

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**Кваліфікаційна робота магістра**

на тему: АСЕРТИВНІСТЬ ЯК УМОВА ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ У  
ПОДРУЖНІЙ ПАРИ

Виконала: студентка 2 курсу, групи 8.0531-з-дн  
спеціальності 053– Психологія  
Островерхова Катерина Андріївна  
Керівник: д.психол.н., професор Шевченко Н. Ф.  
Рецензент: к.психол.н., професор Ткалич М. Г.

Запоріжжя – 2022

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології  
Кафедра психології  
Рівень вищої освіти магістр  
Спеціальність 053 Психологія  
Освітня програма Психологія

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 р.

**ЗАВДАННЯ**

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Островецька Катерина Андріївна

Тема роботи Асертивність як умова вирішення конфліктів у подружній парі  
керівник роботи Шевченко Н. Ф. д.психол.н., професор кафедри психології  
затверджені наказом ЗНУ від «20» 07 2022 року № 886-с

2. Строк подання студентом роботи \_\_\_\_\_
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: здійснити аналіз теоретико-методологічних підходів до вивчення асертивності особистості; розробити структурну модель асертивності особистості; розкрити соціально-психологічні характеристики подружніх взаємовідносин; охарактеризувати асертивність як психологічну умову вирішення конфліктів у подружній парі.
5. Перелік графічного матеріалу: 1 таблиця, 3 малюнки
6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Шевченко Н.Ф., професор		
Розділ 1	Шевченко Н.Ф., професор		
Розділ 2	Шевченко Н.Ф., професор		
Розділ 3	Шевченко Н.Ф., професор		
Висновки	Шевченко Н.Ф., професор		

7. Дата видачі завдання \_\_\_\_\_

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-березень 2022 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2022 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-червень 2022 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень-серпень 2022 р.	Виконано
5	Написання висновків	вересень 2022 р.	Виконано
6	Передзахист	листопад 2022 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	листопад 2022 р.	Виконано

Студент \_\_\_\_\_ К. А. Островерхова

Керівник роботи \_\_\_\_\_ Н.Ф. Шевченко

**Нормоконтроль пройдено**

**Нормоконтролер** \_\_\_\_\_ О. М. Грединарова

## РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 65 сторінок, 1 таблиця, 3 рисунка, 73 джерел, 7 з них іноземною мовою.

Об'єкт дослідження – асертивність особистості.

Предмет дослідження – асертивність як умова вирішення конфліктів у подружній парі.

Мета дослідження полягає у теоретичному дослідженні особливостей асертивності як умови вирішення конфліктів у подружній парі.

В основу дослідження було покладено припущення про те, що асертивність є складним утворенням, що визначається гармонійним розвитком її структурних компонентів (когнітивного, афективного, поведінкового) та виступає важливою умовою вирішення конфліктів у подружній парі.

Методи дослідження: аналіз, класифікація, порівняння, систематизація, узагальнення теоретичних та емпіричних даних з проблеми дослідження.

Наукова новизна полягає у тому що розроблено структурну модель асертивності як інтегративного ієрархічно-структурного утворення особистості; теоретично досліджено особливості прояву асертивності як психологічної умови вирішення конфліктів у подружній парі; поглиблено, розширено та доповнено уявлення про психологічні чинники розвитку асертивності, асертивних стратегій поведінки, особливостей їх прояву, зокрема, в подружніх стосунках; набули подальшого розвитку теоретичні уявлення про ієрархічну структурованість асертивності, її інтегральність та функції.

АСЕРТИВНІСТЬ, АСЕРТИВНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ, КОГНІТИВНИЙ  
КОМПОНЕНТ, АФЕКТИВНИЙ КОМПОНЕНТ, ПОВЕДІНКОВИЙ  
КОМПОНЕНТ, ПОДРУЖНІ СТОСУНКИ

## SUMMARY

Ostroverkhova K. Assertiveness as a Condition for Resolving Conflicts in a Married Couple

The qualification work consists of an introduction, two sections, conclusions, and a list of references. The total volume of work is 65 pages. The work is illustrated with 1 table, 3 illustrations. The list of references consists of 73 items, 7 of which are in a foreign language.

The study is based on the assumption that assertiveness is a complex formation that is determined by the harmonious development of its structural components (cognitive, affective, behavioral) and acts as an important condition for resolving conflicts in a married couple.

The research object: personality assertiveness.

The research subject: assertiveness as a condition for resolving conflicts in a married couple.

The research goal is: to study theoretically assertiveness peculiarities as a condition for resolving conflicts in a married couple.

The research tasks are:

1. To carry out an analysis of theoretical and methodological approaches to the study of personality assertiveness.
2. Develop a structural model of personality assertiveness.
3. To reveal the socio-psychological characteristics of marital relations.
4. To characterize assertiveness as a psychological condition for resolving conflicts in a married couple.

Part 1 "Theoretical and methodological principles of the study of personality assertiveness" considers the genesis of the concept of assertiveness in scientific literature; researches psychological factors of assertiveness and assertive behavior; studies structural organization of personality assertiveness.

Part 2 "Theoretical basics of studying marital relations and assertiveness in resolving conflicts" explains family relations as a psychological phenomenon in domestic and foreign literature; determines socio-psychological characteristics of marital relations; shows assertiveness as a condition for resolving conflicts in a married couple.

Research methods: analysis, classification, comparison, systematization, generalization of theoretical and empirical data with research problems.

Key words: assertiveness, personality assertiveness, cognitive component, affective component, behavioral component, marital relations.

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ АСЕРТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	9
1.1. Генеза поняття асертивності у науковій літературі.....	9
1.2. Психологічні чинники асертивності та асертивної поведінки .....	19
1.3. Структурна організація асертивності особистості.....	24
РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОДРУЖНІХ ВЗАЄМОВІДНОСИН ТА АСЕРТИВНОСТІ ПРИ ВИРІШЕННІ КОНФЛІКТІВ.....	30
2.1. Сімейні взаємовідносини як психологічний феномен у вітчизняній та зарубіжній літературі .....	30
2.2. Соціально-психологічні характеристики подружніх взаємовідносин.....	40
2.3. Асертивність як умова вирішення конфліктів у подружній парі.....	49
ВИСНОВКИ.....	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	65

## ВСТУП

Актуальність дослідження. Соціально-економічні та політичні процеси, що відбуваються в Україні призводять до переосмислення значущості індивідуальних та суспільних цінностей, зміни соціальних стереотипів та міжособистісної взаємодії. Зазначені трансформації істотно впливають на всі сторони суспільства, включаючи інститут сім'ї, зокрема, на стійкість і стабільність сім'ї, відносини між подружжям. Процеси, які відбуваються в суспільстві, не завжди позначаються на сімейному житті прямо і безпосередньо, а переломлюються крізь призму індивідуальних психологічних особливостей членів сім'ї та специфіку їх взаємовідносин. При цьому, саме психологічні умови стають визначальними серед інших, які впливають на задоволеність сімейними відносинами та стійкість шлюбу.

