодо результатів своєї діяльності, обирає стратегії поведінки та оцінює доцільність тих чи інших дій.

У межах соціально-когнітивного підходу підкреслюється, що суб'єктивні уявлення про себе впливають на рівень мотивації, наполегливість у досягненні цілей та здатність долати труднощі. Таким чином, самосприйняття опосередковує зв'язок між внутрішніми потребами особистості та зовнішніми умовами діяльності.

Особливого значення ця регуляторна роль набуває у контексті стилів поведінки. Самосприйняття визначає, наскільки особистість схильна до активної, асертивної, пасивної або унікальної поведінки в різних життєвих ситуаціях. Відповідно, зміни у структурі самосприйняття можуть зумовлювати трансформацію поведінкових стратегій.

Усвідомленість розглядається як важлива психологічна умова, що сприяє більш точному розумінню власного внутрішнього досвіду та формуванню цілісного образу «Я». Вона дозволяє особистості краще усвідомлювати свої переживання та поведінкові реакції.

Сучасне соціокультурне середовище характеризується високою динамічністю, інформаційною перенасиченістю та зростанням ролі цифрових комунікацій. Ці чинники істотно впливають на процес формування самосприйняття, особливо у молодіжному середовищі.

Соціальні мережі створюють простір для постійного порівняння себе з іншими, що може як розширювати можливості самопізнання, так і посилювати внутрішні конфлікти та незадоволеність собою. У цьому контексті образ тіла, соціальний статус і зовнішня привабливість набувають особливої значущості, стаючи важливими маркерами самосприйняття[39].

Надмірна орієнтація на зовнішні стандарти та ідеалізовані образи може призводити до втрати відчуття автентичності та зниження рівня самоприйняття. Водночас сформоване, гнучке самосприйняття здатне виконувати захисну функцію, зменшуючи негативний вплив соціального тиску.

1.2. Теоретичний огляд розуміння стилів поведінки

Одним із перших науковців, який здійснив систематизацію міжособистісних стилів поведінки, був Тімоті Лірі. У середині 1950-х років він запропонував методику Interpersonal Check List (ICL), яка за своїми психодіагностичними функціями наближається до особистісних опитувальників. Створюючи тест, Лірі спирався на положення соціокультурної теорії особистості С. Саллівана, згідно з якою соціокультурні умови впливають на розвиток і функціонування індивіда, а порушення у міжособистісних стосунках відображають унікальні стилі поведінки особистості[6].

Лірі систематизував емпіричні спостереження та запропонував циркумплексну модель міжособистісної взаємодії, в якій типи поведінки розташовані у вигляді секторів концентричних кіл. У цій моделі сусідні типи близькі за якістю прояву, а протилежні – суперечливі. Вчений виділив вісім типів міжособистісної поведінки, що систематизуються за двома біполярними осями:

1. Домінування – підпорядкованість (вертикальний вектор)
2. Дружелюбність – ворожість (горизонтальний вектор)

Ця структура дозволяла оцінювати прояви особистості на трьох рівнях:

- спостережувана поведінка,
- оцінка власної поведінки та поведінка у взаємодії з близькими,
- поведінка ідеального «Я»[12; 27].

У моделі Лірі перші чотири октанти (авторитарний, незалежний, агресивний, недовірливий) характеризують неконформні тенденції та схильність до конфліктності, а останні чотири (покірний, залежний, дружелюбний,

відповідально-щиросердний) – переважання конформності та готовність до співпраці. Наприклад, пасивність у сучасних термінах відображалася у октантах «покірний» та «залежний», тоді як агресивність – у октантах «агресивний» та «владний». Асертивність як окремого стилю у Лірі не виділялась, хоча деякі шкали могли частково відображати її прояви через помірну домінантність і дружелюбність[34; 36; 15].

Положення про дві біполярні осі за Т. Лірі стали підґрунтям для сучасного наукового поділу поведінкових стилів на три основні категорії:

Пасивний стиль – переважання підпорядкованості та дружелюбності, схильність до компромісів, невпевненість у собі;

Агресивний стиль – переважання домінування та ворожості, прямолінійність, схильність до конфліктів;

Асертивний стиль – збалансований прояв домінантності та дружелюбності, здатність відстоювати власну позицію без порушення прав інших.

Таким чином, модель Лірі дозволила виділити емпірично обґрунтовані патерни поведінки, що лягли в основу сучасного підходу до оцінки міжособистісних стилів. Сучасні дослідження зосереджуються на оцінці пасивності, агресивності та асертивності, що відображає адаптивність особистості та ефективність соціальної взаємодії.

Асертивність — це здатність людини відкрито, чесно і з повагою до інших висловлювати свої думки, почуття, переконання та відстоювати особисті права без порушення прав інших. Асертивний стиль поведінки сприяє ефективній міжособистісній взаємодії, зменшує ризик появи конфліктів і водночас дозволяє зберігати внутрішню гармонію. Асертивна особистість не боїться говорити «ні», висловлювати незгоду або просити про допомогу, але робить це доброзичливо й з повагою до інших[7; 10].

Термін асертивність почав активно використовуватись у психології у 1950–60-х роках у межах поведінкової терапії. Перші згадки про асертивність належать американському психологу Ендрю Салтеру, який сформував концепцію цього

поняття. Згідно неї асертивна особистість здатна висловлювати чітко, відкрито, впевнено і рішуче свої думки та відповідати за свої дії та слова[28].

Подальшого розвитку концепція асертивності набула завдяки роботам таких дослідників, як Джозеф Волпе та Мануель Сміт. У 1970-х роках Сміт опублікував книгу «When I Say No, I Feel Guilty», де описав «асертивні права» людини: право помилятися, змінювати думку, не відповідати на питання, якщо не хочеться, тощо. Ці ідеї стали підґрунтям для формування технік та вправ із розвитку асертивності, які застосовуються в когнітивно-поведінковій терапії та тренінгах особистісного зростання[9;4].

Паралельно дослідження показували, що надмірна стриманість(пасивність) і надмірна наполегливість(агресивність) можуть призводити до психологічних труднощів, порушення стосунків і емоційного вигорання. Тому асертивність почали позиціонувати як «золоту середину» між цими стилями поведінки[3; 41; 19].

Пасивність — це стиль поведінки, при якому людина уникає вираження власних потреб, побоюється конфліктів, погоджується з іншими, навіть коли має іншу думку. Пасивні люди часто відчують внутрішнє напруження, незадоволення, тривожність, а згодом — образу на себе або оточення. Вони схильні уникати відповідальності та мають труднощі з окресленням особистих меж. Поведінка супроводжується через наступні прояви невпевненості: пригнічений тон голосу, надмірне кивання, посмішка, коли не хочеться її демонструвати[1; 26].

Пасивність включає три фактори:

- Інтроверсію — схильність до самоаналізу, замкненості[16; 21; 40];
- Сором'язливість — страх оцінювання і небажання привертати увагу[8];
- Невпевненість — сумніви у своїй компетентності або праві висловитися[2; 32].

Агресивність, навпаки, проявляється у домінуванні над іншими, нехтуванні їхніми потребами, нав'язуванні власної думки. Особистості з агресивною поведінкою часто характерне перебивання, критикування, звинувачення інших та

низький рівень прояву емпатії. Така поведінка може бути ефективною у короткостроковій перспективі, але руйнує стосунки, породжує ворожість і страх у співрозмовників.

Агресивність також включає три фактори:

- Жорстокість — байдужість до емоцій інших, агресивна риторика;
- Домінування — прагнення контролювати ситуацію та інших людей[30];
- Імпульсивність — схильність діяти емоційно, без рефлексії[5;2].

Асертивність є альтернативою як пасивності, так і агресивності, і водночас балансує між ними. Вона дозволяє зберігати повагу до себе та до співрозмовника, уникаючи крайнощів. Асертивна людина вміє:

1. висловлювати думки чітко й спокійно;
2. захищати свої інтереси, при цьому не ігноруючи інтереси інших;
3. приймати чужі межі без втрати власних;
4. слухати з повагою, навіть якщо не погоджується[13].

На відміну від агресивної, асертивна поведінка не викликає оборонної реакції у співрозмовника. На відміну від пасивної, вона не супроводжується відчуттям провини чи втрати себе.

Асертивність включає три фактори, які допомагають зберігати баланс:

- Відкритість — чесне і прозоре вираження своїх думок і почуттів[50];
- Врівноваженість — емоційна стабільність, здатність реагувати без імпульсивності;
- Доброта — уважність до почуттів інших[2].

Згідно з сучасними психологічними дослідженнями, саме комбінація цих якостей дозволяє людині вибудовувати довготривалі, довірливі стосунки та почуватися внутрішньо цілісною[22].

Висновок до 1 розділу

У результаті проведеного теоретичного аналізу сучасних наукових джерел було визначено, що самосприйняття є багатовимірним та комплексним

психологічним конструктом, який інтегрує когнітивні, емоційні та регуляторні аспекти особистості. Воно виступає фундаментальною складовою структури самосвідомості, забезпечуючи цілісне усвідомлення власного «Я» та стабілізуючи внутрішню когнітивно-емоційну систему індивіда. З'ясовано, що самосприйняття виходить за межі простого оцінювання власних рис, оскільки включає загальне ставлення людини до себе як до суб'єкта життєвого досвіду, взаємодії та діяльності, що дозволяє формувати стійке й гнучке «Я-образ».

Теоретичний огляд засвідчив, що розвиток самосприйняття відбувається протягом усього життя, починаючи з раннього дитинства, коли провідну роль відіграє сімейне середовище та оцінки значущих дорослих. У підлітковому та юнацькому віці центральними факторами формування самосприйняття стають взаємини з однолітками та педагогами, а також соціальні й культурні умови, у тому числі вплив цифрового середовища та соціальних мереж. Зокрема, сучасні дослідження підтверджують, що інтенсивне порівняння себе з іншими віртуальних середовищах може як сприяти самопізнанню, так і посилювати внутрішні конфлікти та зниження рівня самоприйняття.

Узагальнення наукових підходів дозволяє виділити ключові механізми формування та регуляції самосприйняття, серед яких рефлексія, самоспостереження, інтерпретація зворотного соціального зв'язку, когнітивні схеми та внутрішній діалог. Ці механізми забезпечують опосередковану регуляцію поведінки особистості, впливають на рівень мотивації, здатність до подолання труднощів, стиль взаємодії з іншими та здатність адаптуватися до змінних умов середовища. Важливим аспектом є роль самоприйняття, яке виступає інтегративним показником зрілості самосприйняття та підвищує психологічну стійкість особистості в умовах стресових та конфліктних ситуацій.

Розгляд типів поведінки через призму міжособистісних стилів, започаткованих Т. Лірі, дозволяє виділити три основні категорії: пасивний, агресивний та асертивний. Кожен із цих стилів включає специфічні психологічні характеристики та поведінкові патерни, які визначають адаптивність особистості

та ефективність її соціальної взаємодії. Пасивність проявляється уникненням конфліктів та невпевненістю, агресивність — домінуванням і нав'язуванням власної думки, тоді як асертивність дозволяє відкрито і поважно відстоювати власні права без порушення прав інших. Підкреслено, що асертивний стиль поведінки виступає балансом між крайнощами пасивності та агресивності, сприяючи формуванню ефективної та гармонійної соціальної взаємодії.

Таким чином, теоретичний аналіз підтверджує, що самосприйняття і типи поведінки є взаємопов'язаними аспектами психологічної організації особистості. Самосприйняття виступає системоутворювальним чинником розвитку особистості, впливає на саморегуляцію поведінки та міжособистісні стосунки, формує внутрішню цілісність та гнучкість у взаємодії з соціальним середовищем. У свою чергу, стилі поведінки демонструють конкретні прояви цих внутрішніх процесів у практичній діяльності та соціальній взаємодії, підкреслюючи значущість розуміння і розвитку як самосприйняття, так і асертивних навичок для психологічного благополуччя особистості.

У підсумку, 1 розділ дозволяє зробити висновок, що самосприйняття та міжособистісні стилі поведінки є ключовими індикаторами психологічної зрілості, соціальної адаптації та ефективності саморегуляції.

РОЗДІЛ 2.

АДАПТАЦІЯ МЕТОДИКИ MULTIDIMENSIONAL ASSESSMENT OF ASSERTIVENESS: ASSERTIVENESS, PASSIVITY, AND AGGRESSIVITY SCALES (CEM MALAKCIOĞLU) НА УКРАЇНСЬКІЙ ВИБІРЦІ

2.1. Надійність шкал та дискримінативність запитань методики.

Адаптація методики проводилась в декілька етапів:

1. Перевірка дискримінативності запитань (критерій Фергюсона).
2. Перевірка внутрішньої структури методики (експлораторний та конфірматорний факторний аналіз).
3. Перевірка надійності-узгодженості (критерій Кронбаха).
4. Перевірка конвергентної валідності (кореляційний аналіз).
5. Перевірка критеріальної валідності (t-критерій Стьюдента для незалежних вимірів).
6. Розробка тестових норм (перевірка нормального розподілу даних, вибір форми тестових норм, проведення процедури стандартизації).
7. Опис шкал (для інтерпретації отриманих індивідуальних результатів).

Отже, на початку ми здійснили заходи перевірки запитань методики на дискримінативність.

Спершу ми визначили рівень дискримінативності кожного питання опитувальника. Дискримінативність у дослідженні вимірювалась за допомогою показника δ (дельта) Фергюсона. Цей показник має максимальне значення $\delta=1$ (при рівномірному розподілі) і мінімальне $\delta=0$ (коли всі випробовувані отримали однакові оцінки). Чим вище значення δ Фергюсона, тим вищою є дискримінативність. Значення достатньої дискримінативності варіює від 0,5 до 0,8

балів. До 0,6 – низький рівень; 0,6-0,7 – сумнівний рівень; 0,7-0,8 – достатній рівень; 0,8-0,9 – високий рівень; більше 0,9 – дуже високий рівень.

У таблиці 2.1 наведені дані, що відображають рівень дискримінативності кожного запитання методики.

Таблиця 2.1

Емпіричні значення коефіцієнта Фергюсона

№ питання	Емпіричне значення коефіцієнта Фергюсона	Рівень дискримінативності	№ питання	Емпіричне значення коефіцієнта Фергюсона	Рівень дискримінативності
1	0,64	Сумнівний рівень	24	0,77	Достатній рівень
2	0,68	Сумнівний рівень	25	0,76	Достатній рівень
3	0,75	Достатній рівень	26	0,78	Достатній рівень
4	0,72	Достатній рівень	27	0,77	Достатній рівень
5	0,71	Достатній рівень	28	0,77	Достатній рівень
6	0,68	Сумнівний рівень	29	0,78	Достатній рівень
7	0,75	Достатній рівень	30	0,79	Достатній рівень
8	0,70	Достатній рівень	31	0,71	Достатній рівень
9	0,70	Достатній рівень	32	0,76	Достатній рівень
10	0,73	Достатній рівень	33	0,72	Достатній рівень
11	0,61	Сумнівний рівень	34	0,64	Сумнівний рівень
12	0,72	Достатній рівень	35	0,64	Сумнівний рівень
13	0,60	Сумнівний рівень	36	0,59	Низький рівень
14	0,73	Достатній рівень	37	0,60	Сумнівний рівень
15	0,58	Низький рівень	38	0,76	Достатній рівень
16	0,71	Достатній рівень	39	0,67	Сумнівний рівень
17	0,77	Достатній рівень	40	0,67	Сумнівний рівень
18	0,74	Достатній рівень	41	0,76	Достатній рівень
19	0,74	Достатній рівень	42	0,76	Достатній рівень
20	0,76	Достатній рівень	43	0,77	Достатній рівень
21	0,75	Достатній рівень	44	0,77	Достатній рівень
22	0,76	Достатній рівень	45	0,75	Достатній рівень
23	0,72	Достатній рівень			

За результатами перевірки жодне питання не було виключено з методики, адже значення достатньої дискримінативності варіює від 0,5 до 0,8 балів. Більшість питань (33) мають достатній рівень дискримінативності, ще частина (10) – сумнівний рівень дискримінативності і 2 питання мають низький рівень. Середній показник дискримінативності дорівнює 0,72, що свідчить про високу здатність запитань розподіляти відповіді досліджуваних за різними категоріями.

2.2. Перевірка внутрішньої структури методики

Для перевірки внутрішньої структури україномовного варіанту методики було застосовано два види факторного аналізу: експлораторний та конфірматорний. Застосування обох процедур дозволило з одного боку дослідити емпіричну структуру методики, а з іншого — перевірити її відповідність теоретичній моделі.

На першому етапі для кожної з трьох основних шкал — «Асертивність», «Агресивність» та «Пасивність» — було проведено аналіз головних компонент у програмі Jamovi. Метою цього кроку було попереднє виявлення структури даних та оцінка кількості латентних факторів у межах кожної шкали. Отримані результати дозволили припустити наявність трьох відносно незалежних компонент у кожній з основних шкал, що узгоджувалося з теоретичною структурою оригінальної методики.

Виходячи з отриманих результатів та з огляду на авторську модель методики, було прийнято рішення перейти до проведення підтверджуючого факторного аналізу для кожної основної шкали окремо. У межах цього аналізу кожен основну шкалу було представлено як трьохфакторну модель, де кожен фактор відповідав певній субшкалі. Таким чином, було сформовано три окремі моделі відповідно до трьох основних шкал.

У процесі адаптації також було прийнято рішення скоротити кількість тверджень у кожній субшкалі для покращення загальних показників. Замість п'яти пунктів, передбачених в оригіналі для кожної субшкали, було обрано по три найбільш інформативні й статистично надійні твердження. Відповідно, кожна основна шкала у фінальному варіанті складалася з дев'яти пунктів (по три на кожен субшкалу).

Факторні навантаження шкали «Асертивність» та її субшкал представлено у таблиці 2.2.1

Внутрішня структура опитувальника за шкалою «Асертивність» та її субшкалами

№ запитання	Шкали за методикою	Факторне навантаження	P
1	Відкритість	0.337	<.001
2	Відкритість	0.553	<.001
3	Відкритість	0.575	<.001
7	Врівноваженість	0.238	0.015
9	Врівноваженість	0.838	<.001
10	Врівноваженість	0.596	<.001
13	Доброта	0.310	<.001
14	Доброта	0.617	<.001
15	Доброта	0.382	<.001

Нами було розглянуто кілька варіантів складу та обрано найкращий. В результаті до шкали «Асертивність» увійшли питання під номерами: 1, 2, 3, 7, 9, 10, 13, 14, 15(див. табл. 2.2.1). Відповідно субшкали, що належать шкалі «Асертивність» мали такі питання:

- Субшкала «Відкритість»: 1, 2, 3;
- Субшкала «Врівноваженість»: 7, 9, 10;
- Субшкала «Доброта»: 13, 14, 15.

Наступною шкалою для аналізу було обрано «Пасивність» та її субшкали, відповідно їх факторні навантаження було представлено у таблиці 2.2.2

Таблиця 2.2.2

Внутрішня структура опитувальника за шкалою Пасивність та її субшкалами

№ запитання	Шкали за методикою	Факторне навантаження	P
18	Інтроверсія	0.700	<.001
19	Інтроверсія	0.853	<.001
20	Інтроверсія	0.561	<.001
21	Сором'язливість	0.657	<.001
22	Сором'язливість	0.892	<.001
25	Сором'язливість	0.772	<.001
16	Невпевненість	0.843	<.001
17	Невпевненість	0.624	<.001
29	Невпевненість	0.484	<.001

До шкали «Пасивність» увійшли питання під номерами: 18, 19, 20, 21, 22, 25, 16, 17, 29(див. табл. 2.2.2). В оригінальній методиці питання 16 та 17 входили до

субшкали Інтроверсія, але з огляду на контекст перекладу та аналіз показників було вирішено віднести їх до субшкали «Невпевненість». Відповідно субшкали, що належать шкалі «Пасивність» мали такі питання:

- Субшкала «Інтроверсія»: 18, 19, 20;
- Субшкала «Сором'язливість»: 21, 22, 25;
- Субшкала «Невпевненість»: 16, 17, 29.