Серед провідних умов вирішення конфліктів у подружній парі є асертивність – здатність особистості відстоювати власну позицію, висловлювати почуття та погляди, не порушуючи моральних прав іншої людини. Асертивність виступає умовою рівноправних партнерських міжособистісних стосунків, за яких партнери довіряють один одному, ведуть себе спокійно та впевнено.

Концепції асертивності та асертивної поведінки з'явилися в середині двадцятого століття під впливом основних положень гуманістичної психології (А. Маслоу, Р. Мей, К. Роджерс, Е. Фромм), гештальттерапії (Ф. Перлз), транзактного аналізу (Е. Берн), соціально-когнітивного напрямку (А. Бандура), в працях представників біхевіоризму (Дж. Вольпе, А. Лазарус).

Зарубіжні дослідники частіш звертаються до вивчення асертивної поведінки (Ф. Зімбардо, В. Каппоні, Е. Солтер), а українські (Л. Бутузова, Т. Дріга, Л. Марчук, Л. Ніколаєв, Н. Подоляк, О. Саннікова) – як до



особистісної риси. Так, у вітчизняних соціально-психологічних дослідженнях асертивність вивчалась спочатку в рамках таких синонімічних понять, як самоствердження, впевненість, нонконформізм тощо, а згодом почали розглядати як якість особистості.

В дослідженнях останніх років вивчаються проблеми асертивності як соціально-психологічного механізму вибору стратегій статусної поведінки студентською молоддю (В. Мойсеєнко), психологічних особливостей розвитку асертивності в юнацькому віці (В. Лучків), соціально-психологічних особливостей формування асертивної поведінки у професійному становленні майбутніх психологів (Л. Марчук), розвитку асертивності підлітків у різних умовах соціалізації (Л. Ніколаєв), міжособистісної асертивності (Д. Еймс, А. Лі, А. Вацлавек).

Водночас, незважаючи на достатнє опрацювання проблематики асертивності в зарубіжній психології та підвищення інтересу до неї в останні роки серед українських науковців, поза увагою дослідників залишається питання вивчення асертивності в шлюбних стосунках, зокрема, в ситуації вирішення конфліктів у подружній парі.

Отже, соціальна значущість проблеми та її недостатнє вивчення зумовили вибір теми дослідження: *«Асертивність як умова вирішення конфліктів у подружній парі»*.

Об'єкт дослідження: асертивність особистості.

Предмет дослідження: асертивність як умова вирішення конфліктів у подружній парі.

Мета дослідження – теоретично дослідити особливості асертивності як умови вирішення конфліктів у подружній парі.

В основу дослідження покладено припущення про те, що асертивність є складним утворенням, що визначається гармонійним розвитком її структурних

компонентів (когнітивного, афективного, поведінкового) та виступає важливою умовою вирішення конфліктів у подружній парі.

Для досягнення поставленої мети було визначено такі завдання:

1. Здійснити аналіз теоретико-методологічних підходів до вивчення асертивності особистості.
2. Розробити структурну модель асертивності особистості.
3. Розкрити соціально-психологічні характеристики подружніх взаємовідносин.
4. Охарактеризувати асертивність як психологічну умову вирішення конфліктів у подружній парі.

Методи теоретичного дослідження: аналіз, класифікація, порівняння, систематизація, узагальнення теоретичних та емпіричних даних з проблеми дослідження.

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження полягають у тому, що:

- *розроблено* структурну модель асертивності як інтегративного ієрархічно-структурного утворення особистості;
- теоретично *досліджено* особливості прояву асертивності як психологічної умови вирішення конфліктів у подружній парі;
- *поглиблено, розширено та доповнено* уявлення про психологічні чиники розвитку асертивності, асертивних стратегій поведінки, особливостей їх прояву, зокрема, в подружніх стосунках;
- набули подальшого розвитку теоретичні уявлення про ієрархічну структурованість асертивності, її інтегральність та функції.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи – 65 сторінок. Робота проілюстрована 1 таблицею, 3 рисунками. Бібліографічний список складається з 73 найменувань, 7 з яких іноземною мовою.

# РОЗДІЛ 1.

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ АСЕРТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

### 1.1. Генеза поняття асертивності у науковій літературі

Асертивність є досить новим поняттям в психології, яке походить від англійського слова «assert» (стверджувати, відстоювати, захищати). У психологічному тезаурусі термін «асертивність» з'явився в середині ХХ століття в працях представників біхевіористичної школи для позначення впевненої, успішної людини, незалежної від зовнішніх впливів і оцінок, здатної самостійно регулювати власну поведінку і відповідати за неї. Виходячи з цього, близькими поняттями до асертивності є впевненість, прийняття себе, адекватна самооцінка, відповідальність за власні рішення, доброзичливість, самодостатність [30]. Синонічним є також англійське поняття «assert oneself», що безпосередньо перекладається: «відстоювати свої права», самостверджуватися свобода від чужої волі, самовизначеність.

Асертивність вказує на уміння особи адаптуватись до нової ситуації, її волю, переконливість, настанови, цінності, які вона відстоює. Таким чином, асертивність характеризується як властивість особистості, яка є впевненою у собі, вміє відстоювати свою думку, демонструвати вольові якості та, водночас, терпимість до протилежної точки зору.

Аналіз наукової літератури свідчить про те, що в контексті філософського знання асертивність розглядається як базова впевненість людини у майбутньому, як суттєвий аспект знання, який людина може надбати [38].

В працях філософа П. Тілліха вказується на те, що відсутність впевненості людини у своєму становищі в сьогоденні і майбутньому є основою появи невпевненості, і, як наслідок, розвитку онтологічної тривоги та різних форм

невротичного страху. Пізніше ця теза знайшла підтвердження в психологічних теоріях невротичних розладів особистості (А. Адлер, З. Фрейд, К. Абрахам, Г. Салліван, Е. Фромм, К. Хорні).

В працях відомого нідерландського філософа Б. Спінози впевненість розглядалася як форма прояву надії. Згідно з його позицією, людина набуває впевненості у випадку, коли в неї є надія на реалізацію поставлених життєвих цілей.

В цілому, західноєвропейськими філософами асертивність розглядається у парадигмі антропоцентризму; впевненість людини в майбутньому розуміється в нерозривному зв'язку з чимось, що є над людиною. Вітчизняними філософами до проблеми асертивності було привнесена категорія віри.

Проблема асертивності з позиції Г. Сковорода та І. Франко – це впевненість у Богові і відповідальність людини перед ним за скоєні вчинки. Розглядаючи концепції впевненості, вітчизняна філософська традиція передбачає здатність людини зберігати в різних умовах свої моральні переконання, особисті позиції, володіти стійкістю до зовнішніх впливів. В цьому контексті впевненість особистості розглядається як певна моральна стійкість, без якої неможлива будь-яка життєдіяльність.

Український дослідник Л. Ніколаєв [37] також акцентує увагу на такій властивості асертивності як стійкість (поглядів, думок, ставлень) як здатність людини в різних умовах зберігати свої особистісні позиції, володіти певним критичним ставленням щодо дій, які суперечать особистим поглядам, настановам та переконанням. Згідно з позицією дослідника, асертивна особистість здатна зберігати свої власні позиції, перетворювати ситуації і власну поведінку відповідно до намічених цілей.

Розглянемо основні підходи до розгляду асертивності особистості в рамках психологічної науки.

Відомий американський психолог, засновник умовно-рефлекторної терапії, Е. Солтер [53], надаючи психотерапевтичну допомогу клієнтам, які мали труднощі в міжособистісних контактах, відзначив, що їм можна допомогти, навчивши навичкам специфічної поведінки, яку він назвав «асертивною». В своїй книзі «Умовно-рефлекторна терапія» Е. Солтер обґрунтовує біологічну генезу асертивності, вважаючи її наслідком переважання процесів гальмування над збудженням в нервовій системі.

Е. Солтер визначив асертивність як здібність людини конструктивно відстоювати свої права, проявляючи позитивне ставлення до інших людей, будучи при цьому відповідальним за власну поведінку. Тобто, асертивність кваліфікується дослідником як найбільш оптимальний та конструктивний спосіб міжособистісної взаємодії.

Узагальнюючи власний психотерапевтичний досвід, Е. Солтер [53] виокремив 6 характеристик здорової й асертивної особистості:

1) емоційність мовлення (feeling talk): відкритий, спонтанний, природний прояв (вираження) власних почуттів у висловлюваннях;

2) експресивність та конгруентність поведінки й мовлення (facial talk): зрозумілий (ясний) невербальний прояв почуттів й відповідність між словами і невербальною поведінкою;

3) вміння протистояти та атакувати (contradict and attack): здатність прямо і чесно висловлювати власну думку, без огляду на оточуючих;

4) використання «Я-висловлювань» (deliberate use of the word «I») як демонстрацію відсутності спроб сховатися за невизначеними формулюваннями;

5) вміння приймати компліменти (express agreement, when you are praised) як підтвердження відмови від власної меншовартості і недооцінки власних сил та якостей;

6) здатність до імпровізацій, спонтанного прояву почуттів і потреб, щоденних турбот.

Можна помітити, що зміст наведених характеристик зумовлений біхевіористичними поглядами Е. Солтера. Описуючи певний рівень поведінкової регуляції особистості, жодна з цих характеристик не містить особистісних якостей.

Відповідно до визначених критеріїв здорової особистості дослідник розробив програму тренінгу асертивності. Запропонована ним програма включала алгоритм завдань, які необхідно виконати:

- 1) навчання експліцитному (зовнішньому) виявленню почуттів, особливо пов'язаних з областями інтерперсональної взаємодії;
- 2) навчання узгодженості внутрішнього суб'єктивного сприйняття емоцій і їх зовнішнього, мімічного та пантомімічного, виявлення;
- 3) закріплення нових стереотипів поведінки з отриманням диференційованого зворотнього зв'язку (інформації) від оточуючих;
- 4) навчання використанню займенника «я» при висловлюванні своїх бажань, що призводить до більшого усвідомлення та прийняття власної відповідальності;
- 5) тренінг підсилення здатності до спонтанності та гнучкості в поведінці як в умовах групи, так і в реальному житті;
- б) навчання використанню самопідкріплення у вигляді самохвалення.

Розроблений та успішно апробований Е. Солтером «тренінг асертивності» («тренінг самоствердження», «експресивний тренінг») значно вплинув на подальші дослідження феномену асертивності. Згодом програму тренінгу доповнили та популяризували Дж. Вольпе та А. Лазарус [28].

В подальшому зарубіжними науковцями було здійснено значну кількість досліджень асертивності як на теоретичному, так і на експериментальному рівнях [1]. Такий інтерес був визваний прагненням знайти найбільш конструктивні способи взаємодії між людьми, зокрема, в подружніх відносинах. В ході проведених досліджень було встановлено, що асертивність є чинником

партнерських міжособистісних стосунків, за яких кожен з суб'єктів взаємодії здатен заявляти про свої права та відстоювати їх без шкоди (та конфлікту) для інших. При цьому, партнери мають довіряти один одному, поводитись спокійно, впевнено та сміливо. Експериментальні дослідження наочно продемонстрували конструктивну перевагу асертивної поведінки над агресивною, пасивною та маніпулятивною.

В цілому, за результатами досліджень науковці дійшли висновку, що асертивна поведінка є більш ефективною для консолідації суспільства, продуктивної міжособистісної взаємодії, досягнення цілей, побудови кар'єри. Було також встановлено, що асертивність є чинником психологічного здоров'я, тобто психологічно здорові особистості мають більш високий рівень асертивності, порівняно з людьми з психічними розладами [71].

Такі приголомшливі дані привели до численних досліджень щодо оптимізації навчання асертивності, зокрема, в межах поведінкової психотерапії. Слід відзначити, що розроблені тренінги продемонстрували свою ефективність: в учасників достовірно зменшувалася тривожність, соціальний страх, агресія, ворожість та підвищувалася впевненість у собі, позитивних змін набувала Я-концепція [67].

Представники когнітивно-поведінкового напрямку в своїх емпіричних дослідженнях довели існування достовірного позитивного взаємозв'язку між асертивністю та емоційним інтелектом, соціальною компетентністю, академічною успішністю та адаптацією [69; 72].

Представники окремих психологічних напрямків намагалися дати власне визначення феномену асертивності. Так, психологами когнітивного напрямку асертивність визначено як наявність позитивних конструктів та відсутність тривожних думок [1; 73]. Дослідниками було встановлено, що асертивна поведінка сприймається оточуючими більш адекватно, у порівнянні з агресивною та деструктивною, та більшою мірою оптимізує процес досягнення

цілей. Окрім цього, асертивні висловлювання (вербальні прояви асертивності) сприймаються та оцінюються оточуючими більш позитивно, порівняно зі звинувачувальними.

В цілому, більшість концепцій асертивності розроблялося в межах біхевіоральної школи під впливом основних положень гуманістичної психології (А. Маслоу, Р. Мей, Г. Олпорт, К. Роджерс [32; 35; 39; 46]), гештальттерапії (Ф. Перлз [41], інтерактивної психології (трансактного аналізу) (Е. Берн [3]), соціально-когнітивного напрямку [2]. На пошуки феноменологічних характеристик асертивності найбільший вплив мали такі положення гуманістичної психології, як існування конструктивної сутності людського Я, потреби в самоздійсненні, самоактуалізації, самореалізації, прагнення протистояти маніпуляціям, відкритість та довіра до світу, визнання самоцінності кожної особистості, а також основні положення гештальттерапії: прагнення до психологічного зростання, значущість актуальності (принцип «тут і тепер»), розширення зон самоусвідомленості та прийняття відповідальності за все, що відбувається в особистому бутті. Психологічний розвиток особистості полягає в можливості адекватного розуміння власних станів, в рівновазі прояву емоцій, бажань і самоконтролю, встановленні щирих відкритих взаємин з іншими людьми, переходу від маніпуляції до актуалізації [30].

В основі дослідження асертивності лежать також такі поняття неофрейдизму, як «індивідуація» та характерологічний «панцир». Індивідуація – це природний розвиток, що передбачає самостановлення людини, її унікальних особливостей (К. Юнг). «Захисний характерологічний панцир» – це захисний механізм, що виникає внаслідок деструктивних ставлень до соціуму, і заважає процесу розвитку особистості (В. Райх).