Останньою проаналізованою була шкала «Агресивність» та відповідно її субшкали. Їх факторні навантаження було представлено у таблиці 2.2.3.

Таблиця 2.2.3

Внутрішня структура опитувальника за шкалою «Агресивність» та її субшкалами

№ запитання	Шкали за методикою	Факторне навантаження	P
31	Жорстокість	0.686	<.001
32	Жорстокість	1.016	<.001
33	Жорстокість	0.764	<.001
35	Домінування	0.558	<.001
36	Домінування	0.671	<.001
37	Домінування	0.400	<.001
41	Імпульсивність	0.856	<.001
43	Імпульсивність	0.716	<.001
44	Імпульсивність	0.872	<.001

До шкали «Агресивність» увійшли питання під номерами: 31, 32, 33, 35, 36, 37, 41, 43, 44(див. табл. 2.2.3). В оригінальній методиці питання 35 входило до субшкали «Жорстокість», але з огляду на контекст перекладу та аналіз показників було вирішено віднести їх до субшкали «Домінування». Відповідно субшкали, що належать шкалі Пасивність мали такі питання:

- Субшкала «Жорстокість»: 31, 32, 33;
- Субшкала «Домінування»: 35, 36, 37;
- Субшкала «Імпульсивність»: 41, 43, 44.

Для перевірки якості отриманих структур основних шкал та їх субшкал був проведений конфірмаційний аналіз. Результати можна побачити у таблиці 2.2.4

Таблиця 2.2.4

Результати конфірмаційного факторного аналізу в українській вибірці

		Тест на відповідність			Міри відповідності моделі емпіричним даним				
		χ^2	df	p	CFI	TLI	SRMR	RMSEA	RMSEA 90% ДІ
Модель 1.	Шкала Асертивності	26.4	24	0.332	0.978	0.967	0.0567	0.0286	0.00 – 0.08
Модель 2.	Шкала Пасивності	44.2	24	0.007	0.936	0.904	0.0584	0.0824	0.0423 – 0.120
Модель 3.	Шкала Агресивності	25.0	24	0.404	0.997	0.995	0.0405	0.0186	0.00 – 0.07.61

Модель Асертивності показала високі значення показників відповідності: CFI = 0.978, TLI = 0.967, SRMR = 0.0567, RMSEA = 0.0286 (90% ДІ: 0.00 – 0.08). Усі ці індикатори свідчать про дуже хорошу відповідність моделі даним. Зокрема, значення RMSEA < 0.03 трактується як ідеальне. Таким чином, модель є прийнятною для наукового використання, хоча частина субшкал може бути уточнена у майбутніх дослідженнях.

Модель Пасивності продемонструвала нижчі, але загалом прийнятні показники: CFI = 0.936, TLI = 0.904, SRMR = 0.0584, RMSEA = 0.0824 (90% ДІ: 0.0423 – 0.120). Значення CFI і TLI перевищують мінімальний поріг 0.90, що дозволяє говорити про допустиму відповідність. Показник SRMR також знаходиться в межах прийнятої норми (< 0,08). Значення RMSEA = 0,0824 дещо перевищує бажану межу < 0,08, проте залишається близьким до неї. Якщо округлити цей показник, він становить 0,08 — граничне значення, що дозволяє розглядати модель як таку, що досягає задовільного рівня відповідності.

Модель Агресивності виявилася найбільш надійною за всіма показниками: CFI = 0.997, TLI = 0.995, SRMR = 0.0405, RMSEA = 0.0186 (90% ДІ: 0.00 – 0.0761). Усі значення знаходяться в межах або значно нижче рекомендованих порогів, що свідчить про високу внутрішню узгодженість та стабільність моделі. З огляду на це, шкалу агресивності можна вважати найбільш адаптованою до українського культурного середовища.

Проведена перевірка внутрішньої структури україномовного варіанту методики засвідчила її загальну відповідність авторській теоретичній моделі. На

етапі експлораторного аналізу було підтверджено трьохфакторну структуру кожної з основних шкал — «Асертивності», «Пасивності» та «Агресивності». Під час підтверджуючого факторного аналізу результати також загалом засвідчили прийнятний рівень відповідності моделей емпіричним даним, але були певні аспекти, які будуть зазначені далі.

Шкала «Асертивність» продемонструвала високі показники відповідності ($CFI = 0,978$; $TLI = 0,967$; $RMSEA = 0,0286$), що свідчить про чітку та стійку структуру. Проте значення факторних навантажень окремих тверджень (наприклад, 0,238 у твердженні №7) вказує на потенційну потребу подальшого вдосконалення субшкал, зокрема «Врівноваженості», для стабілізації конструкції.

Шкала «Пасивність» також показала задовільний рівень відповідності. Значення $RMSEA = 0,0824$ є граничним, і хоч дещо перевищує бажане, все ж знаходиться на межі прийнятної відповідності. Це дозволяє зробити висновок, що структура шкали є адекватною, але може потребувати додаткового емпіричного доопрацювання.

Шкала «Агресивність» продемонструвала найвищу узгодженість із моделлю. Усі показники перебувають на рівні високої відповідності, що підтверджує валідність цієї шкали у межах адаптованої моделі.

Загалом результати аналізу засвідчили, що адаптований інструмент демонструє прийнятну структурну валідність, а його трискладова модель є емпірично підтвердженою. Водночас шкала Асертивності вимагає подальших емпіричних досліджень із метою покращення показників та відповідності українській культурі.

2.3. Перевірка валідності шкал методики

Була проведена процедура перевірки надійності методики. Надійність є характеристикою психодіагностичної методики, що визначає точність вимірювань

та стабільність результатів, отриманих з її допомогою, незважаючи на вплив випадкових зовнішніх факторів.

Внутрішня узгодженість шкал може бути відображена кількома показниками, зокрема «рівнем внутрішньої узгодженості». Цей показник відображає ступінь зв'язку між кожним окремим елементом тесту та загальним результатом, а також показує, наскільки кожен елемент узгоджується з іншими елементами. Внутрішня узгодженість визначає, наскільки кожне окреме питання або компонент сумарного показника відображає певну характеристику, не суперечачи іншим питанням або компонентам.

З метою перевірки внутрішньої узгодженості було використано коефіцієнт альфа (Кронбаха). Альфа Кронбаха може набувати значень в діапазоні від 0 до 1. Прийнятними вважаються значення $\alpha > 0,8$. Однак, слід враховувати 2 моменти: обсяг вибірки (чим менше вибірка, тим менше може бути значення коефіцієнт альфа), кількість та якість пунктів методики. Мінімальна кількість тверджень для отримання альфа Кронбаха на рівні 0,6-0,7 вважається – 6.

Склад першої шкали «Асертивність» наведений у таблиці 2.3.1.

Таблиця 2.3.1

Склад першої шкали «Асертивність»

№	Твердження	Факторне навантаження
1	Я відверто висловлюю свої думки.	0.494
2	Мені подобається ділитись своїми радощами з іншими.	0.448
3	Коли почуваюсь сумно, я ділюся цим з рідними.	0.544
7	Я можу контролювати свій гнів, коли зі мною поводяться несправедливо	0.503
9	Я терпляче вислуховую людей, які думають не так, як я.	0.391
10	До недосвідчених людей ставлюся з розумінням.	0.452
13	Я дбаю про те, щоб, виконуючи роботу, не заважати іншим.	0.484
14	Перш ніж сісти поруч із кимось, я попрошу дозволу.	0.438
15	Я дозволяю іншим вільно висловлювати свої думки.	0.441

До складу шкали «Асертивність» увійшло 9 тверджень, які охоплюють три субшкали: відкритість, врівноваженість і доброта. Факторні навантаження пунктів коливаються у межах від 0.391 до 0.544, що свідчить про помірну силу зв'язку

тверджень із латентним фактором. Однак загальний коефіцієнт альфа Кронбаха для цієї шкали становить 0.498, що вказує на недостатню внутрішню узгодженість.

Такий результат може бути зумовлений кількома чинниками: по-перше, у шкалі наявні твердження з досить низькими факторними навантаженнями (наприклад, пункти 9 та 14); по-друге, шкала охоплює елементи, що мають значний міжособистісний зміст, який може по-різному інтерпретуватися респондентами; по-третє, наявність культурних, релігійних та критеріальних відмінностей між турецькою(оригінальною) та українською вибірками. Цей показник може потребувати перегляду змісту пунктів аби покращити його психометричні властивості.

Склад другої шкали «Пасивність» наведений у таблиці 2.3.2.

Таблиця 2.3.2

Склад другої шкали «Пасивність»

№	Твердження	Факторне навантаження
18	Я не хочу спілкуватися з людьми, яких не знаю	0.755
19	Я уникаю ситуацій, де до мене буде привернена надмірна увага.	0.726
20	Мене більш приваблює роль слухача, ніж співрозмовника при спілкуванні.	0.767
21	Я промовчу, якщо хтось спробує пройти повз черги.	0.755
22	Я змовчу, якщо першим викличуть того, хто прийшов після мене.	0.747
25	Я не можу зробити зауваження тому, хто шумить у кіно чи театрі.	0.752
16	Я маю труднощі у висловлюванні своїх думок.	0.734
17	Я відчуваю труднощі у вираженні своїх емоцій.	0.777
29	В мене опускаються руки, коли мене критикують.	0.781

Шкала «Пасивність» виявила вищий рівень внутрішньої узгодженості — коефіцієнт альфи склав 0.778, що відповідає прийнятному рівню. Усі твердження мають високі факторні навантаження, які варіюються від 0.726 до 0.781, що свідчить про сильний зв'язок кожного пункту із загальним конструктом.

Склад першої шкали «Агресивність» наведений у таблиці 2.3.1.

Таблиця 2.3.3

Склад третьої шкали «Агресивність»

№	Твердження	Факторне навантаження
---	------------	-----------------------

31	Я жорстко поводжусь з тими, хто протистоїть моїм бажанням.	0.779
32	Мені подобається карати тих, хто чинить неправильно / порушує правила й норми	0.776
33	Я змушу людей, які завдали мені болю або скривдили, заплатити високу ціну.	0.774
35	Помітивши чийось слабкість, я використовую її на власну користь.	0.785
36	Якщо вони чинять опір, я змушу їх робити те, що я хочу.	0.771
37	Я приймаю рішення за інших, не запитуючи їх.	0.788
41	У ситуаціях, які мені не подобаються, я миттєво виходжу з себе.	0.777
43	Якщо мене змушують щось зробити, я виходжу з себе.	0.782
44	Коли я злюсь, я втрачаю контроль над собою.	0.777

Шкала «Агресивність» продемонструвала найвищий показник альфи Кронбаха серед усіх трьох шкал — 0.798, що майже сягає високого рівня. Факторні навантаження пунктів є стабільно високими та перебувають у межах від 0.771 до 0.788. Висока внутрішня узгодженість та послідовність показників дають змогу зробити висновок про хорошу надійність шкали. Вона демонструє чітке емпіричне відображення конструкта агресивності, що робить її перспективною для подальшого використання в дослідницькій та практичній роботі.

У результаті проведеного аналізу було встановлено, що шкали «Пасивність» та «Агресивність» відповідають прийнятним критеріям надійності. Водночас шкала «Асертивність» виявила недостатній рівень внутрішньої узгодженості. Це вказує на необхідність подальшого доопрацювання та можливо — доповнення пунктами, які краще відображають структуру даного конструкта.

2.4. Нормалізація показників методики

Для перевірки конвергентної валідності шкал була використана процедура конвергентної валідності, що припускає аналіз кореляційних коефіцієнтів між авторською версією методики з іншими стандартизованими психодіагностичними методиками, які вимірюють схожі психологічні явища. Для перевірки були використані україномовні варіанти таких методик: Каліфорнійський психологічний опитувальник(в адаптації В. Барко); Методика інтерперсональної

взаємодії Т. Лірі; Шкала імпульсивності Барата; Опитувальник для діагноститики асертивності особистості як гнучкої навички Ж. Богдан.

Для перевірки конвергентної валідності було використано коефіцієнт кореляції Спірмена, оскільки більшість змінних не відповідали вимогам нормального розподілу (за тестом Шапіро–Уїлка). Застосування непараметричного підходу дозволило отримати надійні оцінки зв'язку між адаптованою методикою та критеріальними шкалами, які вимірюють дотичні психологічні конструкти.

Результати перевірки конвергентної валідності за шкалою «Асертивність» та її субшкалами представлені у таблиці 2.4.1.

Таблиця 2.4.1

Результати перевірки конвергентної валідності шкали Асертивність та її субшкал

Методика	Показники	Показники українського варіанту методики			
		Асертивність	Відкритість	Врівноваженість	Доброта
Опитувальник для діагноститики асертивності особистості як гнучкої навички Ж. Богдан	Зовнішня (експліцитна) асертивність	0.483***	0.606***	0.110	0.200*
Каліфорнійський психологічний опитувальник(в адаптації В. Барко)	Відкритість або соціабельність	0.240**	0.380***	0.030	-0.005
Шкала імпульсивності Барата	Імпульсивна уважність	-0.137	0.111	-0.259**	-0.014
Каліфорнійський психологічний опитувальник(в адаптації В. Барко)	Емпатія	-0.058	0.014	-0.063	-0.052

Примітка: * - значущість зв'язку при $p < 0,05$

** - значущість зв'язку при $p < 0,01$

*** - значущість зв'язку при $p < 0,001$

Шкала «Асертивність» позитивно корелює зі шкалою «Зовнішня (експліцитна) асертивність» за методикою Ж. Богдан, що вказує на підтвердження конвергентної валідності. Такий результат є очікуваним, оскільки обидві шкали

спрямовані на вимірювання прояву асертивності. Крім того, «Асертивність» має слабкий, але значущий позитивний зв'язок зі шкалою «Відкритість або соціабельність», що підтверджує її дотичність до соціально орієнтованої поведінки.

Субшкала «Відкритість» має високий позитивний кореляційний зв'язок зі шкалою «Зовнішня (експліцитна) асертивність», а також помірний позитивний зв'язок із показником «Відкритість або соціабельність» за Каліфорнійським опитувальником. Це дозволяє припустити, що відкритість у структурі асертивності — це не лише схильність до нових контактів, а й здатність бути прозорим у вираженні себе. Така поведінка передбачає відкритість до іншої людини без страху бути відкинутим чи незрозумілим. Висока кореляція з експліцитною асертивністю також підкреслює роль відкритості як важливої складової асертивної поведінки.

Субшкала «Врівноваженість» продемонструвала зворотний зв'язок із шкалою «Імпульсивної уважності», що підтверджує її конвергентну валідність. Це означає, що особи з високим рівнем врівноваженості демонструють нижчі показники імпульсивної неуважності. Такий результат узгоджується з теоретичними очікуваннями, адже врівноважена особистість рідше приймає поспішні рішення або діє без урахування обставин. Крім того, врівноваженість часто асоціюється з саморегуляцією, що є протилежним до імпульсивності. Таким чином, зв'язок між шкалами логічний і статистично обґрунтований.

Субшкала Доброта, на відміну від попередніх, не виявила значущих зв'язків з критеріальними шкалами, зокрема зі шкалою емпатії. Це може свідчити про розбіжності між поняттями доброти та емпатії. Доброта в даному контексті може відображати соціальну налаштованість, м'якість або теплоту, тоді як емпатія більше стосується здатності до емоційного резонансу та розуміння емоцій інших. Можливо, ці два конструкти не настільки взаємопов'язані, як передбачалося. У зв'язку з цим доцільно розширити коло критеріальних методик у подальших дослідженнях для уточнення змісту шкали доброти.

Результати перевірки конвергентної валідності за шкалою «Пасивність» та її субшкалами представлені у таблиці 2.4.2.

Результати перевірки конвергентної валідності шкали «Пасивність» та її субшкал методики

Методика	Показники	Показники україномовного варіанту методики			
		Пасивність	Інтроверсія	Сором'язливість	Невпевненість
Каліфорнійський психологічний опитувальник(в адаптації В. Барко)	Конформність	-0.032	0.124	-0.053	-0.163
	Відкритість або соціабельність	-0.544***	-0.445***	-0.307***	-0.488***
Методика інтерперсональної взаємодії Т. Лірі	Покірний стиль	-0.077	-0.040	-0.097	-0.026
	Залежний стиль	-0.430***	-0.340***	-0.316***	-0.303***

Примітка: * - значущість зв'язку при $p < 0,05$

** - значущість зв'язку при $p < 0,01$

*** - значущість зв'язку при $p < 0,001$

Шкала «Пасивність» не показала очікуваного зв'язку із шкалою «Конформність». Це може свідчити про відмінність цих двох конструктів: пасивність у контексті адаптованої методики більше пов'язана із бездіяльністю, униканням ініціативи та внутрішнім гальмуванням, тоді як конформність — із підпорядкуванням зовнішнім соціальним нормам. Можливо, пасивна особа не обов'язково є конформною, а скоріше відстороненою. Відсутність кореляції може також свідчити про різні вектори мотивації поведінки.

Субшкала «Інтроверсія» показала негативний зв'язок зі шкалою «Відкритість або соціабельність», що підтверджує її валідність. Це означає, що більш інтровертовані особи менш схильні до відкритої соціальної взаємодії, уникають великої кількості контактів і вважають за краще глибоку, але обмежену за колом взаємодію. Така поведінка є протилежною до соціабельної відкритості, яка передбачає активне залучення до взаємодії із соціумом. Отриманий зв'язок є як теоретично обґрунтованим, так і емпірично значущим. Таким чином, інтроверсія у структурі пасивності адаптованої методики валідно підтверджується.

Субшкала «Сором'язливість» не виявила кореляційного зв'язку зі шкалою «Покірний стиль» за методикою Т. Лірі, що може свідчити про різницю в психологічному наповненні цих понять. Хоча в обох випадках йдеться про певну

соціальну стриманість і відсутність домінантної позиції, сором'язливість відображає внутрішню емоційну напруженість, тривожність перед оцінкою, страх помилитися чи бути відкинутим. Натомість «Покірний стиль» у методиці Лірі має більш виражену поведінкову спрямованість: йдеться про готовність підкорятися, відсутність власної ініціативи, слабку волю, схильність до самозвинувачення й залежності від сильнішого. Таким чином, сором'язливість акцентує на переживанні соціальної тривожності та невпевненості в умовах соціальної взаємодії, тоді як покірність — на стабільній зовнішній стратегії підпорядкування і самознецінення. Ця різниця дозволяє припустити, що сором'язливість у структурі адаптованої методики є радше показником емоційної вразливості, ніж усталеного стилю взаємодії, як у покірності.

Субшкала «Невпевненість» підтверджує свою валідність, маючи значущий зворотний зв'язок зі шкалою «Залежний стиль». Це підтверджує гіпотезу про те, що невпевнені особи частіше виявляють потребу в підтримці, керівництві з боку інших та внутрішню орієнтацію на "сильніших". Такий стиль взаємодії базується на уникненні відповідальності, сумнівах у власних силах та залежності від зовнішньої оцінки. Таким чином, невпевненість як компонент пасивної поведінки має емпіричне підтвердження валідності.

Результати перевірки конвергентної валідності за шкалою «Агресивність» та її субшкалами представлені у таблиці 2.4.3.