Основними положеннями трансактного аналізу, які вплинули на концептуалізацію асертивності були усвідомлення продуктивності Его-стану «Дорослий», досягнення автономії через розвиток інтегрованого Дорослого,



звільнення від маніпулятивних сценарних ігор, оволодіння чесними й відкритими формами спілкування (Е. Берн [3]).

В соціально-когнітивному напрямку, впливовими категоріями виявилися самоефективність, екстернальний локус контролю, принцип взаємного детермінізму. Згідно з положеннями цього напрямку психології, не лише соціальне оточення впливає на поведінку особи, а й самі люди відіграють активну роль в створенні соціального оточення. Людям може бути властивий високий рівень самоефективності, тобто усвідомлення власної компетентності, впевненість у власних здібностях та можливостях, очікування успіху в процесі виконання завдання чи вирішення проблеми (А. Бандура [2]).

Отже, можна дійти висновку, що під впливом гуманістично спрямованих теорій до змісту поняття «асертивність» дослідники додали словосполучення, що етимологічно не належать безпосередньо до слова «assertion», зокрема: «поважати права інших», «діяти з повагою до інших», «довіряти один одному», «відкрита (довірлива, щира) взаємодія» тощо.

В соціально-психологічних дослідженнях українських науковців (за радянських часів) не вивчали безпосередньо асертивність, а аналізували близькі за змістом поняття (впевненість, самоствердження, рівень самоконтролю, переконання, стійкість, нонконформізм тощо).

Сучасним вітчизняним дослідником Л. Ніколаєвим [37] у дисертаційному дослідженні здійснено ретельний огляд цих робіт. Дослідник відзначив, що в межах концепції сумісної діяльності впевненість розглядалась як домінуючий елемент в процесі постановки та досягнення власної мети в умовах життєдіяльності в колективі чи малій групі (В. Шадріков, Г. Суходольський, В. Волков та інші). В межах психології особистості досліджувалися її роль, значущість, функції, психологічні механізми (А. Барабанщиков, В. Забродін), в психології управління – як професійно-важлива якість керівника та базовий чинник процесу прийняття рішень (А. Завалішина, В. Козелецький).

Розроблялася також проблема навчання впевненості в собі в умовах соціально-психологічного тренінгу (Л. Петровська, Ю. Емельянов та інші). Проблема асертивності також посередковано вивчалася в галузі міжособистісного спілкування та взаємодії.

На початку двадцять першого століття феномен власне асертивності та асертивної поведінки почав активно досліджуватися українськими науковцями [31; 37; 42]. Слід відзначити, що зарубіжні дослідники розглядали цей феномен переважно в поведінковому дискурсі (відстоювати права, брати відповідальність, проявляти впевненість, поводитись спокійно та наполегливо, поважати права, переконувати, вміти відмовляти тощо), вітчизняні дослідники тяжіють до екзистенційного розуміння асертивності, спираючись на гуманістичні концепції Р. Емерсона, А. Маслоу, Р. Мея, Г. Оллпорта, Ф. Перлза, К. Роджерса, В. Франкла, Е. Фромма, надаючи перевагу вивченню її як якості особистості. Асертивність кваліфікують як інтегральну особистісну якість, яка характеризується незалежністю від оцінок інших, спроможністю самостійно регулювати власну поведінку.

Вітчизняна дослідниця В. Лучків [30] виокремлює кілька напрямів дослідження асертивності. Так, феномен ототожнювався з однією з особистісних характеристик: автономність (В. Семиченко, Е. Солтер [50; 53]), впевненість у собі, наполегливість (М. Дж. Сміт [52]), самоствердження (Л. Курганська [27]), спонтанність, адекватність (В. Крючков), самоактуалізація (Е. Шостром[64]).

Другий напрямок досліджень був спрямований на вивчення особливостей асертивної поведінки (Р. Алберті [1], С. Стаут [56]).

Третій напрямок стосується вивчення асертивності в рамках професійного самовизначення (Л. Марчук [31]), педагогічної (Н. Подоляк [42]), управлінської (Ю. Дутчак [14]), медичної та журналістської (Г. Синоруб [51]) діяльностей, як

умова міжособистісної взаємодії, розвитку особистісного потенціалу (С. Мельничук [33]).

Збільшення кількості досліджень асертивності зумовлено, перш за все, соціальним запитом щодо необхідності вільності людей від стереотипів конформності, авторитаризму, тоталітаризму. В сучасних умовах соціально-економічних та політичних трансформацій суспільство потребує особистостей, які мають власну думку, незалежну від позицій інших, вміють протистояти маніпулятивним впливам, впевнено заявляти про власні інтереси, цілі та досягати їх, ставлячись при цьому з повагою до оточуючих. Актуальним наразі залишається і наукове вирішення вічної суперечності між потребою людини у свободі від Світу та онтологічній залежності від нього (Е. Фром [61]).

Інтенсифікація досліджень асертивності впродовж останніх років та прагнення до формування навичок асертивної поведінки зумовлені і досвідом психотерапевтичної практики: необхідністю знаходження більш продуктивних форм поведінки та розвиток таких особистісних якостей, за допомогою яких долаються соціальний страх, тривога, почуття провини, неприйняття власної особистості [30].

З огляду на ці соціальні запити асертивність почали досліджувати як властивість особистості, особистісну рису, соціально-психологічну якість, інтегральну характеристику особистості, провідну властивість суб'єкта. Поряд з асертивною поведінкою почали розглядати поняття «асертивна особистість», «асертивна людина», досліджувати феноменологію поняття «асертивність».

На основі феноменологічного аналізу філософських та психологічних концепцій суб'єктності особистості можна дійти висновку, що асертивність є центральним компонентом структури суб'єкта активності, оскільки основними її проявами є цілеспрямованість, самовпевненість, відповідальність, які здатні забезпечити самоєфективність людини [30].

Характеризуючи асертивність, дослідники іноді надзвичайно розширюють зміст феномену, ототожнюючи його з самоефективністю [2], яка є репрезентантом асертивності. Іноді науковці вважають, що феномен асертивності є близьким до поняття «самості», яке ввів К. Юнг та характеризується прагненням до трансценденції [61]. З позиції філософії екзистенціалізму асертивність полягає в тому, що людина в кожен момент життя сама вирішує, чим вона буде далі займатися і в якому напрямку розвиватися. Більшістю сучасних психологів асертивність розглядається з позиції суб'єкта як автора свого життя.

Як ми зазначали, українськими науковцями асертивність досліджується переважно як комплексна інтегральна характеристика особистості, складна її властивість, системна різнорівнева властивість особистості [31; 36; 37; 48; 59].

В українській психологічній енциклопедії асертивність визначається як «...уміння людини впевнено і гідно поводитись, наполегливо відстоювати свої права чи точку зору, не зневажаючи прав інших» [44, с. 32]. Слід відзначити, що асертивність у науковій літературі розглядається також в контексті споріднених понять, таких як «асертивна особистість», «асертивна поведінка», «асертивний стан», «асертивні дії» тощо. У феноменологічному аспекті вона досліджується як функція психіки, зокрема пізнавальний процес, як особливість мотиваційної сфери, а також як властивість особистості, її інтегральна характеристика. Ці поняття чітко не диференційовані і доволі часто використовуються як синонімічні.