Таблиця 2.4.3

Результати перевірки конвергентної валідності шкали Пасивність та її субшкал методики

Методика	Показники	Показники україномовного варіанту методики			
		Агресивність	Жорстокість	Домінування	Імпульсивність
Методика інтерперсональної взаємодії Т. Лірі	Агресивний стиль	-0.112	-0.139	-0.103	0.067
Каліфорнійський психологічний опитувальник(в адаптації В. Барко)	Емпатія	0.067	0.041	0.109	0.058

Методика інтерперсональної взаємодії Т. Лірі	Авторитарний стиль	-0.072	-0.093	-0.189*	0.108
Шкала імпульсивності Барата	“Імпульсивна уважність”	0.249**	0.110	0.093	0.351***

Примітка: * - значущість зв'язку при $p < 0,05$

** - значущість зв'язку при $p < 0,01$

*** - значущість зв'язку при $p < 0,001$

Шкала «Агресивність» не виявила статистично значущого зв'язку з однойменним «Агресивним стилем» у методиці Лірі, що свідчить про розбіжності в концептуалізації цього конструкту в межах обох інструментів. У межах адаптованої методики агресивність розглядається як багатовимірне утворення, що включає імпульсивність, схильність до жорстокості та прагнення до домінування — тобто фокусується на внутрішньо-емоційній напрузі, нестриманості та ворожому ставленні до оточення. Натомість у методиці Лірі агресивність представлена переважно як соціальний стиль взаємодії, з акцентом на опозиційність, твердість і прямолінійне домінування в комунікації. Така структурна відмінність може пояснювати відсутність кореляційного зв'язку між шкалами. Водночас це не заперечує валідності шкали, а лише вказує на доцільність її подальшої перевірки за допомогою інших інструментів у майбутньому.

Субшкала «Жорстокість» не виявила очікуваного зворотного зв'язку зі шкалою «Емпатія», що свідчить про складніші відносини між цими конструктами, ніж проста дихотомія «наявність — відсутність співпереживання». Жорстокість у даній методиці відображає активні прояви моральної байдужості, ворожості, схильності до заподіяння шкоди чи приниження, які не обов'язково є наслідком дефіциту емпатії. Людина може усвідомлювати почуття інших, але водночас навмисно їх ігнорувати чи навіть використовувати у власних цілях. Відсутність кореляційного зв'язку вказує на те, що жорстокість і емпатія не є полярними крайнощами одного виміру, а радше самостійними, частково незалежними рисами

особистості. Це свідчить про потребу залучення альтернативних психометричних інструментів для подальшої перевірки конвергентної валідності цієї субшкали.

Субшкала «Домінування» продемонструвала зворотний, хоча й слабкий, зв'язок зі шкалою «Авторитарний стиль» за методикою Лірі, що може вважатися підтвердженням її конвергентної валідності. Обидві шкали відображають подібні риси — прагнення до контролю, лідерства та домінування у взаємодії з іншими.

Субшкала Імпульсивність має підтверджену конвергентну валідність. Вона демонструє значущий позитивний зв'язок із шкалою імпульсивної уважності за Баратом. Це свідчить про схожість змісту: імпульсивність в обох випадках включає нестриманість, труднощі з концентрацією та схильність до поспішних реакцій. Такий результат підтверджує якість розробки субшкали та її відповідність сучасним уявленням про імпульсивну поведінку.

2.5 Перевірка критеріальної валідності

Критеріальна валідність - це форма валідності, яка визначає якість методики шляхом зіставлення з незалежною характеристикою, що використовується як критерій оцінки.

Для оцінки критеріальної валідності методики було прийнято рішення провести порівняння середніх показників за двома незалежними соціально-демографічними ознаками — віком і формою зайнятості. Оскільки у вибірці представлено три вікові групи та чотири категорії зайнятості, було прийнято рішення відмовитись від використання парних порівнянь (наприклад, критерію Стьюдента) на користь дисперсійного аналізу (АНОВА). Цей метод дозволяє одночасно порівняти більше ніж дві групи та визначити наявність статистично значущих відмінностей між ними.

Для більш коректної оцінки різниць за групами, враховуючи можливу неоднорідність дисперсій та різний розмір підгруп, застосовано варіант дисперсійного аналізу — One-Way ANOVA за Уелчем (Welch's ANOVA). Для підрахунку показників за дисперсійним аналізом, було використано програму

jamovi. Цей тест більш стійкий до порушень гомогенності дисперсій, що підвищує надійність отриманих результатів.

У результатах аналізу за віковими групами (див. табл. 2.5.1) було виявлено статистично значущі відмінності у двох шкалах: «Пасивність» ($p = 0.047$) та «Невпевненість» ($p = 0.004$). Ці показники узгоджуються з психологічними теоріями розвитку особистості, згідно з якими молодші вікові категорії більш схильні до проявів невпевненості та пасивної поведінки. Решта шкал не показали статистично значущих відмінностей за віком, що може бути пов'язано з тим, що деякі особистісні характеристики стабільні або змінюються незначно у межах досліджуваного вікового діапазону.

Таблиця 2.5.1

**Результати перевірки дисперсійного аналізу вікових груп за
адаптованою методикою**

№	Шкала	Середні значення			p
		А (18–20 років)	Б (21–30 років)	В (31–46 років)	
1	Асертивність	33.15	33.61	33.82	0.705
2	Відкритість	10.37	10.61	10.18	0.643
3	Врівноваженість	10.07	10.39	11.24	0.177
4	Доброта	12.72	12.61	12.41	0.853
5	Пасивність	30.50	28.38	27.24	0.047 *
6	Інтроверсія	10.70	10.28	10.06	0.584
7	Сором'язливість	9.72	8.67	9.12	0.159
8	Невпевненість	10.09	9.43	8.06	0.004 **
9	Агресивність	19.78	18.90	18.53	0.622
10	Жорстокість	6.57	6.46	6.29	0.927
11	Домінування	4.83	4.87	5.35	0.560
12	Імпульсивність	8.39	7.57	6.88	0.110

Аналіз дисперсії за формою зайнятості (див. табл. 2.5.2) показав статистично значущий вплив лише на шкалу «Агресивність» ($p = 0.031$). Аналіз за формою зайнятості показав статистично значущий вплив лише на шкалу «Агресивність» ($p = 0.031$). Це може свідчити про те, що різні умови діяльності (навчання, робота, поєднання обох форм, або відсутність зайнятості) справді пов'язані з різним рівнем проявів агресивної поведінки. Проте, інші шкали не продемонстрували значущих відмінностей, що може бути зумовлено як характером особистісних рис, які не залежать суттєво від форми зайнятості, так і обмеженнями вибірки.

**Результати перевірки дисперсійного аналізу форм зайнятості за
адаптованою методикою**

№	Шкала	Середні значення				p
		Навчаюся	Не працюю і не навчаюсь	Поєдную навчання і роботу	Працюю	
1	Асертивність	33.88	33.80	34.17	32.62	0.206
2	Відкритість	10.22	10.33	11.09	10.40	0.345
3	Врівноваженість	10.49	10.80	10.83	9.93	0.280
4	Доброта	13.17	12.67	12.26	12.29	0.074
5	Пасивність	30.88	27.93	26.74	28.82	0.058
6	Інтроверсія	10.88	10.07	9.74	10.42	0.367
7	Сором'язливість	9.95	9.00	8.09	8.93	0.076
8	Невпевненість	10.05	8.87	8.91	9.47	0.242
9	Агресивність	19.17	15.60	19.78	20.07	0.031 *
10	Жорстокість	6.29	5.07	7.00	6.84	0.091
11	Домінування	4.78	3.93	4.91	5.38	0.078
12	Імпульсивність	8.10	6.60	7.87	7.84	0.233

Таким чином, отримані результати частково підтверджують критеріальну валідність методики, демонструючи її здатність адекватно виявляти деякі особистісні риси, що корелюють із соціально-демографічними характеристиками. Водночас, відсутність статистично значущих відмінностей у більшості шкал свідчить про те, що не всі аспекти особистості є тісно пов'язаними із віком або формою зайнятості в межах цієї вибірки.

Рекомендації для подальших досліджень включають розширення вибірки, що може допомогти виявити більш тонкі залежності, а також використання додаткових зовнішніх критеріїв для поглибленої перевірки валідності шкал.

2.6 Стандартизація шкал методики (розробка тестових норм).

Тестові норми – це процедура переведення «сирих» даних, які отримані за методикою в стандартизовану шкалу, яка розроблена для певної категорії досліджуваних.

Параметри розподілу – це числові характеристики, які вказують, де «в середньому» розташовуються значення ознаки та наскільки ці значення мінливі. Найбільш практично важливі параметри для оцінки нормальності розподілу даних: середнє арифметичне значення ($\bar{x}$), середньоквадратичне відхилення (s), асиметрія (A) та ексцес (E).

У ситуаціях, коли певні причини сприяють частішій появі значень, які перевищують або не досягають середнього значення, виникають асиметричні розподіли. При лівосторонній (позитивній) асиметрії в розподілі частіше зустрічаються нижчі значення ознаки, а при правосторонній (негативній) - вищі.

Про симетрію розподілу можна судити за показником асиметрії. Асиметрія (A) визначає ступінь відхилення розподілу від симетричності відносно його середнього арифметичного значення. Ексцес (E) характеризує відносну опуклість або згладженість розподілу вибірки у порівнянні з нормальним розподілом. Позитивний ексцес вказує на більш загострений розподіл, тоді як негативний ексцес вказує на більш згладжений розподіл.

Наведені дані у таблицях 2.6.1, 2.6.2 та 2.6.3 відображаються значення асиметрії та ексцесу та їх помилок при розрахунку, для основних шкал та їх субшкал. Дані були отримані на виборці українців старше 18 років, обсягом 124 осіб.

За критерієм М. Плохинського, емпіричне значення асиметрії та ексцесу не повинні перевищувати потроєного значення помилки.

Описова статистика за шкалою «Асертивність» та її субшкалами наведена в таблиці 2.6.1.

Таблиця 2.6.1

Описова статистика за шкалою Асертивність та її субшкалами

Показники описової статистики	Показники україномовного варіанту методики			
	Асертивність	Відкритість	Врівноваженість	Доброта
Коефіцієнт асиметрії (A)	-0.103	-0.411	-0.184	-0.537

Стандартна помилка асиметрії (mA)	0.217	0.217	0.217	0.217
Коефіцієнт ексцесу (E)	-0.322	-0.123	-0.726	-0.276
Стандартна помилка ексцесу (mE)	0.217	0.217	0.217	0.217
Мінімальне значення	22	4	5	7
Максимальне значення	41	14	15	15
Середнє значення	33.5	10.5	10.4	12.6
Стандартне відхилення	3.65	1.99	2.14	1.78

За отриманими результатами, розподіли всіх чотирьох шкал не є повністю нормальними. Хоча значення асиметрії та ексцесу перебувають у межах, допустимих за критерієм Плохинського, лише загальна шкала «Асертивність» не показала статистично значущого відхилення у тесті Шапіро-Уїлка. Це стало підставою для використання кватильного підходу до формування норм.

Описова статистика за шкалою «Пасивність» та її субшкалами наведена в таблиці 2.6.2.

Таблиця 2.6.2

Описова статистика за шкалою «Пасивність» та її субшкалами

Показники описової статистики	Показники україномовного варіанту методики			
	Пасивність	Інтроверсія	Сором'язливість	Невпевненість
Коефіцієнт асиметрії (A)	-0.0136	-0.324	-0.0350	-0.153
Стандартна помилка асиметрії (mA)	0.217	0.217	0.217	0.217
Коефіцієнт ексцесу (E)	-0.349	-0.274	-0.640	-0.699

Стандартна помилка ексцесу (mE)	0.431	0.431	0.431	0.431
Мінімальне значення	15	3	3	4
Максимальне значення	43	15	15	15
Середнє значення	29.0	10.4	9.12	9.48
Стандартне відхилення	5.71	2.52	2.62	2.48

Шкала «Пасивність» та всі її субшкали демонструють незначну асиметрію та ексцес, які не перевищують критичних значень. Проте розподіли більшості шкал не витримують перевірку на нормальність за критерієм Шапіро-Уїлка, тому для них також було використано кватильне нормування.

Описова статистика за шкалою «Агресивність» та її субшкалами наведена в таблиці 2.6.3.

Таблиця 2.6.3

Описова статистика за шкалою «Агресивність» та її субшкалами

Показники описової статистики	Показники україномовного варіанту методики			
	Агресивність	Жорстокість	Домінування	Імпульсивність
Коефіцієнт асиметрії (A)	0.555	0.634	0.881	0.414
Стандартна помилка асиметрії (mA)	0.217	0.217	0.217	0.217
Коефіцієнт ексцесу (E)	0.243	-0.471	-0.205	-0.459
Стандартна помилка ексцесу (mE)	0.431	0.431	0.431	0.431
Мінімальне значення	9	3	3	3
Максимальне значення	37	14	10	15
Середнє значення	19.2	6.48	4.92	7.78
Стандартне відхилення	5.78	2.78	1.94	2.82

Розподіли для шкали «Агресивність» та її субшкал виявилися найбільш відхиленими від нормального, з вираженою позитивною асиметрією. Тест Шапіро-Уїлка показав значущу відмінність від нормального розподілу для усіх шкал, крім загального показника. Це обґрунтовує потребу використання методу кватильного нормування.

Отримані результати за усіма шкалами та субшкалами демонструють ненормальний розподіл. Нами було прийнято рішення формувати тестові норми за процедурою розподілу на кватилі.

Кватилі – це значення, що дозволяють розподілити групу значень на чотири частини таким чином: у першу частину увійдуть 25% найменших значень, у другу частину – 25% наступних значень, які менші ніж медіана, далі до третьої групи – наступні 25% значень, які більше медіани, в останню підгрупу увійдуть 25% найбільших значень по групі.

За допомогою методу розподілу на кватилі було визначені тестові норми для шкали «Асертивність» та її субшкал(див. табл. 2.6.4).

Таблиця 2.6.4

Тестові норми за рівнями прояву шкали «Асертивність» та її субшкалами

Рівень індивідуального результату	Шкали			
	Асертивність	Відкритість	Врівноваженість	Доброта
Низький	9 – 31	3 – 9	3 – 9	3 – 11
Середній	32 – 36	10 – 11	10 – 11	12 – 13
Високий	37 – 45	12 – 15	12 – 15	14 – 15

Для шкали «Асертивність» було встановлено такі градації за методом кватильного розподілу: 9–31 бал – низький рівень, 32–36 балів – середній рівень, 37 і більше балів – високий рівень. Для її субшкал отримані наступні межі: шкала «Відкритість» – 3–9 балів (низький рівень), 10–11 балів (середній рівень), 12–15 балів (високий рівень); шкала «Врівноваженість» – 3–9 балів (низький), 10–11 (середній), 12–15 (високий); шкала «Доброта» – 3–11 балів (низький), 12–13 (середній), 14–15 (високий). Такий поділ дозволяє виявити рівень соціальної

відкритості, емоційної стабільності та доброзичливості у структурі асертивної поведінки.

Для шкали «Пасивність» та її субшкал були визначені тестові норми, які представлені у таблиці 2.6.5.

Таблиця 2.6.5

Тестові норми за рівнями прояву шкали Асертивність та її субшкалами

Рівень індивідуального результату	Шкали			
	Пасивність	Інтроверсія	Сором'язливість	Невпевненість
Низький	15 – 24	3 – 9	3 – 7	3 – 8
Середній	25 – 32	10 – 11	8 – 10	9 – 10
Високий	33 – 45	12 – 15	11 – 15	11 – 15

Щодо шкали «Пасивність», її градації склали: 15–24 бали – низький рівень, 25–32 бали – середній рівень, 33 і більше – високий рівень. Субшкала «Інтроверсія» поділяється наступним чином: 3–9 балів – низький рівень, 10–11 – середній, 12–15 – високий рівень. Субшкала «Сором'язливість» має такі межі: 3–7 (низький), 8–10 (середній), 11–15 (високий), а субшкала «Невпевненість» – 3–8 (низький), 9–10 (середній), 11–15 (високий). Таке групування дозволяє виявити варіативність прояву внутрішньої зосередженості, соціального уникнення та сумніву у власних силах.

Для шкали «Агресивність» та її субшкал були визначені тестові норми, які представлені у таблиці 2.6.6.

Таблиця 2.6.6

Тестові норми за рівнями прояву шкали Асертивність та її субшкалами

Рівень індивідуального результату	Шкали			
	Агресивність	Жорстокість	Домінування	Імпульсивність
Низький	9 – 15	3 – 4	3	3 – 6
Середній	16 – 21	5 – 7	4 – 5	7 – 8
Високий	22 – 45	8 – 15	6 – 15	9 – 15

Для шкали «Агресивність» межі рівнів є наступними: 9–15 балів – низький рівень, 16–21 – середній рівень, 22 і більше – високий рівень. Субшкала «Жорстокість» поділена так: 3–4 бали – низький рівень, 5–7 – середній, 8–15 –

високий рівень. Для субшкали «Домінування» встановлено такі інтервали: 3 бали – низький, 4–5 – середній, 6–15 – високий рівень. Субшкала «Імпульсивність» має такі градації: 3–6 балів – низький рівень, 7–8 – середній, 9–15 – високий рівень. Таким чином, запропоновані порогові значення дозволяють розрізняти міру вираженості агресивних тенденцій, імпульсивної поведінки та схильності до домінування.

2.7 Опис шкал для інтерпретації індивідуального результату

За шкалою «Асертивність»:

Високий рівень асертивності свідчить про здатність людини впевнено, відкрито й доброзичливо висловлювати свої думки, почуття та потреби. Такі люди вміють говорити "ні", не відчуючи провини, відстоювати власну позицію без агресії й водночас поважати точку зору інших. Вони зазвичай демонструють емоційну зрілість, гнучкість у спілкуванні та вміння будувати конструктивні стосунки. Їм притаманна внутрішня гармонія та самоповага. Така поведінка допомагає зменшити конфліктність і запобігти емоційному вигоранню.

Низький рівень асертивності вказує на труднощі з відстоюванням власної думки, страх перед конфліктами або засудженням. Такі люди часто уникають прямого висловлення своїх потреб, схильні до самоцензури або до підлаштування під очікування інших. Це може супроводжуватись почуттям образи, розчарування або внутрішньої напруги. Зниження асертивності іноді є наслідком невпевненості або попереднього негативного досвіду спілкування. У міжособистісних відносинах це може призводити до порушення особистих меж.

За субшкалою «Відкритість»:

Високий рівень відкритості вказує на високу соціабельність та комунікабельність особистості. Людина з таким показником легко встановлює контакт з іншими, активно прагне до нових знайомств і взаємодій. Вона комфортно почувається в соціальних ситуаціях, охоче вступає в розмови, демонструє оптимізм та впевненість у стосунках. Така відкритість супроводжується дружелюбністю, гнучкістю у спілкуванні та позитивним ставленням до різноманітності соціального

досвіду. Високий рівень відкритості також пов'язаний з хорошими навичками міжособистісної взаємодії та бажанням бути включеним у соціальне середовище.

Низький рівень відкритості вказує на замкнутість, емоційну стриманість або небажання ділитися внутрішнім станом. Людина може свідомо або несвідомо уникати розкриття справжніх переживань, побоюючись осуду, непорозуміння або втрати контролю. Це ускладнює встановлення близьких контактів та призводить до почуття ізоляції. Занижена відкритість іноді є захисною реакцією після травмуючого досвіду.

За субшкалою «Врівноваженість»:

Високий рівень врівноваженості свідчить про емоційну стабільність, контроль над імпульсами та здатність зберігати спокій у складних ситуаціях. Людина з таким рівнем демонструє стійкість до стресу, не піддається паніці та приймає зважені рішення. Це дозволяє їй ефективно функціонувати в умовах тиску або змін.

Низький рівень врівноваженості проявляється у частих емоційних коливаннях, дратівливості, підвищеній чутливості до стресу. Такі люди можуть бути схильні до імпульсивних реакцій або рішень, про які пізніше можуть шкодувати. Їм складно адаптуватися до змін або тримати себе в руках під тиском. Це ускладнює побудову стабільних міжособистісних стосунків та ефективну взаємодію в колективі.

За субшкалою «Доброта»:

Високий рівень доброти відображає здатність особистості до турботи, співчуття та щирої уваги до інших. Люди з таким показником схильні допомагати без очікування винагороди, підтримувати в складні моменти, проявляти теплоту та гуманність у стосунках. Вони легко створюють атмосферу довіри й прийняття, сприяють згуртованості в колективі та позитивному соціальному клімату.

Низький рівень доброти може свідчити про емоційну стриманість, схильність до соціального дистанціювання або зосередженість на власних інтересах. Такі люди можуть бути менш відкритими до потреб інших, уникати включення в

емоційно насичені ситуації або реагувати з байдужістю. Проте варто враховувати, що знижений рівень доброти не завжди є ознакою егоцентричності — іноді це захисна стратегія, пов'язана з попереднім негативним досвідом чи низьким рівнем довіри.

За шкалою «Пасивність»:

Високий рівень пасивності вказує на уникнення активної участі у спілкуванні, страх перед відстоюванням власної думки, готовність підпорядковуватись іншим навіть на шкоду собі. Людина з таким рівнем пасивності схильна уникати відповідальності, підпорядковуватись оточуючим, не виражаючи власних потреб. Часто це супроводжується внутрішнім напруженням, емоційним вигоранням і почуттям фрустрації.

Низький рівень пасивності демонструє здатність до самостійних дій, прояву ініціативи та захисту власних прав. Такі люди зазвичай не бояться конфліктів і вміють реагувати на соціальні виклики. Вони готові брати відповідальність за свої рішення, але водночас не йдуть у крайнощі агресивної поведінки. Низька пасивність – це передумова для формування асертивного стилю поведінки.

За субшкалою «Інтроверсія»:

Високий рівень за шкалою «Інтроверсія» вказує на схильність особистості до самозаглиблення, роздумів, внутрішнього монологу та орієнтації на внутрішній світ. Такі люди комфортніше почуваються наодинці або у вузькому колі близьких, схильні до глибокого самоаналізу, часто уникають надмірної соціальної стимуляції. Вони можуть здаватися стриманими, проте зазвичай мають багатий внутрішній світ, що робить їх уважними до деталей, врівноваженими та самодостатніми.

Низький рівень інтроверсії може свідчити про екстравертований стиль особистості, відкритість до нових знайомств, активність у соціальній взаємодії та потребу в комунікації. Такі люди зазвичай легко вступають у розмову, не бояться уваги з боку інших і отримують енергію від соціальної активності. Водночас за

дуже низького рівня інтроверсії можливе поверхнєве ставлення до рефлексії та зосередженості на зовнішньому, а не внутрішньому світі.

За субшкалою «Сором'язливість»:

Високий рівень сором'язливості вказує на наявність труднощів у міжособистісній взаємодії, зокрема в ситуаціях соціальної уваги, оцінювання чи нових контактів. Такі люди можуть демонструвати надмірну стриманість, уникати зорового контакту, проявляти нерішучість і тривожність у розмові. Вони часто зосереджені на собі, очікують критики або відторгнення, схильні до самоаналізу і внутрішньої напруги. Сором'язливість нерідко супроводжується фізіологічними проявами (наприклад, почервоніння, тремтіння), страхом зробити помилку або виглядати недоречно. У поведінці таких людей помітна наступна поведінкова стратегія: вони прагнуть залишатися «в тіні» й не виявляти ініціативу, що може ускладнювати адаптацію в нових умовах.

Низький рівень сором'язливості свідчить про відкритість до соціальних контактів, уміння спокійно реагувати на оцінювання з боку інших та здатність адекватно презентувати себе в публічних і міжособистісних ситуаціях. Такі люди зазвичай не уникають уваги, легко вступають у розмову, можуть вільно висловлювати свої думки. Вони здатні витримувати ситуації, які вимагають публічного виступу чи демонстрації особистої позиції.

За субшкалою «Невпевненість»:

Високий рівень за шкалою «Невпевненість» вказує на часті сумніви у власних силах, низьку самооцінку, залежність від думки інших та труднощі у прийнятті рішень. Такі люди часто відчують внутрішній конфлікт при необхідності висловитися, мають страх помилитися або виглядати некомпетентними. Це може призводити до уникнення активної участі у групових процесах, відкладання важливих справ і зниження впевненості у повсякденній взаємодії.

Низький рівень невпевненості свідчить про здорову самооцінку, внутрішню стабільність та рішучість. Люди з цим рівнем здатні брати на себе відповідальність,

самостійно ухвалювати рішення і не надто залежати від зовнішніх оцінок. Вони довіряють собі і не бояться проявити ініціативу. Водночас у деяких випадках надмірна впевненість може призводити до зниження критичності до власної поведінки.

За шкалою «Агресивність»:

Високий рівень за шкалою «Агресивність» відображає тенденцію до нав'язування своєї думки, недостатню чутливість до меж інших та схильність до конфліктної взаємодії. Такі особистості можуть проявляти вербальну агресію, нетерпимість, переконання у власній правоті, що часто викликає оборонні реакції з боку оточення.

Низький рівень агресивності говорить про доброзичливість, м'якість у міжособистісному стилі та низьку схильність до конфліктів. Такі люди прагнуть до злагоди, уникають сварок, намагаються враховувати почуття інших і зберігати приязні стосунки. Однак за надто низького рівня агресивності можливі складнощі з проявом твердості, вмінням захищати себе чи власні кордони.

За субшкалою «Жорстокість»:

Високий рівень жорстокості свідчить про схильність особи до виявів надмірної суворості, нетерпимості, безжальності або моральної байдужості в стосунках із людьми чи навколишнім світом. Така людина може свідомо або несвідомо завдавати іншим фізичних або психологічних страждань, не рахуючись із їхніми почуттями, потребами чи межами. Жорстокість проявляється через різні форми поведінки — від різких слів і принижень до навмисного ігнорування або виклику емоційного болю. Часто така поведінка супроводжується внутрішніми настановами агресивного егоцентризму, байдужості до моральних норм або протестом проти соціальних обмежень.

Низький рівень жорстокості означає, що особа, як правило, утримується від поведінки, яка може заподіяти іншим біль або шкоду. Вона дотримується принципів доброзичливості, моральності й соціальної етики, виявляючи стриманість навіть у конфліктних ситуаціях. Людина з таким рівнем показника

зазвичай засуджує насильство, цінує мирне розв'язання суперечностей, а її ставлення до довкілля та інших людей є поміркованим і відповідальним. Проте варто зазначити, що надто низький рівень жорстокості може іноді супроводжуватися надмірною поблажливістю або відмовою від необхідної конфронтації, навіть коли це виправдано етично або особистісно.

За субшкалою «Домінування»:

Високий рівень за шкалою «Домінування» свідчить про прагнення особистості до контролю над ситуацією та іншими людьми. Такі індивіди часто беруть на себе лідерські ролі, схильні нав'язувати свою думку, приймати рішення без врахування альтернатив, демонструвати авторитарність у спілкуванні. Вони можуть вважати, що знають краще за інших, і відчувати дискомфорт у ситуаціях, коли потрібно підкорятися. У помірному прояві це може слугувати джерелом сили й упевненості, проте за високих показників — спричиняти напруженість у стосунках.

Низький рівень домінування вказує на небажання чи уникання лідерства, готовність приймати чужі рішення та не втручатися у перебіг подій. Такі люди схильні до кооперації, можуть демонструвати гнучкість і враховувати інтереси інших у взаємодії. Вони не змагаються за контроль і зазвичай комфортно почуваються в підлеглий ролі. Проте дуже низький рівень може означати схильність до пасивності, поступливості або труднощі в ситуаціях, що потребують твердої позиції.

За субшкалою «Імпульсивність»:

Високий рівень за шкалою «Імпульсивність» характеризує особистість, схильну до спонтанних, емоційно зумовлених дій без достатнього обдумування. Такі люди можуть різко змінювати рішення, не завершувати розпочате, діяти під впливом настрою або зовнішніх подразників. Імпульсивність часто поєднується з нестриманістю, підвищеною емоційною реактивністю, а також зниженим самоконтролем, що може створювати труднощі в плануванні, навчанні чи роботі.

Низький рівень імпульсивності свідчить про вміння стримувати миттєві пориви, планувати свої дії та брати до уваги наслідки. Такі люди відзначаються врівноваженістю, розважливістю, здатністю до саморегуляції. Вони можуть довго обмірковувати рішення, обирати стабільність і послідовність у поведінці. Утім, надто низький рівень імпульсивності іноді вказує на надмірну обережність або ригідність, що ускладнює адаптацію до швидко змінюваних умов.

2.8. Модифікація шкали Асертивність

Під час адаптації оригінальної методики було виявлено, що окремі показники шкали «Асертивність» та її субшкал є недостатньо чіткими та спірними для однозначного застосування серед української культури. Це зумовило необхідність проведення додаткового дослідження для уточнення поняття асертивності в умовах української культури та виділення її ключових складових.

На підставі теоретичного аналізу та емпіричного дослідження було запропоновано нове визначення асертивності та виділено три основні її компоненти: толерантність, автономність та стабільність. З метою збереження структури оригінальної методики було виокремлено основну шкалу «Асертивність», до складу якої увійшли субшкали, які були сформовані на основі цих трьох компонентів.

Для кожної субшкали було розроблено 19 тверджень, які були розподілені наступним чином:

- Толерантність – 6
- Автономність – 6
- Стійкості – 7

Питання були апробовані на вибірці з 90 осіб (72 жінки та 18 чоловіків), що дозволило провести перевірку їх придатності та достовірності для подальшого використання.

Для оцінки модифікованої частини методики застосовувалися такі процедури перевірки валідності та надійності:

1. **Перевірка внутрішньої структури методики** шляхом експлораторного та конфірматорного факторного аналізу для виявлення відповідності емпіричних даних запропонованій структурі шкали та субшкал.
2. **Перевірка надійності-узгодженості** з використанням критерію Кронбаха, що дозволяє оцінити внутрішню когерентність запропонованих питань у межах кожної субшкали.
3. **Перевірка конвергентної валідності** за допомогою кореляційного аналізу для визначення ступеня зв'язку між модифікованою шкалою та іншими суміжними показниками.

Для перевірки внутрішньої структури україномовного варіанту шкали Асертивність було застосовано два види факторного аналізу: експлораторний та конфірматорний. Застосування обох процедур дозволило з одного боку дослідити емпіричну структуру шкали, а з іншого — перевірити її відповідність теоретичній моделі, що відповідає українській культурі.

З огляду на результати було прийнято рішення вилучити ті твердження, які мали найменші показники, з метою покращення загальних показників. В результаті до кожної субшкали увійшло по 3 твердження. Всього вийшло 9 тверджень, які формують шкалу Асертивність.

Факторні навантаження шкали «Асертивність» та її субшкал представлено у таблиці 2.8.1

Таблиця 2.8.1

Внутрішня структура опитувальника за шкалою «Асертивність» та її субшкалами.

№ запитання	Шкали за методикою	Факторне навантаження	P
1	Толерантність	0.461	<.001
4	Толерантність	0.503	<.001
5	Толерантність	0.639	<.001
8	Автономія	0.533	<.001
11	Автономія	0.823	<.001
12	Автономія	0.597	<.001
13	Стійкість	0.643	<.001
16	Стійкість	0.748	<.001
17	Стійкість	0.861	<.001

Нами було розглянуто кілька варіантів складу та обрано найкращий. В результаті до шкали «Асертивність» увійшли питання під номерами: 1, 4, 5, 8, 11, 12, 13, 16, 17 (див. табл. 2.8.1). Відповідно субшкали, що належать шкалі «Асертивність» мали наступні питання:

- Субшкала «Толерантність»: 1, 4, 5;
- Субшкала «Автономія»: 8, 11, 12;
- Субшкала «Стійкість»: 13, 16, 17.

Для перевірки якості отриманої структури шкали Асертивність та її субшкал був проведений конфірмаційний аналіз. Результати можна побачити у таблиці 2.8.2

Таблиця 2.8.2

Результати конфірмаційного факторного аналізу в українській вибірці

	Тест на відповідність			Міри відповідності моделі емпіричним даним				
	χ^2	df	p	CFI	TLI	SRMR	RMSEA	RMSEA 90% ДІ
Шкала Асертивності	34.7	24	0.074	0.950	0.925	0.052	0.0703	0.00 – 0.119

Модель шкали Асертивності продемонструвала прийнятні та в окремих випадках хороші показники відповідності: CFI = 0.950, TLI = 0.925, SRMR = 0.052, RMSEA = 0.0703 (90% ДІ: 0.00–0.119). Значення CFI відповідає порогу хорошої відповідності, тоді як TLI свідчить про прийнятну якість моделі. Показник SRMR перебуває в межах доброї відповідності. Значення RMSEA = 0.0703 вказує на прийнятну відповідність моделі.

Загалом результати підтверджують, що розроблені твердження та виділені субшкали функціонують узгоджено та відображають очікувану факторну структуру. Це свідчить про те, що інструмент працює відповідно до теоретичних припущень і може бути використаний у подальших наукових дослідженнях,

Була проведена процедура перевірки надійності шкали Асертивність та її субшкал. З метою перевірки внутрішньої узгодженості було використано коефіцієнт альфа (Кронбаха). Альфа Кронбаха може набувати значень в діапазоні від 0 до 1. Прийнятними вважаються значення $\alpha > 0,8$. Однак, слід враховувати 2

моменти: обсяг вибірки (чим менше вибірка, тим менше може бути значення коефіцієнт альфа), кількість та якість пунктів методики. Мінімальна кількість тверджень для отримання альфа Кронбаха на рівні 0,6-0,7 вважається – 6.

Склад шкали «Асертивність» наведений у таблиці 2.8.3.

Таблиця 2.8.3

Склад шкали «Асертивність»

№	Твердження	Факторне навантаження
1	Я вислуховую думку інших навіть якщо вона відрізняється від моєї.	0.750
2	Я поважаю переконання чи погляди інших людей.	0.746
3	У конфліктних ситуаціях я намагаюся знайти рішення, яке б задовільнило обидві сторони.	0.746
7	Я роблю вибір, спираючись на власні переконання, а не на думки інших в невизначених або незрозумілих ситуаціях.	0.730
9	Я можу відстоювати свою позицію, навіть якщо навколо не всі згодні.	0.726
10	Мені важливо робити те, що вважаю правильним, а не те, що очікують інші.	0.740
13	Я легко зберігаю спокій у складних ситуаціях.	0.728
14	Я залишаюся впевненим у собі, навіть коли обставини складні чи непередбачувані.	0.705
15	Моя поведінка залишається стабільною в різних соціально напружених ситуаціях.	0.703

До складу шкали «Асертивність» увійшло 9 тверджень, які охоплюють три субшкали: толерантність, автономність і стійкість. Факторні навантаження пунктів коливаються у межах від 0.703 до 0.750, що свідчить про сильний зв'язок усіх тверджень із сформованою моделлю асертивності. Загальний коефіцієнт альфа Кронбаха для цієї шкали становить 0.754, що відповідає прийнятному рівню. У порівнянні з оригінальною шкалою асертивності та її субшкалами, нова сформована модель асертивності має показники узгодженості на достатньому рівні.

Для перевірки конвергентної валідності шкал була використана процедура конвергентної валідності, що припускає аналіз кореляційних коефіцієнтів між шкалою Асертивності та її субшкалами з іншою стандартизованою психодіагностичною методикою, яка вимірює схоже явище. Для перевірки була використана україномовна методика – Опитувальник для діагностики асертивності особистості як гнучкої навички Ж. Богдан.

Для перевірки конвергентної валідності було використано коефіцієнт кореляції Спірмена, оскільки більшість змінних не відповідали вимогам нормального розподілу (за тестом Шапіро–Уїлка). Застосування непараметричного підходу дозволило отримати надійні оцінки зв'язку між адаптованою методикою та критеріальними шкалами, які вимірюють дотичні психологічні конструкти.

Результати перевірки конвергентної валідності за шкалою «Асертивність» та її субшкалами представлені у таблиці 2.8.4.

Таблиця 2.8.4

Результати перевірки конвергентної валідності шкали Асертивність та її субшкал

Методика	Показники	Показники україномовного варіанту методики			
		Асертивність	Толерантність	Автономність	Стійкість
Опитувальник для діагноститики асертивності особистості як гнучкої навички Ж. Богдан	Експліцитна асертивність	0.664***	0.308**	0.596***	0.498***
	Імпліцитна асертивність	0.557***	0.155	0.572***	0.471***

Примітка: * - значущість зв'язку при $p < 0,05$

** - значущість зв'язку при $p < 0,01$

*** - значущість зв'язку при $p < 0,001$

Загальний показник модифікованої шкали «Асертивність» виявив тісні позитивні зв'язки з обома шкалами: експліцитною ($r = 0.664$, $p < .001$) та імпліцитною ($r = 0.557$, $p < .001$) асертивністю. Такий результат є очікуваним і свідчить про високу конвергентну валідність методики, оскільки вона узгоджується з уже апробованим інструментарієм.

Субшкала «Автономність» продемонструвала найбільш стабільні зв'язки високої та середньої сили з обома показниками: експліцитна асертивність ($r = 0.596$, $p < .001$) та імпліцитна асертивність ($r = 0.572$, $p < .001$). Це підкреслює роль автономності як важливої складової асертивної поведінки, що виражається у здатності особистості спиратися на власні переконання незалежно від зовнішнього тиску.

Субшкала «Стійкість» також виявила значущі кореляції середньої сили ($r = 0.498$ та $r = 0.471$), що підтверджує її внесок у здатність зберігати асертивну

позицію у складних або емоційно напружених ситуаціях. Зв'язок із імпліцитною асертивністю вказує на те, що стійкість є не лише поведінковим проявом, а й внутрішньою психологічною опорою.

Субшкала «Толерантність» показала помірний зв'язок з експліцитною асертивністю ($r = 0.308$), проте не виявила значущого зв'язку з імпліцитним показником ($r = 0.155$). Це дозволяє припустити, що толерантність у структурі асертивності відображає насамперед зовнішню налаштованість на діалог та повагу до кордонів іншого, тоді як внутрішні (імпліцитні) механізми впевненості можуть функціонувати незалежно. Таке розходження вказує на специфічність толерантності як компонента, що балансує активне самоствердження, запобігаючи переходу асертивності в агресію.

Таблиця 2.8.5

**Результати перевірки внутрішньої конвергентної валідності шкали
Асертивність та її субшкал**

Показник основної шкали	Показники субшкал		
	Толерантність	Автономність	Стійкість
Асертивність	0.550***	0.728***	0.772***

Примітка: * - значущість зв'язку при $p < 0,05$

** - значущість зв'язку при $p < 0,01$

*** - значущість зв'язку при $p < 0,001$

Для перевірки внутрішньої конвергентної валідності методики було проаналізовано кореляційні зв'язки між загальною шкалою Асертивності та її субшкалами: Толерантністю, Автономністю і Стійкістю. Результати показали статистично значущі позитивні кореляції високої сили між Асертивністю та усіма трьома субшкалами: Стійкістю ($\rho = 0.772$, $p < .001$), Автономністю ($\rho = 0.728$, $p < .001$) і Толерантністю ($\rho = 0.550$, $p < .001$).

Отримані результати свідчать про те, що всі три субшкали узгоджуються із загальною шкалою і вимірюють споріднені аспекти асертивності, що підтверджує її внутрішню структурну валідність.

Висновки до розділу 2

У процесі роботи над другим розділом було успішно здійснено переклад методики «Багатовимірна оцінка асертивності: шкали асертивності, пасивності та агресивності» (С. Malakcioglu) та проведено повний цикл її психометричної адаптації. На початковому етапі високий показник дискримінативності засвідчив якісну розмежувальну здатність усіх 45 початкових тверджень. Однак, за результатами експлораторного та конфірматорного факторного аналізу, для покращення загальних психометричних характеристик було прийнято рішення про вилучення по 2 запитання з кожної субшкали, що зменшило загальну кількість пунктів методики до 27.