Отже, на основі аналізу досліджень асертивності можна дійти висновку, що її основними характеристиками є суб'єктні якості: автономність, самодостатність, впевненість, нонконформізм тощо. Ці якості мають одночасно реалізовуватися з проявом адекватного сприйняття іншої людини, розумінням її внутрішнього світу, повагою до неї. Враховуючи, що саме емпатія, як інтегративна властивість особистості забезпечує найбільш адекватне

відображення внутрішнього світу іншої людини [16], то її поєднання з суб'єктними якостями забезпечує найбільш оптимальний варіант асертивності та асертивної поведінки [29].

## **1.2. Психологічні чинники асертивності та асертивної поведінки**

Згідно з принципом детермінізму, будь-яке психологічне явище має умови та чинники розвитку (становлення, формування). Це положення стосується й асертивності.

В наукових працях досліджуються як зовнішні (біологічні, соціальні), так і внутрішні (психологічні, суб'єктивні) детермінанти асертивності та асертивної поведінки. До зовнішніх умов розвитку асертивності відносять особливості сімейного та шкільного виховання, вплив референтних осіб та груп, особистий соціальний досвід тощо. До внутрішніх умов – базові потреби, сформованість відповідних індивідуально-психологічних характеристик особистості, особливості мотиваційної сфери, настанови, цінності [31].

Зарубіжні науковці частіше досліджують чинники асертивної поведінки [1; 17; 72], а українські [8; 13; 30] – передумови та детермінації асертивності як особистісної риси. Так, українські науковці, досліджуючи асертивність в процесі самоактуалізації особистості довели, що сформованість автономності та відповідальності є необхідними передумовами саморозвитку асертивності. Л. Марчук [31] на вибірці майбутніх психологів, було доведено, що соціально-психологічними чинниками асертивної поведінки є соціометричний статус особистості в студентській групі, особливості соціально-психологічного клімату останньої, професійна ідентичність. Л. Марчук також виокремлено структурні компоненти формування асертивної поведінки та їх показники. Ціннісно-мотиваційний компонент – орієнтація на гідне пред'явлення себе світу з урахуванням цілей, інтересів і потреб інших суб'єктів; прагнення до

самоаналізу, самовдосконалення та самореалізації; когнітивний компонент – знання про зміст, особливості прояву та умови формування асертивної поведінки у процесі професійного становлення; рефлексивно-оцінний – баланс соціальних та індивідуальних характеристик; емоційна врівноваженість, виваженість у ставленні до інших; рефлексія; регулятивний – незалежність, відповідальність, наполегливість, контроль емоційних проявів у поведінкових ситуаціях [31, 6].

Низка досліджень присвячена вивченню окремих чинників асертивності. Так, Ф. Зімбардо [17] чинником розвитку впевненості у собі (асертивності) вважає адекватну самооцінку, А. Бандура [2] – усвідомлення високої самоефективності, в основі якої лежить мотивація на успіх.

В межах дослідження детермінації асертивності поширеним також є виявлення психологічних корелятів феномену та його окремих складових. Так, Н. Подоляк [42] в ході дослідження індивідуально-психологічних особливостей асертивності особистості було зафіксовано кореляційні зв'язки між асертивністю та самостваленням. Було також зафіксовано значущі позитивні кореляції між узагальненим показником асертивності та самоповагою, аутосимпатією, самоприйняттям, самоінтересом, а також негативні кореляції з самовпевненістю і самозвинуваченням. Встановлено, що асертивні особи більшою мірою схильні до інтернального локус контролю та ризику, їм властиві такі якості, як товариськість, врівноваженість, відкритість, маскуліність, сміливість, проникливість, самодостатність, емоційна стабільність.

Н. Подоляк [42] на основі кореляційного, факторного та якісного аналізів охарактеризувала асертивну особистість: така людина здатна володіти собою, має високий рівень розвитку самоконтролю, перебуває у спокої, включена в ситуацію, має почуття власної гідності, впевнена в собі, стабільна, здатна налагоджувати контакти з іншими, досягати результату, не використовуючи

агресію та маніпуляцію. Таким особам не властива невротичність, сором'язливість, депресивність, роздратованість, агресивність.

Низку досліджень присвячено виявленню взаємозв'язків між асертивністю та психологічним здоров'ям особистості [56; 71; 73 та ін.]. Виявлено, що асертивність достовірно позитивно взаємопов'язана з психологічним здоров'ям, адекватною самооцінкою, психологічною зрілістю, почуттям власної гідності, самоповагою та негативно – з емоційним вигоранням та депресією.

Досить часто в наукових працях вивчаються взаємозв'язки між асертивністю та агресивністю, оскільки асертивна поведінка передбачає прояви напористості, активної впевненості та конструктивної агресивності. Так, асертивна стратегія подолання стресу пов'язана з конструктивними рівнями агресивності; показники асертивності індивідів мають негативну кореляцію з показниками їх незахищеності від маніпуляцій [30].

Окремим пластом досліджень можна виділити виявлення чинників асертивності в межах онтогенетичного розвитку. Науковцями досліджуються чинники розвитку асертивності в підлітковому віці [8; 37]. Було встановлено, що на розвиток асертивності підлітків впливають об'єктивні і суб'єктивні чинники. До об'єктивних віднесено умови сімейного виховання, особливості навчання та виховання в освітніх закладах, стан здоров'я школярів. До суб'єктивних чинників віднесено: рівень психічного розвитку, успішність, мотивацію, індивідуальний досвід асертивної поведінки, саморозвиток, особливості міжособистісних взаємин з дорослими та однолітками.

Групою науковців [55; 69] в ході дослідження соціальних навичок молодших підлітків виявлено значущий позитивний кореляційний зв'язок між асертивністю респондентів та їх самооцінкою, а також успішною міжособистісною взаємодією. Встановлено, що розвиток асертивності сприяє підвищенню ефективності їх соціальної адаптації. Дослідження взаємозв'язків

асертивності та емоційного інтелекту у старшокласників дозволило зафіксувати статистично значущу позитивну кореляцію між цими феноменами.

Зазвичай дослідження асертивності торкаються певних вікових періодів, але в деяких працях подається порівняльний аналіз її корелятив на різних онтогенетичних проміжках (В. Шейнов). Так, експериментальне порівняння корелятив асертивності в дорослому віці (викладачів) та в ранньому юнацькому (учнів коледжів) виявило, що співвідношення асертивності особистості з її самооцінкою має вікові особливості. У викладачів вона не має жодного зв'язку зі шкалами тесту самооцінки, а в учнів – позитивно корелює з самооцінкою таких якостей, як ввічливість, щирість, терпимість, відповідальність та вимогливість.