Аналіз внутрішньої структури (CFA) в цілому підтвердив трискладову модель методики. Шкала «Агресивність» виявила особливо високі показники відповідності, що свідчить про її структурну стійкість. Шкала «Пасивність» також продемонструвала задовільну відповідність. За критерієм а-Кронбаха, шкали «Пасивність» та «Агресивність» засвідчили високу внутрішню узгодженість, підтверджуючи їхню надійність для української вибірки. Конвергентна валідність цих шкал була частково підтверджена: виявлено переконливі зв'язки між показниками пасивності/агресивності та відповідними критеріальними шкалами (наприклад, «Імпульсивна уважність»), хоча окремі субшкали, як-от «Сором'язливість» і «Жорстокість», виявили слабші кореляції, що може потребувати подальшого уточнення їхнього змісту. Критеріальна валідність була частково підтверджена, оскільки шкали «Пасивність» і «Невпевненість» показали значущі відмінності за віковими групами, а шкала «Агресивність» — за формами зайнятості.

Оскільки оригінальна шкала «Асертивність» продемонструвала недостатній рівень внутрішньої узгодженості та мала спірні твердження у контексті української культури, було проведено її модифікацію. На основі теоретичного та емпіричного аналізу було розроблено нову трьохкомпонентну модель асертивності, що включає субшкали Толерантність, Автономність та Стійкість. Модифікована шкала

складається з 9 тверджень і, за результатами конфірматорного аналізу, продемонструвала прийнятну відповідність моделі ($CFI = 0.950$). Коефіцієнт α -Кронбаха значно покращився, досягнувши 0.754, що відповідає прийнятному рівню надійності. Конвергентна валідність модифікованої шкали була підтверджена тісними позитивними зв'язками з експліцитною та імпліцитною асертивністю (Ж. Богдан). Усі три нові субшкали виявили статистично значущі позитивні кореляції із загальною шкалою Асертивності, що підтверджує її внутрішню структурну валідність.

Таким чином, адаптована та модифікована методика демонструє загалом задовільні й хороші психометричні характеристики та може бути рекомендована до використання. Найбільш надійною та валідною виявилася шкала «Агресивність», а модифікована шкала «Асертивність» стала значно надійнішою та краще відображає конструкт у соціокультурному контексті України. Додатково було сформовано тестові норми за кожною шкалою та описано шкали для інтерпретації індивідуального результату. Отримані результати забезпечують необхідну методичну базу для проведення основного емпіричного дослідження.

РОЗДІЛ 3.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ СТИЛЯМИ ПОВЕДІНКИ ТА САМОСПРИЙНЯТТЯМ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Організація та методики дослідження

З метою перевірки наявності зв'язку між стилями поведінки та самосприйняттям було проведено дослідження серед молоді та дорослих респондентів віком від 17 до 60 років. В опитуванні взяли участь 90 респондентів, серед яких 72 жінки (80%) та 18 чоловіків (20%). Більшість учасників були студентами різних університетів України. Розподіл по віку та статі в загальній кількості та відсотковому співвідношенні можна побачити в таблиці 3.1.1

Таблиця 3.1.1

Розподіл за віком і статтю

		Кількість осіб	Відсоток по виборці %
Стать	Жіноча	72	80
	Чоловіча	18	20
Вік	17-20	24	31,2
	21-30	23	29,9
	31-40	13	16,9
	41-50	13	16,9
	51-60	4	5,2

Для проведення опитування був створений комплекс методик, який в електронному вигляді був наданий кожному учаснику опитування особисто. Дослідження проводилось протягом місяця в листопаді 2025 року. Комплекс методик містив наступне мотиваційне звернення до учасників опитування: «Запрошуємо вас взяти участь у психологічному дослідженні, присвяченому вивченню взаємозв'язку між стилями поведінки та особливостями самосприйняття людини.

Мета дослідження — глибше зрозуміти, як способи поведінки у взаємодії з іншими пов'язані з тим, як людина сприймає себе, свої якості, думки й емоції.

Чому це важливо? У сучасному світі гнучкість поведінки, уміння усвідомлювати власні реакції та приймати себе відіграють ключову роль у підтриманні психологічного благополуччя, побудові здорових стосунків і розвитку емоційної стійкості.

Як проходитиме дослідження?

✓ Вам буде запропоновано 5 психологічних методик, що досліджують особливості самосприйняття та стилі поведінки.

✓ Орієнтовний час заповнення — 25–30 хвилин.

✓ Участь у дослідженні є добровільною та анонімною.

✓ Усі отримані результати будуть використані виключно в межах наукової роботи без зазначення персональних даних.

Якщо у вас виникнуть питання щодо методик або результатів, ви можете звернутися до мене за електронною адресою: elizaveta.sh76@gmail.com.

У цей непростий час ми щиро вдячні за вашу відкритість, уважність і готовність долучитися до розвитку української психологічної науки

Студентка магістратури, спеціальності «Психологія», Ліза Шевченко».

У даній роботі для дослідження взаємозв'язку стилів поведінки та самосприйняття були використані наступні 5 методик:

1. «Опитувальник для визначення когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко) [1].

Даний опитувальник був розроблений з метою визначення когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. Попередня версія містила 42 твердження, проте фінальний варіант авторської методики складається з 20 пунктів, що оцінюються за 5-бальною шкалою Лайкерта: від «повністю погоджуюсь» (5 балів) до «повністю не погоджуюсь» (1 бал).

Суб'єктивне благополуччя в цій методиці розглядається як багатовимірний когнітивний конструкт, що базується на оцінці задоволеності різними сферами життя. Опитувальник включає три незалежні субшкали, які в сумі дозволяють визначити загальний рівень задоволеності життям.

Шкала «Задоволеність власним життям» відображає рівень прийняття людиною поточних життєвих обставин та умов. Високі значення свідчать про те, що індивід задоволений своєю діяльністю, оцінює її як продуктивну та відчуває переваги, порівнюючи себе з іншими. Низькі бали вказують на невдоволення життям, сприйняття його як «нікчемного» та невпевненість в успіху.

Шкала «Невдоволеність собою та розчарування в житті» характеризує схильність до негативних переживань через порівняння з досягненнями інших. Високі бали вказують на почуття спустошення, дратівливості, внутрішню напругу та категоричність мислення. Низькі показники свідчать про відсутність негативних переживань, реалістичну оцінку власних ресурсів та здатність насолоджуватися досягнутим.

Шкала «Задоволеність відносинами з іншими» вимірює якість соціальних зв'язків та рівень довіри до оточення. Особи з високими балами задоволені своїм колом спілкування, відчувають щирість у відносинах та можуть розраховувати на підтримку. Низькі показники притаманні людям, яким важко будувати довірливі стосунки; вони сприймають спілкування як вимушене та відчувають дискомфорт серед інших.

2. «П'ятифакторний опитувальник майндфулнес. ПОМ-15» (Five Facet Mindfulness Questionnaire, FFMQ-15) (в адаптації Я. Каплуненко та В. Кучини) [2].

Даний опитувальник був розроблений з метою вимірювання різних аспектів усвідомленості (майндфулнес) у повсякденному житті. Короткий варіант методики (ПОМ-15) складається з 15 запитань, що оцінюються за 5-бальною шкалою від «ніколи» (1 бал) до «завжди» (5 балів). Для низки пунктів використовується зворотний ключ (R), де бали нараховуються навпаки (наприклад, 1 стає 5).

Майндфулнес розглядається в цій методиці як багатовимірний конструкт, що включає п'ять ключових факторів саморегуляції та сприйняття досвіду. Ці п'ять субшкал дозволяють оцінити здатність людини перебувати в поточному моменті без осуду та надмірних реакцій.

Шкала «Спостереження» відображає здатність помічати та відчувати внутрішній і зовнішній світ, обираючи стимули, що потребують уваги та зосередженості. Це включає навичку розпізнавати тілесні відчуття (наприклад, вітер на шкірі або напругу в м'язах), а також візуальні та звукові сигнали довкілля. Людина з високими показниками вміє концентруватися на деталях досвіду, не ігноруючи їх, але й не даючи їм повністю захопити свою увагу.

Шкала «Опис» характеризує вміння індивіда визначати свій поточний досвід і описувати його словами як для себе, так і для інших. Вона вимірює здатність підбирати точні назви для своїх емоцій, настроїв та думок, перетворюючи розмиті відчуття на конкретні поняття. Високий рівень за цією шкалою допомагає людині краще розуміти власний стан та ефективно комунікувати його оточуючим, уникаючи плутанини в почуттях.

Шкала «Усвідомлена дія» визначає здатність виходити з «режиму автопілоту» та діяти свідомо, базуючись на наявній у моменті інформації, а не на швидких автоматичних реакціях. Цей аспект вказує на те, наскільки людина присутня у тому, що вона робить у дану секунду, чи не розсіюється її увага на сторонні думки. Особа з розвиненою навичкою усвідомленої дії рідше припускається помилок через неуважність і здатна повністю занурюватися у поточну справу.

Шкала «Неосудливість до внутрішнього досвіду» вимірює здатність приймати свій внутрішній досвід без самокритики, що відображає рівень самосприйняття та емпатії до себе. Вона вказує на вміння ставитися до власних «поганих» думок чи емоцій як до тимчасових явищ, не називаючи їх правильними чи неправильними. Люди з високими балами не критикують себе за виникнення страху чи гніву, що значно знижує рівень психологічного стресу.

Шкала «Нереагування» відображає активну відстороненість від негативних думок та емоцій, що дозволяє помічати їх появу, але утримуватися від негайного реагування на них. Ця шкала вимірює здатність зробити паузу перед відповіддю на зовнішній чи внутрішній подразник, даючи емоціям простір «пройти повз».

Високий показник свідчить про внутрішню стійкість, яка дозволяє людині залишатися спокійною навіть у провокативних ситуаціях, замість того, щоб діяти імпульсивно.

3. «Опитувальник для діагностики самоприйняття (Unconditional Self-Acceptance Questionnaire, USAQ)» (Дж. Чамберлейн, Д. Хаага) (в адаптації В. Засєкіна та Я. Майструк) [3].

Даний опитувальник був розроблений з метою вимірювання рівня безумовного самоприйняття особистості, що є ключовим показником ментального здоров'я. Остаточна версія методики містить 20 пунктів. З них 9 пунктів мають прямий порядок обрахунку, а 11 пунктів — обернений порядок.

Безумовне самоприйняття у цій методиці розглядається як стабільне ставлення людини до себе як до самоцінності, що не залежить від зовнішніх досягнень чи невдач. На відміну від самооцінки, самоприйняття не є пасивним, воно базується на об'єктивному визнанні як позитивних, так і негативних сторін своєї особистості без руйнівної самокритики.

Шкала «Безумовне самоприйняття» вимірює здатність особистості цінувати себе незалежно від рівня успіху чи схвалення оточуючих. Високі показники свідчать про те, що людина приймає власну недосконалість і не використовує поодинокі помилки для винесення глобального негативного вироку всій своїй особистості. Це здорове ставлення допомагає індивіду тверезо бачити свої деструктивні когнітивні стратегії та формулювати адекватні задачі для подальшого розвитку. Низькі значення за шкалою вказують на те, що ставлення людини до себе жорстко прив'язане до її досягнень, що робить її емоційний стан вразливим до невдач. Самоприйняття за даною шкалою розглядається не як зупинка в розвитку, а як необхідний фундамент для осмисленого особистісного зростання без страху осуду.

4. «Багатовимірний опитувальник асертивності: Асертивність, Пасивність та Агресивність» (у процесі адаптації).

Дана методика призначена для глибокої діагностики комунікативного стилю особистості через вимірювання трьох фундаментальних стратегій поведінки. Опитувальник містить 45 тверджень, які респондент оцінює за 5-бальною шкалою (від 1 — «Ніколи» до 5 — «Завжди»).

Методика має складну ієрархічну структуру, що складається з 12 шкал: 3 основних (інтегральних) та 9 субшкал, які їх формують. Це дозволяє не лише визначити стиль поведінки, а й зрозуміти внутрішні механізми, що його зумовлюють.

I. Основна шкала «АСЕРТИВНІСТЬ» відображає впевнену та відкриту поведінку, здатність відстоювати свої права, поважаючи гідність інших. Вона формується сумою трьох субшкал:

Толерантність: здатність конструктивно вирішувати конфлікти та поважати відмінності в думках.

Автономність: наявність внутрішнього стрижня, здатність приймати самостійні рішення та нести за них повну відповідальність.

Стійкість: емоційна стійкість, здатність зберігати асертивний стиль поведінки навіть в умовах сильного стресу чи тиску.

II. Основна шкала «ПАСИВНІСТЬ» вказує на уникнення активної участі у спілкуванні, страх перед відстоюванням власної думки та готовність підпорядковуватись іншим на шкоду собі. Вона базується на показниках:

Інтроверсія: орієнтація на внутрішній світ, схильність до самозаглиблення; високий рівень може ускладнювати зовнішню комунікацію.

Сором'язливість: труднощі у міжособистісній взаємодії через страх оцінювання, схильність залишатися «в тіні».

Невпевненість: часті сумніви у власних силах, низька самооцінка та залежність від думки оточення.

III. Основна шкала «АГРЕСИВНІСТЬ» відображає тенденцію до нав'язування своєї думки та порушення меж інших людей без врахування їхніх почуттів. Її формують:

Жорстокість: моральна байдужість у стосунках, здатність завдавати психологічного болю без відчуття провини.

Домінування: прагнення до тотального контролю над ситуацією та авторитарність у спілкуванні.

Імпульсивність: схильність до спонтанних дій під впливом емоцій без попереднього обдумування наслідків.

5. «Опитувальник для діагностики асертивності особистості як гнучкої навички» (Ж. Богдан).

Дана методика призначена для комплексної оцінки асертивності — здатності людини відкрито висловлювати свої думки та почуття, відстоюючи власні права з повагою до прав інших. Опитувальник містить 32 твердження, які респондент оцінює за 5-бальною шкалою Лайкерта (від «зовсім не згоден» до «повністю згоден»).

Асертивність розглядається в даній методиці як гнучка навичка (soft skill), що поєднує внутрішні переконання особистості та її зовнішні поведінкові прояви. Методика дозволяє диференціювати внутрішню впевненість індивіда та його реальну здатність до асертивної комунікації в соціальних ситуаціях.

Шкала «Імпліцитна асертивність» відображає внутрішню впевненість особистості та її приховані переконання щодо власної дієздатності відстоювати права. Вона вимірює суб'єктивне відчуття власної значущості незалежно від оцінок оточуючих та наявність чіткої системи переконань щодо особистої автономії. Високі показники за цією шкалою свідчать про міцний психологічний фундамент самоповаги, що дозволяє людині не сумніватися у своїй компетентності при висловленні власної позиції.

Шкала «Експліцитна асертивність» характеризує зовнішню поведінкову здатність індивіда відкрито та ефективно виражати свої думки, потреби та права в реальному спілкуванні. Ця шкала оцінює навичку аргументовано відстоювати інтереси в напружених ситуаціях, вміння говорити «ні» та відмову від маніпулятивних або агресивних стратегій комунікації. Людина з високим рівнем

експліцитної асертивності вміє зберігати комфорт у конфліктних діалогах, не боячись негативної реакції оточення, але й не порушуючи межі інших людей.

3.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.

В результаті проведеного психодіагностичного дослідження нами були отримані результати за 5 методиками, які разом нараховують 24 шкали. Відсотковий аналіз результатів наведено нижче, окремо за кожною методикою.

Табл. 3.2.1

Відсотковий розподіл за показниками когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)

№	Показники	Низький р-нь		Середній р-нь		Високий р-нь	
		К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%
1	Задоволеність власним життям	24	26.7%	49	54.4%	17	18.9%
2	Невдоволеність собою та життям	31	34.4%	48	53.3%	11	12.2%
3	Задоволеність відносинами з іншими	25	27.8%	54	60.0%	11	12.2%
4	Загальний рівень задоволеності життям	0	0%	0	0%	90	100%

З огляду на дані Таблиці 3.2.1, можемо констатувати, що більшість респондентів (54.4%) мають середній рівень задоволеності власним життям. Це свідчить про те, що значна частина опитаних загалом сприймає свої життєві умови як стабільні та прийнятні, хоча періодично може відчувати потребу в певних змінах або досягненні вищих стандартів. Низький рівень за цією шкалою виявлено у 26.7% респондентів, що вказує на наявність групи осіб, які схильні критично оцінювати продуктивність своєї діяльності та бачити значний розрив між реальним станом і власним ідеалом. Високий рівень мають лише 18.9%, що демонструє виражену

впевненість у правильності обраного життєвого шляху та повну відповідність досягнень очікуванням.

Щодо показника невдоволеності собою та життям, домінуючим є середній рівень (53.3%). Це вказує на те, що більшість респондентів мають збалансоване ставлення до своїх успіхів і невдач: вони можуть відчувати ситуативне розчарування, але не перебувають у стані постійної внутрішньої напруги чи емоційного спустошення. Важливо відзначити, що частка осіб з низьким рівнем невдоволеності становить 34.4%. Ці люди схильні реалістично оцінювати свої ресурси, насолоджуватися досягнутим і не орієнтуватися на успіхи інших як на причину для самокритики. Лише невелика частина (12.2%) має високу невдоволеність, що може свідчити про схильність до тривожних проявів і постійне порівняння себе з іншими в негативному світлі.

Досить високий показник респондентів (60.0%) демонструє середній рівень задоволеності відносинами з іншими. Це означає, що більшість опитаних мають стабільне коло спілкування, яке загалом забезпечує їм відчуття підтримки, хоча рівень відвертості та щирості в цих стосунках може варіюватися залежно від обставин. Низький рівень зафіксовано у 27.8% осіб, що вказує на певні труднощі у побудові довірливих відносин та можливе сприйняття соціуму як джерела дискомфорту. Водночас лише 12.2% мають високу задоволеність відносинами, що свідчить про глибоку інтегрованість у соціальне середовище та високий ступінь міжособистісної довіри лише у невеликої частини вибірки.

Особливої уваги заслуговує показник загального рівня задоволеності життям, де 100% респондентів виявили високий рівень. Така однотайність вибірки є досить нетиповою для психологічних досліджень і може свідчити про те, що опитані, попри окремі зауваження до відносин чи самореалізації, загалом оцінюють свій життєвий простір як безпечний і комфортний для реалізації ключових цілей. Це може бути ознакою високої психологічної адаптивності респондентів, які здатні інтегрувати різні аспекти свого досвіду у цілісну позитивну картину, або ж

вказувати на певну однорідність вибірки за соціально-економічними чи віковими характеристиками, що формує спільний високий стандарт сприйняття якості життя.

Табл. 3.2.2

Відсотковий розподіл за показниками майндфулнес(ПОМ-15)

№	Показники	Низький р-нь		Середній р-нь		Високий р-нь	
		К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%
1	Спостереження	11	12.2%	38	42.2%	41	45.6%
2	Опис	8	8.9%	30	33.3%	52	57.8%
3	Усвідомлена дія	17	18.9%	46	51.1%	27	30.0%
4	Неосудливість	20	22.2%	35	38.9%	35	38.9%
5	Нереагування	25	27.8%	55	61.1%	10	11.1%

Аналіз даних Таблиці 3.1.2 дозволяє стверджувати, що за показником «Спостереження» майже половина респондентів (45.6%) демонструє високий рівень. Це вказує на розвинену здатність опитуваних помічати та диференціювати внутрішні відчуття та зовнішні стимули. Така чутливість до поточного досвіду дозволяє респондентам бути більш уважними до нюансів довкілля та власних тілесних реакцій, що є фундаментом для подальшої психологічної саморегуляції. Середній та низький рівні (відповідно 42.2% та 12.2%) свідчать про те, що для частини вибірки зосередженість на деталях досвіду потребує додаткових зусиль або не є пріоритетною стратегією сприйняття.