До чинників, які негативно впливають на розвиток асертивності науковці [28, 30, 36] відносять соціальний страх (людина боїться критики з боку оточуючих та виглядати в їх очах некомпетентною; що нею знехтують; страх опинитись в центрі уваги чи в незнайомій ситуації; страх відмовляти самому чи почути відмову від інших; страх висловити претензії чи почути їх стосовно власної особистості тощо); почуття провини та сорому; невпевненість у собі, страх, неврівноваженість, агресивність, неадекватна самооцінка, високий ступінь тривожності та напруженості, низька мотивація на успіх та домінування мотивації на уникнення невдач.

Представники біхевіористичного напрямку в психології вважають саме асертивну поведінку чинником таких особистісних якостей, як: внутрішня впевненість, самоповага, самооцінка. Існують навіть дослідження, де асертивність вивчається як чинник різноманітних феноменів. Так, асертивність кваліфікується як системотвірна властивість особистості суб'єкта адаптації та складова конкурентоздатності та успішної професійної кар'єри учнівської молоді [7]. Асертивність вивчається як основа успішної міжособистісної взаємодії у діяльності майбутніх фахівців [65], передумова формування у



студентів почуття власної гідності та самоповаги [5], чинник їх моральної поведінки [13]. Як особистісна якість асертивність проявляється у відчутті внутрішньої свободи, довіри до себе, водночас виступаючи критерієм психологічно здорової особистості.

Засновник поведінкової психотерапії А. Лазарус [28] довів, що асертивна поведінка в психотерапевтичній взаємодії зумовлюється системою соціальних та психологічних чинників. Перш за все, це чотири соціальні компетенції: здатність встановлювати контакти, починати і закінчувати бесіду; здатність сказати «ні»; щиро говорити про почуття і вимоги та відкрито репрезентувати позитивні і негативні емоції. До поведінкових компетенцій дослідник відносив також внутрішньо психологічні: життєву філософію, оцінки, настанови.

Такий підхід до чинників асертивної поведінки відповідає поглядам представників гуманістичної психології. Провідними мотивами поведінки гуманістично орієнтованої асертивної особистості є схильність до добра і можливість любити. Отже, асертивність пов'язана з цінностями, світоглядом та відповідною поведінкою, мораллю та етичною поведінкою, які є важливими аспектами в процесі міжособистісної взаємодії. Оскільки в основі гуманних цінностей, проявів добра та любові, лежить здатність до емпатії, то багато дослідників вивчають роль та місце емпатії в структурі асертивності та асертивної поведінки [4, 16, 29].

Поряд з такими складовими асертивності, як вміння брати відповідальність, проявляти увагу та повагу до іншого, поважати інтереси оточуючих, саморегуляцією, впевненістю, рефлексією, самоповагою, автономністю, велика частина дослідників розглядала й емпатію. Зокрема, чеські психологи В. Каппоні та Т. Новак, описуючи переваги асертивної поведінки та подаючи рекомендації щодо її розвитку, вводять поняття «емпатійна асертивність». Під звичайною асертивністю дослідники розуміють стабільно наполегливу поведінку без будь-яких пояснень її. Сутність

емпатійної асертивності полягає в розумінні іншого (за К. Роджерсом) поряд з відстоюванням власних інтересів.

Слід, відзначити, що результати зарубіжних науковців що кореляційного зв'язку емпатії з асертивністю є суперечливими. Так, за результатами досліджень Р. Поля, М. Бендера і Г. Лахмана [30] встановлено, що ці феномени не корелюють між собою. Водночас, в ході вивчення асертивності та чуйності в студентів та їх викладачів науковцями було виявлено, що студенти більш довіряли і позитивно ставились до тих викладачів, яких вони сприймали як чуйних та асертивних. За умови взаємних проявів високих асертивності та чуйності довіра та близькість між людьми була ще вищою. Окрім цього, авторами було встановлені гендерні відмінності прояву асертивності. Так, жінки є більш асертивними в інтимному міжособистісному спілкуванні, а чоловіки – у формальному; у жінок є більш розвиненою емпатія, а у чоловіків – асертивність.

В. Лучків пояснює існуючу суперечливість результатів тим, що в дослідженнях, емпатія діагностувалась як емоційне явище. Ймовірно, при дослідженні емпатії як інтегральної властивості особистості, яка є складною багатовимірною ієрархічно-динамічною системою, кореляції між зазначеним феноменом та асертивністю будуть складнішими.

### **1.3. Структурна організація асертивності особистості**

Аналіз наукової літератури дозволяє дійти висновку про відсутність єдиного підходу до визначення асертивності та її структури, особливостей прояву, чинників та динаміки розвитку, зв'язків з іншими психічними та соціальними явищами.

В. Лучків [30] на основі аналізу дефініцій асертивності, опису її феноменології та проявів виділяє кілька категоріальних груп характеристик феномена:

1) світоглядний компонент: творче ставлення до життя, прагнення до саморозвитку, досконалості та зрілості, самореалізація, самоактуалізація, активна життєва позиція;

2) когнітивний компонент: обізнаність в своїх правах; усвідомлення індивідуальних особливостей, переваг та недоліків; здатність до рефлексії, аналізу власних дій та вчинків; адекватність самооцінки;

3) емоційний компонент: стриманість, відкритість, емпатія, милосердя;

4) суб'єктні характеристики: вроджені потреби в розвитку; психологічна свобода та довіра до себе; інтернальність локус-контролю (відповідальність за власну поведінку та життя в цілому); віра в себе (впевненість); автономність; самоповага; творча лабільність;

5) конативні прояви: вміння відстоювати свої права та позиції в конфліктній ситуації; конгруентність мовлення та поведінки; уміння імпровізації, експресивність та спонтанність у поведінці та репрезентації почуттів; здатність встановлювати контакти та відкрито заявляти про власні бажання та почуття;

6) соціально-психологічні характеристики: уміння приймати похвалу, повага до інших, визнання прав інших.

Отже, асертивність є складноструктурованою інтегративною якістю особистості, що включає систему особистісних та соціально-психологічних характеристик. Дослідники асертивності, які вивчають її з позицій гуманістичної, екзистенційної описують якості асертивної особистості через характеристики психологічно здорової, актуалізованої особистості, її суб'єктності (автономність, незалежність, самодостатність, відповідальність, свобода вибору, активність, творчість, позитивне ставлення до себе та до іншого). «Бути суб'єктом – значить бути джерелом активності, дії, думки, цінностей і смислів, хотіти і починати причинний ряд із самого себе, виходити за межі наперед визначеного, бути спроможним відповідально перетворювати

світ і себе в цьому світі за власними проектами, враховуючи соціальні і природні закони світобудови» [58, с. 329].

Асертивність передбачає рівнозначний розподіл між важливістю своїх прав та прав іншого, потреб, інтересів, цінностей власних та іншого (партнера). Тобто, найбільш яскраво асертивність проявляється на фоні репрезентації просоціальної чи гуманістичної спрямованостей в міжособистісних взаєминах, зокрема, в подружніх. А в основі розвитку спрямованості на партнера лежить емпатія [16]. Асертивна особистість не пасивно адаптується в системі «людина – людина», а активно діє, взаємозв'язки в ній робить більш конструктивними та продуктивними.

У зв'язку з цим В. Лучків [30] визначає асертивність як інтегративну властивість особистості проявляти емпатійну суб'єктність в організації власної життєдіяльності в системі «людина – людина». Емпатійна суб'єктність, зазначає дослідниця, – це системна взаємодія консонансних (однієї модальності) емпатійних переживань та суб'єктних властивостей особистості (автономності, саморегуляції, самодетермінації, відповідальності, активності).

Перейдемо до побудови структурної моделі асертивності особистості. Як будь-яке психологічне явище, вона може проявлятися на когнітивному, афективному та діяльнісному (поведінковому) рівнях відповідно до схеми психологічних процесів та диспозицій за В. Мак-Дугаллом. На підставі проведеного аналізу наукових джерел ми побудували структурну модель асертивності особистості, до якої включили когнітивний, афективний та поведінковий компоненти (рис. 1.1).



**Рис. 1.1. Структурна модель асертивності особистості**

*Когнітивний компонент* містить розуміння власного Я (саморозуміння), здатність до моделювання адекватних поведінкових стратегій у міжособистісній взаємодії. В основі функціонування цього компоненту лежать механізми пасивної форми емпатії [16]: моральна, особистісна, соціальна рефлексії, які допомагають суб'єкту проаналізувати та узгодити особистісні інтереси з етичними нормами, цінностями, зрозуміти прагнення та цілі партнера по взаємодії та на цій основі побудувати модель конструктивної асертивної взаємодії.

*Афективний компонент* характеризується самоприйняттям (самоповагою), здатністю до емпатійних переживань з приводу почуттів іншого. В основі функціонування афективного компоненту лежать механізми

емоційного зараження, ідентифікації, особистісної та моральної рефлексії [16]. При такій взаємодії інтереси партнера стають дещо вагомішими за власні.

*Поведінковий компонент* проявляється у реальних поведінкових стратегіях, які враховують не лише власні потреби, а й інтереси партнера по спілкуванню; набір ефективних в різних соціально-психологічних ситуаціях навичок впевненої поведінки. Це забезпечується завдяки вмінню зайняти позицію іншого, зрозуміти його емоції, співставити зі своєю позицією та виробити на цій основі поведінкову стратегію конструктивної асертивності.

За умови розвинутої системної взаємодії цих компонентів в поєднанні з такими суб'єктивними характеристиками, як емпатійність, автономність, впевненість, відповідальність за власне життя, особистість вміє заявити про власні інтереси, зрозуміти позицію партнера по взаємодії, поважати його права, водночас, відстоювати власні інтереси.

Отже, асертивність, виступаючи інтегративною особистісною якістю, дає можливість швидко адаптуватися до нових умов життєдіяльності та налагоджувати конструктивну взаємодію з оточуючими [30], зокрема це стосується шлюбних стосунків.

В. Лучків виділяє такі функції феномену: адаптаційна, комунікативна, регулятивна, цілетвірна, консолідуюча. Асертивність допомагає особистості не лише активно егоцентрично відстоювати власні інтереси, а й орієнтувати при цьому на цінності взаємоповаги, що дозволяє не застосовувати деструктивні методи взаємодії, забезпечуючи позитивну адаптацію до середовища. Здатність до конструктивної взаємодії з оточуючими, розуміння та визнання цінності інших, прагнення до розвитку власної особистості актуалізує регулятивну функцію асертивності. Консолідуюча функція асертивності актуалізується за рахунок взаєморозуміння, взаємопідтримці, створення спільних з партнером завдань та цілей. Цілетвірна функція асертивності у вмінні знаходити найконструктивніші шляхи досягнення власних цілей.

Отже, асертивність є ієрархічно структурованою системною якістю особистості, яка репрезентує відповідну життєву позицію та проявляється у взаєминах та поведінці.

## РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОДРУЖНІХ ВЗАЄМОВІДНОСИН ТА АСЕРТИВНОСТІ ПРИ ВИРІШЕННІ КОНФЛІКТІВ

### 2.1. Сімейні взаємовідносини як психологічний феномен у вітчизняній та зарубіжній літературі

Сімейні стосунки – це складний соціально-психологічний феномен, що включає міфологічні та сучасні рівні свідомості, індивідуальні та колективні, онтогенетичні, соціогенетичні та філогенетичні підстави. В науковій літературі під сім'єю, як правило, розуміється мала група, яка спирається на кровну спорідненість або шлюб, члени якої пов'язані спільністю побуту, взаємною допомогою і моральною відповідальністю [54].

В сім'ї найбільш природно задовольняються важливі особистісні потреби людини. Саме тут людина набуває необхідних соціальних навичок, опановує базові стереотипи поведінки та культурні норми, реалізує свої емоційні переваги, отримує психологічну підтримку й захист, які виникають під час контакту із зовнішнім світом [19].

Сім'я виконує багато функцій, пов'язаних з задоволенням потреб її членів та суспільства в цілому. Загальноприйнятої класифікації сімейних функцій на сьогоднішній день не існує, однак науковці [66] зазвичай виділяють наступні:

- репродуктивну – біологічне відтворення та збереження потомства, продовження роду; проблема народжуваності пов'язана з протиріччям між фактором стабілізації сім'ї та умов життєзабезпечення дітей, з деформацією взаємостосунків між подружжям тощо;

- виховну – духовне відтворення населення. Сім'я формує особистість дитини, робить систематичний виховний вплив на кожного її члена протягом



усього життя; вона включає самовиховання подружжя, взаємовиховання. Сімейне виховання, на відміну від суспільного, є більш емоційним; для достатнього впливу на укріплення й розвиток її членів сім'я повинна опановувати культуру шлюбно-сімейних взаємостосунків. У свою чергу, емоційність пов'язана з тим, що вона є посередником батьківської любові до дітей, яка викликає відповідні почуття дітей до батьків;

- господарсько-побутову (господарсько-економічну) – підтримка одними членами родини інших: неповнолітніх, старіючих, непрацездатних; пов'язана з харчуванням сім'ї, придбанням та утриманням домашнього майна, одягу, благоустрою помешкання, створенням домашнього затишку, організацією життя й побуту сім'ї, формуванням й витрачанням домашнього бюджету. У сфері господарських справ формуються внутрішньосімейні взаємостосунки, зміст яких визначається господарською діяльністю. У цих умовах можливо пізнати мотиваційні та вольові компоненти кожного члена сім'ї, а також визначити можливі конфліктогенні області взаємостосунків, а також варіанти їх налагодження;

- рекреативну (від лат. *recreatio* – відновлення) – функція організації дозвілля – підтримка родини як цілісної системи; зміст і форми проведення дозвілля залежать від рівня культури, національних традицій, індивідуальних схильностей та інтересів, віку членів родини, її доходів, спрямована на підтримку фізичного стану родини, піклування про благополуччя кожного; функцію соціального контролю - відповідальність членів родини за поведінку її членів у суспільстві, їхню діяльність, основу, що орієнтує, встановлює цінності й елементи культури, визнані в усьому суспільстві або в соціальних групах;

- регенеративну (від лат *regeneratio* – відродження) або соціально-статусну, пов'язану з наслідуванням статусу, прізвища, майна, соціального статусу;

- психотерапевтичну функцію або емоційної підтримки – психологічний захист кожного члену сім'ї, його емоційна стабілізація. Ця функція набуває особливої актуальності з поширенням в сучасних умовах партнерської сім'ї та зростаючою кількістю стресогенних факторів у світі;

- функцію статевого регулювання – через сім'ю впорядковуються природні статеві потреби людей, які набувають форму подружніх взаємостосунків.