Найвищий відсоток зафіксовано за шкалою «Опис», де 57.8% респондентів мають високий рівень. Це свідчить про виражену когнітивну здатність індивідів вербалізувати свій внутрішній стан та підбирати точні назви для емоцій та думок. Високий показник тут корелює з інтелектуальним аспектом майндфулнесу: респонденти не лише відчують, а й усвідомлюють «що саме» вони відчують, що сприяє ефективній комунікації та зниженню емоційної заплутаності. Лише 8.9% опитаних мають низький рівень, що підкреслює загальну високу мовленнєву культуру та навичку рефлексії у досліджуваній групі.

За показником «Усвідомлена дія» домінує середній рівень (51.1%). Це вказує на те, що більшість респондентів здатні виходити з режиму «автопілоту» лише частково, часто діючи за звичними схемами, особливо у стресових ситуаціях. Проте високий рівень у 30.0% респондентів демонструє наявність групи осіб, які вміють бути повністю присутніми в моменті дії, що знижує ймовірність помилок через неувважність. Низький рівень (18.9%) може свідчити про схильність до розсіяності та механічного виконання повсякденних справ без достатнього усвідомлення поточного моменту.

Розподіл результатів за шкалою «Неосудливість» виявився рівномірним між середнім та високим рівнями (по 38.9%). Така тенденція свідчить про значну здатність респондентів приймати свій внутрішній досвід без надмірної самокритики. Здатність ставитися до власних емоцій як до тимчасових явищ допомагає індивідам уникати самозвинуваченням. Однак 22.2% респондентів із низьким рівнем залишаються вразливими до внутрішнього осуду, що може бути пов'язано з високими перфекціоністськими очікуваннями (як ми бачили у попередніх аналізах) та схильністю оцінювати кожен свою емоцію як «правильну» чи «неправильну».

Щодо шкали «Нереагування», більшість опитаних (61.1%) мають середній рівень. Це означає, що респонденти здатні помічати негативні імпульси, але їхнє вміння робити паузу перед реакцією є нестабільним. Низький рівень у 27.8% свідчить про схильність до імпульсивних дій під впливом емоцій, тоді як лише 11.1% демонструють високу здатність до відстороненого спостереження за афектом. Малий відсоток високого рівня вказує на те, що навичка активної психологічної дистанції від стресорів є найскладнішою для опанування серед опитаних.

Відсотковий розподіл за показниками стилів поведінки

№	Показники	Низький р-нь		Середній р-нь		Високий р-нь	
		К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%
1	Пасивність	33	36.7%	50	55.6%	7	7.8%
2	Інтроверсія	28	31.1%	54	60.0%	8	8.9%
3	Сором'язливість	47	52.2%	32	35.6%	11	12.2%
4	Невпевненість	46	51.1%	37	41.1%	7	7.8%
5	Агресивність	55	61.1%	33	36.7%	2	2.2%
6	Жорстокість	56	62.2%	31	34.4%	3	3.3%
7	Домінування	71	78.9%	17	18.9%	2	2.2%
8	Імпульсивність	44	48.9%	36	40.0%	10	11.1%
9	Асертивність	0	0%	35	38.9%	55	61.1%
10	Толерантність	1	1.1%	29	32.2%	60	66.7%
11	Автономність	3	3.3%	31	34.4%	56	62.2%
12	Стійкість	14	15.6%	47	52.2%	29	32.2%

Шкала Асертивність виявила домінування високого рівня (61.1%). Це свідчить про цілісність психологічного профілю респондентів, які здатні впевнено та відкрито заявляти про свої потреби, не вдаючись до маніпуляцій чи агресії. Високий бал за цією шкалою вказує на здатність індивіда діяти незалежно, спираючись на власний внутрішній стрижень, при повному визнанні прав інших людей.

Показник субшкали Толерантність також є високим у переважної більшості (66.7%). Респонденти виявляють повагу до інаковості, здатні конструктивно вести дискусії та не переходити на особистості. Це є ключовим фактором, який

врівноважує асертивність, перетворюючи відстоювання своїх прав на інтелігентний та ефективний діалог.

Субшкала Автономність продемонструвала високий рівень у 62.2% респондентів. Це підтверджує наявність у опитаних здатності діяти згідно з власними переконаннями, не піддаючись конформізму. Люди з таким рівнем автономії беруть повну відповідальність за свій вибір і не залежать від думки більшості, що є критично важливим для збереження особистісної ідентичності.

Аналіз шкали Стійкість показав переважання середнього рівня (52.2%). Хоча респонденти загалом є впевненими, їхня асертивна поведінка може дестабілізуватися під впливом тривалого стресу чи значного зовнішнього тиску. Це вказує на певний ліміт психологічної міцності, за межами якого людина може ситуативно поступатися тривозі, проте зберігає здатність до швидкого відновлення емоційної рівноваги. З огляду на дані інтегральної шкали Пасивність, домінуючим є середній рівень (55.6%). Це вказує на те, що більшість опитаних у ситуаціях соціальної взаємодії можуть виявляти гнучкість, яка іноді межує з поступливістю. Такі люди загалом здатні до самостійних дій, проте у випадках високого зовнішнього тиску або спілкування з авторитетними особами схильні обирати стратегію уникнення конфлікту, що може супроводжуватися ситуативним внутрішнім напруженням.

Аналіз субшкали Інтроверсія виявив переважання середнього рівня (60.0%), що свідчить про гармонійне поєднання орієнтації на внутрішній світ із потребою в соціальних контактах. Респонденти здатні до глибокої рефлексії та самоаналізу, проте вони не ізолюються від оточення, успішно підтримуючи комунікацію у звичних умовах. Лише невелика частка (8.9%) має високий рівень, що вказує на виражену схильність до самозаглиблення та енергозбереження через обмеження контактів.

За показником Сором'язливість більше половини вибірки (52.2%) мають низький рівень. Це є вкрай позитивною тенденцією, оскільки свідчить про те, що респонденти не відчують тривоги перед новими знайомствами чи ситуаціями

публічної уваги. Вони здатні впевнено презентувати свою позицію та не прагнуть залишатися «в тіні» через страх критики, що робить їх відкритими до активної соціальної адаптації.

Аналіз субшкали Невпевненість також демонструє перевагу низького рівня (51.1%). Це вказує на наявність у опитаних здорової самооцінки та здатності довіряти власним рішенням. Респонденти рідко відчують сумніви у своїй компетентності при необхідності висловити думку, що дозволяє їм брати на себе відповідальність за свої дії, не чекаючи постійного підтвердження чи схвалення від оточуючих.

Інтегральна шкала Агресивність характеризується вираженим зміщенням у бік низького рівня (61.1%). Це вказує на принципове неприйняття респондентами стратегій нав'язування своєї думки чи тиску на оточуючих. Більшість вибірки демонструє доброзичливість та м'якість у спілкуванні, прагнучи до злагоди та уникаючи безпричинних суперечок, що є ознакою високої міжособистісної чутливості.

Показник субшкали Жорстокість виявився низьким у 62.2% респондентів. Це свідчить про те, що опитані дотримуються високих моральних норм та соціальної етики, намагаючись не завдавати психологічного болю іншим навіть під час конфліктів. Такі люди зазвичай засуджують насильство та цінують мирні способи розв'язання проблем, виявляючи емпатію до потреб інших.

Найбільш виражена тенденція спостерігається за шкалою Домінування, де низький рівень мають 78.9% опитаних. Респонденти категорично не прагнуть контролю над іншими людьми або лідерства будь-якою ціною. Вони комфортно почуваються в ролі партнерів або колег, готові до кооперації та врахування інтересів команди, уникаючи нав'язування своїх рішень як єдино вірних.

Аналіз субшкали Імпульсивність виявив переважання низького рівня (48.9%). Це вказує на розвинену здатність респондентів до саморегуляції та зваженості у прийнятті рішень. Більшість опитаних схильні спочатку обмірковувати

наслідки своїх дій, перш ніж реагувати на зовнішні подразники, що робить їхню поведінку стабільною та передбачуваною для соціуму.

Табл. 3.2.4

**Відсотковий розподіл за показниками когнітивних особливостей
суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)**

№	Показники	Низький р-нь		Середній р-нь		Високий р-нь	
		К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%
1	Імпліцитна асертивність	1	1.1%	10	11.1%	79	87.8%
2	Експліцитна асертивність	2	2.2%	25	27.8%	63	70.0%

З огляду на дані Таблиці 3.2.4, можна стверджувати, що переважна більшість респондентів (87.8%) демонструє високий рівень імпліцитної асертивності. Це свідчить про наявність у опитаних міцної внутрішньої впевненості у власному праві відстоювати свої інтереси та висловлювати думку. Такі особистості мають стабільну систему переконань щодо власної автономії та відчують свою значущість незалежно від зовнішнього схвалення. Майже повна відсутність низького рівня (1.1%) вказує на те, що внутрішні бар'єри та страх перед самовираженням не є характерними для досліджуваної групи, що створює сприятливий когнітивний фундамент для соціальної взаємодії.

Щодо показника експліцитної асертивності, домінуючим також є високий рівень (70.0%). Це означає, що значна частина респондентів здатна не лише внутрішньо відчувати впевненість, а й ефективно втілювати її в реальну поведінку: відкрито заявляти про потреби, говорити «ні» без почуття провини та аргументовано захищати свої права, не вдаючись до агресії. Проте варто зауважити, що частка осіб із середнім рівнем експліцитної асертивності (27.8%) є відчутно вищою порівняно з імпліцитним показником. Це може свідчити про наявність певного розриву між внутрішнім відчуттям впевненості та навичками її поведінкової реалізації у складних чи конфліктних ситуаціях, де респонденти можуть іноді вагатися або обирати менш ефективні стратегії комунікації.

Порівняльний аналіз обох шкал демонструє цікаву тенденцію: хоча внутрішня готовність до асертивності (імпліцитний рівень) є майже тотальною, реальний поведінковий прояв (експліцитний рівень) дещо поступається їй за відсотковим співвідношенням. Це дозволяє припустити, що частина респондентів має високий потенціал, але потребує подальшого вдосконалення саме практичних комунікативних навичок (технік аргументації, роботи з запереченнями). Загалом, результати свідчать про те, що вибірка складається з осіб із високим рівнем самоповаги та автономії, які в більшості випадків спроможні зберігати конструктивний і впевнений стиль взаємодії з оточенням, що є критично важливим для професійної та особистої самореалізації.

Табл. 3.2.5

**Відсотковий розподіл за показниками когнітивних особливостей
суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)**

№	Показники	Низький р-нь		Середній р-нь		Високий р-нь	
		К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%
1	Безумовне прийняття	0	0%	79	87.8%	11	12.2%

Спираючись на дані Таблиці 3.2.5, можна стверджувати, що переважна більшість респондентів (87.8%) демонструє середній рівень безумовного самоприйняття. Це свідчить про те, що для більшої частини вибірки характерне здорове ставлення до власної особистості, яке дозволяє об'єктивно оцінювати свої як сильні, так і слабкі сторони. Такі особистості загалом сприймають себе як самоцінність, незалежно від поточних досягнень, проте їхня внутрішня стабільність може час від часу залежати від зовнішніх факторів або соціального схвалення. Отримані результати підтверджують методологічну тезу про те, що самоприйняття у респондентів не є пасивним, а виступає осмисленою базою для подальшого особистісного розвитку.

Повна відсутність респондентів із низьким рівнем (0%) є вкрай позитивним показником, що вказує на відсутність у групі осіб із глибоким самонеприйняттям або тотальною залежністю самооцінки від успіху. Це означає, що учасники

дослідження не схильні до деструктивної самокритики, яка б гальмувала їхню життєву перспективу. Водночас лише 12.2% опитаних мають високий рівень самоприйняття, що свідчить про повну внутрішню незалежність від досягнень та здатність зберігати абсолютну самоповагу за будь-яких обставин.

Аналізуючи ці дані в контексті попередніх методик (зокрема асертивності), можна зробити припущення, що висока внутрішня впевненість респондентів підкріплена саме стійким середнім рівнем самоприйняття. Це створює надійний когнітивний фундамент: людина приймає свою недосконалість, що дозволяє їй бути більш асертивною та відкритою до досвіду (майндфулнес), не боячись помилок. Таким чином, результати свідчать про психологічну зрілість вибірки, де прийняття себе слугує не перешкодою, а стимулом до подолання деструктивних стратегій та досягнення власних цілей.

3.3. Кореляційний аналіз результатів

Було обчислено кореляції Пірсона в програмі jamovi, що дало змогу визначити взаємозв'язки між самосприйняттям та стилями поведінки.

Для початку проаналізуємо отримані кореляції між показниками «Багатовимірний опитувальник асертивності: Асертивність, Пасивність та Агресивність», «Опитувальник для діагностики асертивності особистості як гнучкої навички» (Ж. Богдан) та «Опитувальник для діагностики самоприйняття (Unconditional Self-Acceptance Questionnaire, USAQ)» (табл. 3.3.1).

Таблиця 3.3.1

Результати кореляції між показниками методик: «Багатовимірна оцінка асертивності: Асертивність, Пасивність та Агресивність», «Опитувальник для діагностики асертивності особистості як гнучкої навички» (Ж. Богдан) та «Опитувальник для діагностики самоприйняття (Unconditional Self-Acceptance Questionnaire, USAQ)»

Показник	Безумовне прийняття
Пасивність	-0.362***
Інтроверсія	-0.226*
Сором'язливість	
Невпевненість	-0.443***
Агресивність	-0.281**
Жорстокість	-0.224*
Домінування	
Імпульсивність	-0.275**
Асертивність	0.251*
Толерантність	
Автономність	
Стійкість	0.284**
Імпліцитна	0.264*
Експліцитна	0.312**

Примітка: * - взаємозв'язок є значущим при $p < 0,05$; ** - взаємозв'язок є значущим при $p < 0,01$;

Шкала Пасивність має високо значущий обернений кореляційний зв'язок із Безумовним самоприйняттям ($r = -0.362$, $p < 0.001$). Це означає, що чим вище людина приймає себе як особистість без умови досягнень, тим менш схильна вона до пасивної поведінки. Безумовне самоприйняття зменшує внутрішній страх перед відмовою або критикою, оскільки самоцінність індивіда не залежить від схвалення оточуючих, що дозволяє йому відкрито висловлювати свою думку, не підкоряючись тиску.

Шкала Інтроверсія має значущий обернений зв'язок із Безумовним самоприйняттям ($r = -0.226$, $p < 0.05$). Хоча зв'язок є слабким, він вказує на те, що зі зростанням самоприйняття особа може ставати дещо більш відкритою до соціальної взаємодії та менше зосереджуватися на внутрішньому монолозі. Ймовірно, зниження внутрішньої критичності (що є частиною самоприйняття) зменшує потребу в соціальному уникненні та самозахисті.

Невпевненість демонструє найбільш сильний та високо значущий обернений зв'язок із Безумовним самоприйняттям ($r = -0.443$, $p < 0.001$). Це ключовий результат, який підтверджує, що нездатність приймати себе є потужним джерелом невпевненості та сумнівів у власних силах. Безумовне самоприйняття виступає внутрішнім психологічним ресурсом, який дозволяє людині довіряти власним рішенням, незважаючи на ймовірні помилки.

Шкала Агресивність має значущий обернений кореляційний зв'язок із Безумовним самоприйняттям ($r = -0.281, p < 0.01$). Зв'язок свідчить про те, що чим більше людина приймає себе, тим менша її потреба у використанні агресивних стратегій для компенсації внутрішньої вразливості або низької самооцінки. Самоприйняття забезпечує внутрішню стабільність, яка усуває потребу в домінуванні та нав'язуванні своєї думки.

Жорстокість має значущий обернений зв'язок із Безумовним самоприйняттям ($r = -0.224, p < 0.05$). Цей зв'язок показує, що самоприйняття позитивно впливає на ставлення до інших. Особа, яка толерантна до власних недоліків, схильна до більшої емпатії та утримання від нетерпимості або моральної байдужості (жорстокості) у стосунках із людьми.

Імпульсивність має значущий обернений зв'язок із Безумовним самоприйняттям ($r = -0.275, p < 0.01$). Це вказує на те, що особи з високим самоприйняттям краще контролюють свої миттєві пориви та емоційні реакції. Прийняття власного емоційного стану без осуду (що тісно пов'язане з майндфулнесом та самоприйняттям) сприяє збільшенню "паузи" між стимулом і реакцією, підвищуючи саморегуляцію.

Інтегральна шкала Асертивність має значущий прямий кореляційний зв'язок із Безумовним самоприйняттям ($r = 0.251, p < 0.05$). Це є прямим підтвердженням гіпотези про те, що конструктивне відстоювання прав можливе лише за наявності міцного внутрішнього психологічного фундаменту. Самоприйняття дозволяє людині бути впевненою, не переходячи в агресію і не впадаючи в пасивність.

Шкала Стійкість (емоційна) має значущий прямий зв'язок із Безумовним самоприйняттям ($r = 0.284, p < 0.01$). Цей зв'язок свідчить про те, що прийняття себе є критично важливим для збереження емоційної рівноваги та впевненості під час значного стресу. Коли людина не боїться власних недоліків, зовнішній тиск менше дестабілізує її асертивну поведінку.

Імпліцитна асертивність (внутрішня впевненість) має значущий прямий зв'язок із Безумовним самоприйняттям ($r = 0.264, p < 0.05$). Зрозуміло, що

внутрішня впевненість у своїй значущості (імпліцитна асертивність) є наслідком базового прийняття себе, яке не залежить від зовнішніх обставин чи оцінок.

Експліцитна асертивність (поведінкова) має значущий прямий зв'язок із Безумовним самоприйняттям ($r = 0.312$, $p < 0.01$). Цей сильніший зв'язок підтверджує, що самоприйняття безпосередньо трансформується у поведінкову компетентність: людина, яка внутрішньо впевнена, легше та ефективніше відкрито виражає свої потреби у реальних соціальних ситуаціях.

Підсумовуючи вплив безумовного самоприйняття, ми переконалися, що воно є необхідною умовою для формування конструктивної поведінки та для пригнічення деструктивної. Далі ми переходимо до аналізу того, як стилі поведінки корелюють із Суб'єктивним благополуччям індивіда. Ці зв'язки детально відображені у Таблиці 3.3.2.

Таблиця 3.3.2

Результати кореляції між показниками методик: «Багатовимірна оцінка асертивності: Асертивність, Пасивність та Агресивність», «Опитувальник для діагностики асертивності особистості як гнучкої навички» (Ж. Богдан) та «Опитувальник для визначення когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко)

Показник	Невдоволеність собою та розчарування в житті	Задоволеність відносинами з іншими	Задоволеність власним життям	Загальний рівень задоволеністю життям
Пасивність	0.217*			
Інтроверсія				
Сором'язливість				
Невпевненість	0.269*	-0.305**	-0.295**	-0.269*
Агресивність	0.303**	-0.263*	-0.344***	-0.234*
Жорстокість	0.303**	-0.378***	-0.297**	-0.265*
Домінування	0.225*		-0.288**	
Імпульсивність			-0.257*	
Асертивність		0.211*	0.508***	0.374***
Толерантність			0.262*	
Автономність			0.317**	0.270*
Стійкість	-0.285**	0.249*	0.496***	0.336**
Імпліцитна		0.290**	0.553***	0.490***
Експліцитна		0.287**	0.374***	0.351***

Примітка: * - взаємозв'язок є значущим при $p < 0,05$; ** - взаємозв'язок є значущим при $p < 0,01$;

Шкала Асертивність має прямий, високо значущий зв'язок із Задоволеністю власним життям ($r = 0.508$, $p < 0.001$), а також із Загальним рівнем задоволеністю життям ($r = 0.374$, $p < 0.001$). Це свідчить про те, що чим вище особа здатна конструктивно відстоювати свої права та потреби, тим вищою є її загальна позитивна оцінка власного життя. Асертивність, дозволяючи реалізувати цілі та запобігати порушенню кордонів, безпосередньо сприяє відчуттю життєвої гармонії.

Імпліцитна асертивність (внутрішня впевненість) демонструє найсильніші прямі зв'язки з Задоволеністю власним життям ($r = 0.553$, $p < 0.001$) та Загальним рівнем задоволеністю життям ($r = 0.490$, $p < 0.001$). Внутрішнє відчуття права на власну думку та впевненість у власній значущості є потужнішим предиктором життєвого благополуччя, ніж навіть реальні поведінкові навички (експліцитна асертивність).

Експліцитна асертивність (поведінкові навички) також має прямі, високо значущі зв'язки з Задоволеністю власним життям ($r = 0.374$, $p < 0.001$) та Загальним рівнем задоволеністю життям ($r = 0.351$, $p < 0.001$). Це означає, що вміння ефективно взаємодіяти з оточенням і досягати цілей через відкрите спілкування є важливою умовою для формування позитивної оцінки власного життя.

Імпліцитна ($r = 0.290$, $p < 0.01$) та Експліцитна асертивність ($r = 0.287$, $p < 0.01$) також мають прямий зв'язок із Задоволеністю відносинами з іншими. Асертивна поведінка, будучи конструктивною, сприяє встановленню чесних, відкритих і взаємно задовільних стосунків, що є ключовим компонентом соціального благополуччя.

Стійкість (емоційна) має високо значущий прямий зв'язок із Задоволеністю власним життям ($r = 0.496$, $p < 0.001$) та Загальним рівнем задоволеністю життям ($r = 0.336$, $p < 0.01$). Крім того, виявлено обернений зв'язок із Невдоволеністю собою та розчаруванням у житті ($r = -0.285$, $p < 0.01$) та прямий зв'язок із Задоволеністю відносинами з іншими ($r = 0.249$, $p < 0.05$). Це свідчить про те, що емоційна міцність

та здатність зберігати рівновагу є критично важливими для формування позитивного когнітивного профілю благополуччя.

Толерантність має прямий зв'язок із Задоволеністю власним життям ($r = 0.262, p < 0.05$). Це означає, що здатність приймати відмінності інших і мирно взаємодіяти з оточенням сприяє відчуттю внутрішнього спокою та загальної життєвої задоволеності.

Автономність має прямий зв'язок із Задоволеністю власним життям ($r = 0.317, p < 0.01$) та Загальним рівнем задоволеністю життям ($r = 0.270, p < 0.05$). Здатність діяти згідно з власними переконаннями та незалежність від соціального тиску є важливою складовою для відчуття контролю над власним життям, що безпосередньо підвищує рівень благополуччя.

Пасивність має прямий зв'язок із Невдоволеністю собою та розчаруванням у житті ($r = 0.217, p < 0.05$). Це свідчить про те, що уникнення конфліктів та схильність до підпорядкування призводять до накопичення невисловлених потреб та зниження самоповаги, що в результаті виражається у внутрішньому невдоволенні та розчаруванні.

Невпевненість має прямий зв'язок із Невдоволеністю собою та розчаруванням у житті ($r = 0.269, p < 0.05$). Найважливішими є обернені зв'язки з Задоволеністю відносинами з іншими ($r = -0.305, p < 0.01$), Задоволеністю власним життям ($r = -0.295, p < 0.01$) та Загальним рівнем задоволеністю життям ($r = -0.269, p < 0.05$). Невпевненість підриває здатність до ефективної взаємодії, ускладнює досягнення цілей і, як наслідок, різко знижує всі аспекти суб'єктивного благополуччя.

Агресивність має прямий зв'язок із Невдоволеністю собою та розчаруванням у житті ($r = 0.303, p < 0.01$). Обернені зв'язки зафіксовані з Задоволеністю відносинами з іншими ($r = -0.263, p < 0.05$), Задоволеністю власним життям ($r = -0.344, p < 0.001$) та Загальним рівнем задоволеністю життям ($r = -0.234, p < 0.05$). Агресивний стиль, хоч і може бути тактично ефективним, руйнує довгострокові

стосунки та веде до внутрішнього невдоволення через постійну напругу та соціальну ізоляцію.

Жорстокість також має прямий зв'язок із Невдоволеністю собою та розчаруванням у житті ($r = 0.303$, $p < 0.01$), а також обернені зв'язки з Задоволеністю відносинами з іншими ($r = -0.378$, $p < 0.001$), Задоволеністю власним життям ($r = -0.297$, $p < 0.01$) та Загальним рівнем задоволеністю життям ($r = -0.265$, $p < 0.05$). Жорстокість є найсильнішим деструктивним чинником, що особливо сильно шкодить задоволеності стосунками, руйнуючи соціальну підтримку.

Домінування має прямий зв'язок із Невдоволеністю собою та розчаруванням у житті ($r = 0.225$, $p < 0.05$) та обернений із Задоволеністю власним життям ($r = -0.288$, $p < 0.01$). Прагнення до надмірного контролю та домінування, хоч і дає тимчасове відчуття сили, у довгостроковій перспективі пов'язане з внутрішнім невдоволенням та зниженням життєвої задоволеності.

Імпульсивність має обернений зв'язок із Задоволеністю власним життям ($r = -0.257$, $p < 0.05$). Це означає, що нездатність контролювати свої миттєві реакції та діяти спонтанно без обдумування негативно впливає на загальну оцінку якості життя, оскільки імпульсивні дії часто ведуть до помилок.

Завершивши аналіз впливу комунікативних стилів на загальну оцінку якості життя та емоційну сферу, доцільно перейти до вивчення внутрішніх когнітивних механізмів, які опосередковують ці зв'язки. З цією метою нами було досліджено взаємозв'язок стилів поведінки з різними аспектами усвідомленості (майндфулнес). Результати кореляційного аналізу представлені у Таблиці 3.3.3.

Таблиця 3.3.3

Результати кореляції між показниками методик: «Багатовимірна оцінка асертивності: Асертивність, Пасивність та Агресивність», «Опитувальник для діагностики асертивності особистості як гнучкої навички» (Ж. Богдан) та «П'ятифакторний опитувальник майндфулнес. ПОМ-15» (Five Facet Mindfulness Questionnaire, FFMQ-15) (в адаптації Я. Каплуненко та В. Кучини)

Показник	Спостереження	Опис	Усвідомлена дія	Неосудливість
Пасивність		-0.263*		
Інтроверсія		-0.211*	-0.256*	
Сором'язливість				
Невпевненість	-0.273**	-0.403***	-0.237*	-0.252*
Агресивність				-0.347***
Жорстокість				-0.279**
Домінування				-0.208*
Імпульсивність				-0.292**
Асертивність		0.228*		0.238*
Толерантність	0.341**	0.212*		
Автономність		0.233*		
Стійкість				0.271**
Імпліцитна	0.234*	0.266*	0.281**	0.335**
Експліцитна		0.418***	0.245*	0.281**

Примітка: * - взаємозв'язок є значущим при $p < 0,05$; ** - взаємозв'язок є значущим при $p < 0,01$;

Шкала Імпліцитна асертивність має найбільш широкі та значущі прямі зв'язки з компонентами майндфулнес, зокрема з Неосудливістю ($r = 0.335$, $p < 0.01$). Цей зв'язок підкреслює, що внутрішня впевненість особистості та її відчуття власної значущості значною мірою залежать від здатності сприймати свої думки та емоції без самокритики, що є суттю Неосудливості. Крім того, прямі зв'язки зі Спостереженням, Описом та Усвідомленою дією підтверджують, що міцний внутрішній стрижень формується завдяки постійній увазі до свого поточного досвіду та усвідомленому вибору дій. Таким чином, усвідомленість створює надійний когнітивний фундамент, на якому будується право індивіда на відстоювання своїх кордонів.

Експліцитна асертивність (поведінкова) демонструє сильний прямий зв'язок із Описом ($r = 0.418$, $p < 0.001$), що є найбільш вираженим показником у цьому блоці. Цей зв'язок емпірично доводить, що ефективність асертивної комунікації безпосередньо залежить від лінгвістичної та емоційної компетентності індивіда, тобто його здатності точно ідентифікувати та вербалізувати власні потреби, почуття та межі. Також, прямі зв'язки з Неосудливістю та Усвідомленою дією свідчать, що асертивна відповідь вимагає не реактивності, а усвідомленої присутності та прийняття почуттів іншої сторони без емоційного залучення в процес оцінки, що робить комунікацію конструктивною.

Толерантність має значущий прямий зв'язок із Спостереженням ($r = 0.341$, $p < 0.01$) та Описом ($r = 0.212$, $p < 0.05$). Здатність толерантно ставитися до інаковості та відмінностей у поглядах вимагає від особистості високої уваги до деталей (Спостереження), що дозволяє помічати нюанси ситуації, а не реагувати на загальні стереотипи. Також толерантність підкріплюється здатністю об'єктивно вербалізувати (Опис) поведінку іншої особи, відокремлюючи її від власної емоційної оцінки, що знижує ймовірність конфлікту на ґрунті нерозуміння.

Автономність має значущий прямий зв'язок із Описом ($r = 0.233$, $p < 0.05$). Незалежність поглядів та здатність діяти згідно з внутрішніми переконаннями вимагає від індивіда чітко сформульованої позиції, яку забезпечує навичка Опису. Ця кореляція свідчить, що автономна особистість здатна точно артикулювати свої цінності та мотиви, що унеможливорює зовнішні маніпуляції та тиск, оскільки внутрішня позиція є зрозумілою і для самої особи, і для оточення.

Стійкість (емоційна) має значущий прямий зв'язок із Неосудливістю ($r = 0.271$, $p < 0.01$). Цей результат підтверджує, що емоційна стійкість, яка дозволяє особистості зберігати впевненість у стресових ситуаціях, не є результатом жорсткого контролю чи придушення емоцій, а навпаки — є наслідком їхнього прийняття без осуду. Коли людина не оцінює свої емоції як «погані» чи «недоречні», вона здатна швидше відновлюватися після стресу, не витрачаючи ресурс на внутрішню боротьбу та самокритику.

Невпевненість демонструє найбільш сильний та високо значущий обернений зв'язок із Описом ($r = -0.403$, $p < 0.001$), а також негативні зв'язки з усіма іншими компонентами майндфулнес. Ця сильна кореляція означає, що когнітивна плутанина та нездатність вербалізувати свій внутрішній стан є однією з головних причин хронічної невпевненості. Коли людина не може чітко назвати свої емоції чи потреби, вона сумнівається у правильності своїх дій та покладається на зовнішнє схвалення. Обернені зв'язки з Неосудливістю та Спостереженням вказують, що невпевненість породжує постійну внутрішню критику та відсутність уваги до реальних внутрішніх ресурсів, які могли б її подолати.

Агресивність має сильний обернений зв'язок із Неосудливістю ($r = -0.347$, $p < 0.001$). Агресивна поведінка є антитезою до Неосудливості, оскільки вона завжди базується на жорсткій, негативній оцінці ситуації чи іншої особи, а також на неприйнятті власних негативних емоцій. Здатність спостерігати за емоцією гніву без негайної оцінки та реакції, яку забезпечує Неосудливість, створює необхідний емоційний буфер, що запобігає імпульсивним агресивним проявам.

Імпульсивність має значущий обернений зв'язок із Неосудливістю ($r = -0.292$, $p < 0.01$). Цей зв'язок підкреслює, що імпульсивна поведінка є прямим наслідком нездатності робити «паузу усвідомлення» між стимулом і реакцією. Неосудливість дозволяє сприймати сильні емоційні пориви як тимчасові явища, а не як команду до негайної дії, що суттєво підвищує здатність особистості до самоконтролю та запобігає необачним вчинкам.

Жорстокість також має значущий обернений зв'язок із Неосудливістю ($r = -0.279$, $p < 0.01$). Жорстока поведінка, яка є проявом соціальної нетерпимості, базується на моральному засудженні та відсутності емпатії. Оскільки Неосудливість формує толерантне ставлення до власного внутрішнього досвіду, вона автоматично проектується на зовнішній світ, підвищуючи рівень емпатії та усуваючи потребу в жорсткій оцінці та покаранні інших.

Пасивність має значущий обернений зв'язок із Описом ($r = -0.263$, $p < 0.05$). Пасивний індивід часто уникає чіткого формулювання своїх бажань та потреб, щоб уникнути потенційного конфлікту. Цей зв'язок свідчить про те, що недостатньо розвинена навичка Опису ускладнює усвідомлення та захист власних кордонів, заважаючи переходу від пасивного уникнення до асертивного висловлювання.

Інтроверсія має значущий обернений зв'язок із Описом ($r = -0.211$, $p < 0.05$) та Усвідомленою дією ($r = -0.256$, $p < 0.05$). Хоча інтроверсія не є деструктивною сама по собі, ці зв'язки вказують, що надмірна орієнтація на внутрішній світ може ускладнювати перехід від внутрішнього аналізу до зовнішньої дії (Усвідомлена дія) та ефективну вербалізацію складних внутрішніх переживань (Опис) у соціальному контексті.

Висновки до 3 розділу

Нами було проведене емпіричне дослідження для виявлення взаємозв'язку стилів поведінки (асертивність, пасивність, агресивність) з показниками самосприйняття, включаючи безумовне самоприйняття, показниками суб'єктивного благополуччя та показниками майндфулнес. При використанні кореляційного аналізу Пірсона були виявлені значущі кореляційні зв'язки Безумовного самоприйняття та Асертивності зі Стійкістю, Експліцитною асертивністю та Неосудливістю. Зворотні значущі зв'язки було виявлено між Невпевненістю, Пасивністю, Агресивністю та Безумовним самоприйняттям, а також між Невпевненістю і навичкою Опису. Отримані результати дозволяють сформулювати цілісний портрет респондентів та механізмів, які визначають їхню поведінку.

На основі даних отриманих кореляційних зв'язків можна зробити висновок, що особи з високим рівнем безумовного самоприйняття менш схильні до проявів Пасивності та Невпевненості. Це пояснюється тим, що здатність приймати себе, незалежно від зовнішніх досягнень, забезпечує індивіду внутрішню опору і зменшує страх перед критикою чи відмовою, що усуває необхідність підкорятися або уникати конфлікту. Безумовне самоприйняття також сприяє зниженню Агресивності та Імпульсивності, оскільки внутрішня стабільність, яку воно забезпечує, мінімізує потребу у використанні домінуючих стратегій для компенсації власної вразливості або низької самооцінки.

Респонденти, які демонструють високу Асертивність, характеризуються емоційною Стійкістю і активно використовують її для ефективного відстоювання своїх прав навіть під тиском. Їхня здатність до впевненої поведінки (Експліцитна асертивність) тісно пов'язана з когнітивною навичкою Опису, що дозволяє їм чітко ідентифікувати та вербалізувати свої емоції та потреби. Це підтверджує, що асертивна комунікація не є імпульсивною реакцією, а свідомим, артикульованим

вибором. Водночас, саме недостатній розвиток навички Опису є одним із головних чинників, який сприяє розвитку хронічної Невпевненості.

Щодо механізмів саморегуляції, особи з високою внутрішньою впевненістю значною мірою спираються на компонент Неосудливості (Майндфулнес). Ця здатність приймати свій внутрішній досвід без самокритики є ключовим фактором, який забезпечує емоційну Стійкість і функціонує як буфер. Завдяки Неосудливості, респонденти здатні сприймати сильні емоційні імпульси як тимчасові явища, а не як команду до негайної дії, що ефективно запобігає Агресивності та Імпульсивності.

Таким чином, у цілому досліджена група демонструє психологічний профіль, у якому конструктивні стилі поведінки та висока внутрішня впевненість формуються завдяки фундаменту безумовного самоприйняття та розвиненим навичкам усвідомленості. Ці внутрішні ресурси не лише сприяють ефективній комунікації, але й виступають ключовими предикторами суб'єктивного благополуччя та задоволеності власним життям, тоді як деструктивні стилі, такі як Агресивність і Невпевненість, призводять до зниження позитивної оцінки життя і погіршення якості міжособистісних стосунків.

ВИСНОВКИ

Підсумовуючи вищезазначений матеріал, можна дійти висновку, що всі поставлені завдання дослідження були успішно реалізовані.

Самосприйняття особистості розглядається нами як динамічний когнітивно-емоційний процес формування та інтеграції уявлень індивіда про власну сутність, можливості та цінність. Регуляторна його роль у поведінці полягає у визначенні характеру взаємодії людини з оточенням, виборі поведінкових стратегій та підтриманні психологічної рівноваги в умовах зовнішніх і внутрішніх змін.

Було успішно здійснено адаптацію англomовної методики для багатовимірної оцінки стилів поведінки особистості «Multidimensional assessment of Assertiveness: assertiveness, passivity, and aggressivity scales (Cem Malakcioğlu)». Процедура адаптації потребувала внесення модифікацій та змін до структури опитувальника, щоб забезпечити його відповідність українській культурі та мовному контексту. В результаті отримано валідний та надійний психодіагностичний інструмент, який дозволяє комплексно діагностувати поведінкові стилі на українській вибірці. Ця методика складається з 3-х шкал: Асертивність, Пасивність та Агресивність.

Було встановлено що у наших досліджуваних домінують такий стиль поведінки – Асертивний стиль поведінки, який найчастіше проявляється через Толерантність та Автономність. Високий рівень прояву Асертивної поведінки було встановлено не тільки в методиці, яку адаптували та згодом модифікували, а й так само і в авторській методиці Ж. Богдан присв'яченій асертивності. Якщо вирізняти який саме тип асертивної поведінки найбільш часто зустрічався, то це внутрішній (імпліцитний). Домінування асертивності підтвердили низькі показники проявів агресивного та пасивного стилів поведінки серед вибірки, які зустрічались переважно на низьких та середніх рівнях.

Безумовне самоприйняття найбільше представлено на середньому рівні (87,8%) , і найменше на низькому (0%).

Задоволеність власним життям, Невдоволеність собою та життям та Задоволеність відносинами з іншими мають майже ідентичний розподіл за рівнями,

якщо точніше, то найбільш вираженими вони є на середньому рівні (від 53,3% до 60,0%) та найменше на високому рівні (від 12,2% до 18,%). Якщо казати про загальний показник, то він виявився у всіх респондентів на високому рівні.

При дослідженні показників майндфулнес найбільш вираженим на високому рівні виявився Опис (57.8%). Спостереження майже рівномірно розподілилось між середнім(42.2%) та високим рівнем(45,6%). Показники Усвідомлена дія та Нереагування найбільш виражені на середньому рівні(від 51,1% до 61,1%). Останній показник Неосудливість мав практично рівномірний розподіл між усіма рівнями.

У процесі дослідження було виявлено багато прямих різно-рівневих значущих зв'язків між показниками самосприйняття (складовими майндфулнес: спостереження, опис, усвідомлена дія, неосудливість, безумовним прийняттям, показниками суб'єктивним благополуччям, такими як задоволеність відносинами з іншими, задоволеність власним життям та загальним рівнем задоволеності життям) та асертивним стилем поведінки включно з його компонентами(асертивністю, толерантністю, автономністю, стійкістю, експліцитною та імпліцитною асертивністю). Також варто зазначити що було виявлено багато зворотніх різно-рівневих значущих зв'язків з показниками самосприйняття (складовими майндфулнес: спостереження, опис, усвідомлена дія, неосудливість, безумовним прийняттям, показниками суб'єктивним благополуччям, такими як задоволеність відносинами з іншими, задоволеність власним життям та загальним рівнем задоволеності життям) та агресивним і пасивним стилями поведінки з їх компонентами (пасивність, інтроверсія, невпевненість, агресивність, жорстокість, домінування, імпульсивність). Це надало змогу підтвердити взаємозв'язок між самосприйняттям особистості та стилями поведінки.

Можемо стверджувати, що самосприйняття є важливим для особистості, бо від його рівня залежить до якого стилю поведінки буде схильна людина.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Чернякова О. В., Гришко О. Д., Палій А. М. Самооцінка та самосприйняття як ключові аспекти особистісного росту // Габітус. — 2025. — № 71. — С. 241–247. — URL: <http://habitus.od.ua/journals/2025/71-2025/44.pdf>
2. Третякова Т. М., Плукчі В. О. Труднощі самосприйняття через образ тіла у структурі «Я-образу» у сучасних умовах // Габітус. — 2025. — Т. 2, № 69. — С. 162–166. — URL: http://habitus.od.ua/journals/2025/69-2025/part_2/31.pdf
3. Щербан Т. Д., Ковач О. В. Психологічні особливості самосприйняття в юнацькому віці // Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія: Гуманітарні і суспільні науки. — 2016. — № 20(15). — С. 154–163. — URL: <http://dspace.msu.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/2839/1/n20-154-163.pdf>
4. Ван Джун. Психологічні особливості самосприйняття як фактор соціалізації підлітків: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Одеса, 2009. — Південноукраїнський державний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського. — URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/325/1/%d0%92%d0%90%d0%9d%20%d0%94%d0%96%d0%a3%d0%9d%20%281%29.pdf>
5. Михайлишин У. Б., Гернешій М. В. Поняття самооцінки у вітчизняній та зарубіжній психології // Scientists and methods of using modern technologies : матеріали XXI International Scientific and Practical Conference (30 May – 02 June 2023, Melbourne, Australia). — Melbourne, 2023. — Р. 390–393. — URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/51914>
6. Шадий К., Нікітчук У. Я-КОНЦЕПЦІЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У КОНТЕКСТІ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГНУЧКОСТІ.

UNIVERSUM | Грудень 2024, 15, 2025. С. 353–360. URL: <https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/1549>

7. Подкоритова Л., Зоріна К. Емпіричне дослідження гендерних особливостей самосприйняття студентської молоді // *Psychology Travelogs*. — 2023. — № 4. — С. 221–229. — DOI: 10.31891/PT-2023-4-23
8. Jandhyala S., Kumar N. Everyday assertiveness and its significance for overall mental well-being. *Universal Journal of Public Health*. 2024. Vol. 12, No. 2. P. 250–257. DOI: 10.13189/ujph.2024.120208
9. Malakcıoğlu C. Multidimensional assessment of assertiveness: Assertiveness, passivity, and aggressivity scales. *Journal of Psychiatric Nursing*. 2023. P. 359–368. DOI: 10.14744/phd.2023.82956
10. Parmaksiz I. Relationship of phubbing, a behavioral problem, with assertiveness and passiveness: A study on adolescents. *International Online Journal of Educational Sciences*. 2019. Vol. 11, No. 3. P. 34–45. DOI: [10.15345/iojes.2019.03.003](https://doi.org/10.15345/iojes.2019.03.003)
11. Parray F.A., Watts H.K., Grover S., Gupta S. Impact of assertiveness training on psychological well-being of adolescents. *Educational Administration: Theory and Practice*. 2024. Vol. 30, No. 5. P. 13666–13672. DOI: [10.53555/kuey.v30i5.5976](https://doi.org/10.53555/kuey.v30i5.5976)
12. Барко В., Барко В., Макаренко П., Бондаренко В. Україномовна адаптація Каліфорнійського психологічного опитувальника для використання в роботі з персоналом органів МВС України. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 65(1). С. 5–23. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-65-1-5-23>
13. Богдан Ж. Б. Асертивність особистості: теоретичне обґрунтування поняття та психодіагностичний інструментарій. *Габітус*. 2023. № 51. С. 132–139. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208> (дата звернення: 01.05.2025)

14. Подоляк Н. Асертивність психолога як умова ефективного міжособистісного спілкування. *Problems of the humanitarian sciences. psychology series*. 2022. № 49. С. 72–84. <https://doi.org/10.24919/2312-8437.49.255845>
15. Шмиглюк О. Г. Особливості роботи над професійно-орієнтованим завданням з курсу «Соціальна психологія». *Навчально-методичний комплекс напряму підготовки «Практична психологія»*. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2012. С. 361–386
16. Шульга Д. М. Психологічний аналіз поняття «асертивність» у працях вітчизняних та зарубіжних науковців. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2024. № 1. С. 90–96. URL: <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2024-1-13> (дата звернення: 01.05.2025)
17. Paddock J. R., Nowicki S. An examination of the Leary circumplex through the interpersonal check list // *Journal of Research in Personality*. — 1986. — Vol. 20, № 2. — P. 107–144. — ISSN 0092-6566. — URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/0092656686901133>
18. Paddock J. R., Nowicki S. Jr. The Circumplexity of Leary's Interpersonal Circle: A Multidimensional Scaling Perspective // *Journal of Personality Assessment*. — 1986. — Vol. 50, № 2. — P. 279–289. — URL: https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5002_14
19. Shepard L. A. Self-acceptance: The evaluative component of the self-concept construct // *American Educational Research Journal*. — 1979. — Vol. 16, № 2. — P. 139–160. — URL: <https://doi.org/10.3102/00028312016002139>
20. Майструк В. М. Концептуальна матриця поняття самоприйняття в історії розвитку психології // *Психологічні перспективи*. — Луцьк, 2017. — Вип. 29. — С. 302–312. — URL: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2017-29-302-312>

21. Майструк В. М. Категорія самоприйняття у сучасній психології // Генеза буття особистості : матеріали наукової конференції. — С. 93–94. — URL: http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/konfere-02.03_1481981174.pdf#page=93
22. Гордієнко І. О. Самоприйняття та прийняття іншими як мотиваційні тенденції спілкування // Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». — Додаток 2 до Вип. 35, Том III (15) : тематичний випуск «Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання». — К., 2015. — С. 64–71. — URL: <https://chelpanov.eeipsy.org/index.php/eeip/article/view/530>
23. Modi S., Joshi U., Narayanakurup D. To what extent is mindfulness training effective in enhancing self-esteem, self-regulation and psychological well-being of school going early adolescents // Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health. — 2018. — Vol. 14, № 4. — P. 89–108. — DOI: 10.1177/0973134220180406
24. Музичко Л., Артюшина М. Зв'язок здатності до майндфулнес зі стресостійкістю українців під час війни // Психологічні студії. — 2024. — С. 46–55. — DOI: 10.32782/psych.studies/2024.3.7
25. Скрипинець С. М., Михайлишин У. Б. Інтегративні механізми впливу майндфулнес-базованих втручань на емоційну регуляцію [Електронний ресурс] // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. — 2025. — № 2. — С. 159–164. — URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.2.28>
26. Мельничук С. К. Соціально-психологічні особливості формування асертивності у процесі професійного становлення майбутніх педагогів вищої школи та управлінців [Електронний ресурс] // Теорія та практика соціальної психології. — 2018. — № 5. — С. 27–30. — URL: http://tpsps-journal.kpu.zp.ua/archive/5_2018/5_2018.pdf#page=27

- 27.Гошовська О. Я. Психологічний захист у структурі самоприйняття особистості: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. — Луцьк, 2013. — С. 195. — Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки. — URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/7254/1/dis.pdf>
- 28.Павелків В. Специфіка прояву агресії та деструктивної поведінки в підлітковому віці [Електронний ресурс] // Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць. — 2019. — Вип. 30. — URL: <http://ei.udpu.edu.ua/index.php/2227-6246/article/view/158099>
- 29.Мазоха І. С. Аналіз теоретико-емпіричних досліджень феномена агресії та агресивності [Електронний ресурс] // Наука і освіта : наук.-практ. журнал. — 2011. — № 1. — С. 59–62. — URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/10253>
- 30.Комар Т., Синюк В. Асертивність як ключовий фактор гармонізації взаємин у соціумі. Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія». 2024. Вип. 6. С. 36–43. URL: <https://doi.org/10.32782/academ-ped.psyh-2024-2.05>
- 31.Марчук Л. М. Етнокультурна асертивність та міжетнічна толерантність: психологічний аспект. Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 3, Т. 1. С. 138–142. DOI: <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.3-1.25>
- 32.Петриченко О. В. Поняття про асертивність як ствердження власного існування особистості. Освіта і наука – 2024 : збірник наукових праць учасників звітної-наукової конференції студентів та аспірантів Факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Київ, 2024. С. 182–184. URL: <https://enpuirb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/4dd0e05d-27db-435a-893e-8b4a592c4df3/content>

33. Саннікова О., Ласкава Г. Факторна структура особистості асертивних і неасертивних осіб. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2020. № 6. С.41–60.
34. Хомич Г. Асертивність у структурі особистісних ресурсів подолання життєвих криз у період дорослості. Вісник Національного університету оборони України. 2025. № 86 (4). С. 202–209. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2025-86-4-202-209>
35. Шульга Д. М. Психологічний аналіз поняття «асертивність» у працях вітчизняних та зарубіжних науковців. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна). 2024. № 1. С. 90–96. DOI: <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2024-1-13>
36. Засєкіна Л. В. Безумовне самоприйняття та психологічне благополуччя особистості / Л. В. Засєкіна, В. М. Майструк // Наука і освіта. - 2017. - № 11. - С. 187-192. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2017_11_27
37. Каплуненко Я., Кучина В. Адаптація та валідизація короткого п'ятифакторного опитувальника майндфулнес (ПОМ-15) // Організаційна психологія. Економічна психологія. — 2023. — № 1(28). — С. 95–105. — URL: <http://orgpsy-journal.in.ua/index.php/oep/article/view/384>
38. Ostafińska-Molik B. *Postrzeganie siebie i własnego zachowania w kontekście zaburzeń adaptacyjnych młodzieży*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2014. — 368 с.
39. Фурман О. (Гуменюк) Я-концепція як предмет багатоаспектного теоретизування // Психологія і суспільство. — 2018. — № 1-2. — С. 38–67. — URL: <https://pis.wunu.edu.ua/index.php/uapis/article/view/876>
40. Жигайло Н., Шибрук О. Проблема феномену та структури «Я-концепції» особистості в контексті поглядів вітчизняних і зарубіжних дослідників // Наукові записки Національного університету

- «Острозька академія». — 2014. — Вип. 26. — С. 70–74. — URL: <https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/3079/>
41. Особливості складових Я-концепції учасників бойових дій. ТВ Сальнікова. Проблеми екстремальної та кризової психології 2023.№ 1 (5), 2023. 1, 2023.
42. Іщенко І. М. Теоретичні підходи до вивчення феномену сором'язливості [Електронний ресурс] // Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету : зб. наук. праць звітної-наукової конференції викладачів університету (4–6 лютого 2014 р., Київ). — Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. — С. 129–131. — URL: <https://enpuirb.edu.ua/server/api/core/bitstreams/c4c99a4b-f92c-4727-99a1-cc4d3b890d57/content#page=129>
43. Гаркавенко Н. В., Гуд Г. О., Пономаревський С. Б. Сором'язливість як складна психологічна проблема: вивчення внутрішніх конфліктів, стратегій подолання та впливу на соціальну адаптацію [Електронний ресурс] // Загальна психологія. Історія психології. — 2024. — Том 35 (74), № 2. — С. 1–6. — URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2024/3.pdf
44. Саннікова О.П. Соціальна адаптивність впевнених і невпевнених осіб: порівняльна характеристика / О. П. Саннікова, М. О. Пружина // Диференціальний підхід у дослідженні професійного самоздійснення особистості : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (24-25 березня 2022 р.) / відп. ред. О. П. Саннікова. – Одеса : ФОП Бєлий А. Є. – 2022. – С. 59-67
45. Глушко Л. О. Психологічні особливості розвитку впевненості в собі у школярів різного віку : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія / Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. — Київ, 2015. — URL: http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/1_1441875527.pdf

46. Дерев'янченко О. Б. Впевненість у собі: теоретичний аспект проблеми / О. Б. Дерев'янченко // Актуальні проблеми освіти і науки: досвід та сучасні технології : матеріали заочної Всеукраїнської науково-практичної конференції / за заг. ред. Л. А. Мартинець. — Вінниця, 2020. — С. 168–171. — URL: <https://japon.donnu.edu.ua/article/view/8802>
47. Ключко Л. Психологічні чинники феномену суб'єктивного благополуччя та його впливу на задоволеність життям особистості [Електронний ресурс] // Психологія: реальність і перспективи. — 2019. — № 13. — С. 36–41. — URL: https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi13.120
48. Ibrahim R., Hamarash M., Ahmad A., Al-Mukhtar S., Hussein Y. M. The role of self-perception in mental health: current insights on self-esteem and self-schemas [Електронний ресурс] // Frontiers in Psychiatry. — 2025. — Vol. 16. — URL: https://www.researchgate.net/publication/398639075_The_role_of_self-perception_in_mental_health_current_insights_on_self-esteem_and_self-schemas

ДОДАТКИ

Додаток А

Таблиця А.1 - Переклад запитань методики

№	Запитання оригіналу	Переклад на українську мову	Зворотній переклад
1	I express my thoughts sincerely	Я відверто висловлюю свої думки.	I express my thoughts openly.
2	I like to share my happiness with others.	Мені подобається ділитись своїми радощами з іншими.	I enjoy sharing my joys with others.
3	When feeling sad, I share it with my relatives.	Коли почуваюсь сумно, я ділюся цим з рідними.	When I feel sad, I share it with my close ones.
4	I prefer face-to-face meeting over texting with my friends.	Я віддаю перевагу спілкуванню з друзями наживо, а не листуванню	I prefer talking to friends face-to-face rather than texting.
5	I can easily ask something I do not understand.	Я легко можу запитати щось, чого не розумію.	I can easily ask about something I don't understand.
6	I try to placate the discussion, rather than being a bystander	Я краще намагатимусь залагодити суперечку, аніж залишатимусь осторонь.	I would rather try to resolve a conflict than stay away from it.
7	I can control my anger when I am treated unfairly	Я можу контролювати свій гнів, коли зі мною поводяться несправедливо	I can control my anger when I'm treated unfairly.
8	I calmly refuse the unreasonable requests of others.	Я спокійно відмовляюся від необґрунтованих прохань інших.	I calmly refuse unreasonable requests from others.
9	I patiently listen to people who don't think like me.	Я терпляче вислуховую людей, які думають не так, як я.	I patiently listen to people who think differently from me.
10	I approach inexperienced people with understanding.	До недосвідчених людей ставлюся з розумінням.	I treat inexperienced people with understanding.
11	When I need something, I kindly ask for it.	Коли мені щось потрібно, я чемно прошу про це.	When I need something, I ask for it politely.
12	I politely warn when I see any misbehavior.	Я ввічливо застерігаю, коли бачу будь-яку неналежну поведінку.	I politely warn when I see inappropriate behavior.
13	I take care not to disturb others while doing a job.	Я дбаю про те, щоб, виконуючи роботу, не заважати іншим.	I make sure not to disturb others while doing my work.
14	Before sitting next to someone, I would ask permission.	Перш ніж сісти поруч із кимось, я попрошу дозволу.	Before sitting next to someone, I ask for permission.
15	I allow others to express themselves freely.	Я дозволяю іншим вільно висловлювати свої думки.	I allow others to freely express their opinions.
16	I have difficulty in expressing my thoughts.	Я маю труднощі у висловлюванні своїх думок.	I have difficulty expressing my thoughts.
17	I have difficulty in expressing my emotions.	Я відчуваю труднощі у вираженні своїх емоцій.	I find it difficult to express my emotions.

18	I do not want to communicate whom I do not know.	Я не хочу спілкуватися з людьми, яких не знаю	I don't want to communicate with people I don't know.
19	I avoid getting any social attention.	Я уникаю ситуацій, де до мене буде привернена надмірна увага.	I avoid situations where I would get too much attention.
20	I want to be the listener, not the talker in chats.	Мене більш приваблює роль слухача, ніж співрозмовника при спілкуванні.	I'm more attracted to being a listener than a speaker in conversations.
21	If one passes me when waiting in line, I stay silent.	Я промовчу, якщо хтось спробує пройти повз черги.	I stay silent if someone tries to cut the line.
22	I shut up if priority is given to someone who comes later than me.	Я змовчу, якщо першим викличуть того, хто прийшов після мене.	I remain silent if someone who came after me is called first.
23	If anyone bothers me while I'm working, I put up with it.	Я мирюсь з тим, що хтось заважає мені під час роботи.	I put up with someone disturbing me while I work.
24	I have hard time returning a defective or missing product.	Мені важко повернути бракований або зіпсований товар.	I find it hard to return a defective or damaged item.
25	I cannot warn who makes noise in the cinema or theatre.	Я не можу зробити зауваження тому, хто шумить у кіно чи театрі.	I can't say anything to someone making noise in a cinema or theater.
26	I cannot claim my borrowed items back.	Мені важко вимагати повернення позичених в мене речей.	I find it difficult to ask for borrowed items to be returned.
27	I cannot ask for the money back that I lent.	Я не можу попросити повернути гроші, які в мене позичили.	I can't ask to get back the money I lent.
28	Asking someone for help is difficult for me.	Мені важко попросити когось про допомогу.	I find it hard to ask someone for help.
29	I go downhill when I'm criticized.	В мене опускаються руки, коли мене критикують.	I feel discouraged when I'm criticized.
30	I do not know what to say when I'm appreciated.	Я не знаю, як реагувати, коли мене хвалять.	I don't know how to react when I'm praised.
31	I mistreat anyone who opposes my wishes	Я жорстко поводжусь з тими, хто протистоїть моїм бажанням.	I act harshly toward those who resist my wishes.
32	I enjoy punishing someone who does wrong	Мені подобається карати тих, хто чинить неправильно / порушує правила й норми	I enjoy punishing those who do wrong or break rules and norms.
33	I will make people who hurt me pay a heavy price.	Я змушу людей, які завдали мені болю або скривдили, заплатити високу ціну.	I make those who hurt or wronged me pay a high price.
34	I achieve my goals even if I have to offend others.	Я досягаю своїх цілей, навіть якщо мені доводиться шкодити іншим.	I achieve my goals even if I have to harm others.
35	Catching someone's deficit, I use them as leverage	Помітивши чийсь слабкість, я використовую її на власну користь.	When I notice someone's weakness, I use it to my advantage.

36	If they resist, I force others to do what I want.	Якщо вони чинять опір, я змушу їх робити те, що я хочу.	If they resist, I make them do what I want.
37	I make decisions for others without asking them.	Я приймаю рішення за інших, не запитуючи їх.	I make decisions for others without asking them.
38	I know how to justify myself when I'm wrong.	Я знаю, як виправдати себе, коли я припускаюся помилки.	I know how to justify myself when I make a mistake.
39	When I fail, I put the blame on others	Коли я зазнаю невдачі, я звинувачую інших.	When I fail, I blame others.
40	I interrupt someone else's speech to speak myself more.	Я перериваю промову інших, щоб висловитися самому.	I interrupt others' speech to express myself.
41	In situations I do not like, I get angry immediately	У ситуаціях, які мені не подобаються, я миттєво виходжу з себе.	In situations I dislike, I lose my temper instantly.
42	I get irritated when fail to deal with problems.	Я дратуюся, коли не справляюся з проблемами.	I get irritated when I can't handle problems.
43	If I'm compelled to do something, I become mad.	Якщо мене змушують щось зробити, я виходжу з себе.	If I'm forced to do something, I lose my temper.
44	When I am angry, I lose control of myself.	Коли я злюсь, я втрачаю контроль над собою.	When I'm angry, I lose control of myself.
45	When I am angry, I swear to humiliate others	Коли я відчуваю злість, я можу принижувати інших	When I feel angry, I may humiliate others.