Найбільш важливою особливістю сімейних функцій є їх комплексність, яка заснована на взаємодії родичів і дозволяє поєднати й задовольнити потреби людини в сім'ї. Звичайно, потреба може бути задоволена й поза сім'єю, але це вимагає від людини додаткових енергетичних затрат для встановлення додаткових соціальних контактів з іншими соціальними інститутами та людьми.

Серед основних груп сімейних потреб дослідники [40] виділяють наступні: створення і підтримання матеріальних умов життєдіяльності; потреби в любові і опіці, пов'язані з материнством; потреба в сімейному спілкуванні; потреба в психологічній і фізичній близькості.

В наукових джерелах зустрічаються різні класифікації функцій сім'ї, але ця сукупність функцій досить схожа. Слід відзначити, що сучасна сім'я втратила багато функцій (наприклад, виробничу, охоронну, освітню тощо), але частина функцій все ж таки є традиційними. Серед основних сфер сімейного впливу можна визначити такі: побут, діти, інтимність, сімейне спілкування.

На сучасному етапі розвитку суспільства зростає значення соціально-психологічної функції сім'ї і підвищення ролі сімейних відносин її членів, оскільки завдяки індустріалізації та розвитку побутового обслуговування, спостерігається зниження ролі сім'ї як господарського осередку, тобто зростає значення соціально-психологічних факторів [19].

Отже, сім'я є соціально-психологічною спільнотою – малою групою, члени якої пов'язані шлюбними або родинними відносинами, спільністю побуту і взаємною моральною відповідальністю, і соціальним інститутом – історично конкретною системою взаємовідносин між подружжям, батьками і дітьми, соціальна необхідність якої обумовлена потребою суспільства в фізичному і духовному відтворенні населення [43].

У сучасній літературі немає однозначного тлумачення поняття шлюбу. Шлюб – це форма стосунків між чоловіком і дружиною, що історично змінюється і через яку суспільство упорядковує і санкціонує їх статеве життя, а також вбачає їх подружні та батьківські права і обов'язки. Термін подружжя, зазначає З. Кісарчук, означає особистісну взаємодію чоловіка і дружини, що регулюється моральними принципами та властивими їй цінностями і передбачає рівноправність і симетричність моральних обов'язків і привілей подружжя [43].

В нормі подружні взаємини виникають в результаті офіційного оформлення відносин любові. Під подружжям як формою міжособистісних взаємин М. Обозов [38] розуміє сукупність соціально регламентованих відносин між шлюбними партнерами. Подружні відносини є частиною сімейних відносин, тому за змістом, функціями, способами регулювання вони відрізняються від відносин любові. З точки зору суспільства функція шлюбу полягає в забезпеченні громадського контролю над відтворенням населення і сексуальною поведінкою.

З позиції суб'єкта, шлюб є міжособистісним відношенням, що дозволяє задовольнити потреби в емоційній прихильності, індивідуальній статевій любові, в продовженні роду, організації побуту і дозвілля, моральної і емоційної підтримки. Значення шлюбу не тільки в тому, щоб задовольняти зазначені потреби (вони можуть бути задоволені й поза шлюбом). Значення шлюбу в тому, що воно організовує, стабілізує, соціально санкціонує задоволення цих потреб [38].

Подружня пара є основою сім'ї, саме подружні стосунки є визначальними з точки зору оцінки сім'ї як успішної або неуспішної; відносини між подружжям в максимально впливають на якість шлюбу.

В рамках дослідження подружніх взаємин слід розглянути стадії їх розвитку. Різноманіття сімейних систем істотно ускладнює проблему аналізу стадій подружніх і сімейних стосунків, однак деякі найбільш типові варіанти можна виокремити. Так, в науковій літературі [66] виділяють п'ять стадій подружніх взаємин: 1) вибір партнера; 2) романтизація відносин; 3) індивідуалізація стилю подружніх відносин; 4) стабільність-змінність; 5) фаза екзистенціальної оцінки.

У різних країнах, етносах, культурах, релігіях вік членів сім'ї, коли вона знаходиться на тій чи іншій фазі, може бути абсолютно різним. Для кожного періоду сумісного життя притаманні свої завдання, з якими подружжя повинно впоратися, типові проблеми, які вимагають свого вирішення. Труднощі виникають при переході від однієї стадії до іншої, коли подружжя невзможі налагодити й зберегти попередні принципи й поведінку, що мали місце раніше. Тому основним завданням роботи психолога стає допомога членам сім'ї пристосуватися до умов і потреб нового етапу розвитку шлюбу [12].

Науковці [18, 19] вважають, що подружні стосунки постійно розвиваються й змінюються. Час від часу у стосунках чоловіка й жінки можуть виникати деякі «непередбачені» зміни, однак існує також низка нормативних змін, типових для розвитку шлюбу в часі. Так, на зміну романтичній любові в період залицяння приходить реалістичне розуміння шлюбу. Нерідко справа доходить до конфронтації ідеалістичних уявлень про шлюб і партнера з реальністю повсякденного побуту. Після народження дітей з'являються нові радості й турботи. Окремі стадії розвитку подружніх стосунків відповідають періодам виховання дітей, їхнього відділення від батьків і можливого відходу з дому. Найбільш відома система «стадій», де як основна ознака їхнього

розмежування використовується наявність або відсутність дітей у сім'ї, а також їх вік.

Так, Е. Дюваль [68] виділила наступні фази в життєвому циклі сім'ї: зустріч майбутнього чоловіка й жінки, їх емоційний потяг один до одного. Прийняття й розвиток нових батьківських ролей. Прийняття в родину нової особистості (дитини). Перехід від діадних відносин чоловіка й жінки до стосунків у трикутнику. Введення дітей у позасімейні інститути. Прийняття підліткового віку дітей. Експериментування з незалежністю. Підготовка до відходу дітей із сім'ї. Відхід дітей із сім'ї, прийняття їх відходу, життя чоловіка й жінки «очі в очі». Прийняття факту відходу на пенсію й старості.

При використанні періодизації стадій розвитку подружніх відносин відзначають відсутність однозначної часової шкали, тому часто використовують періодизацію Д. Фанта: молодий шлюб (триває менше п'яти років), шлюб середнього віку (триває 6-14 років), шлюб зрілого віку (15 – 25 років), шлюб літнього віку [43].

Шлюбний союз у своєму розвитку переживає низку етапів, які супроводжуються нормативними кризами. Загальний характер цих криз, однак, не визначає їх гостроту та серйозність. Багато чого залежить від бажання й культури міжособистісних стосунків чоловіка й жінки, їх здатності переглядати свої помилкові уявлення, прагнення підтримувати психологічно благополучні, здорові стосунки з іншими членами сім'ї. Наявність усвідомленої настанови на спільний з партнером розвиток, своєчасне виявлення змін у взаєминах дозволяють подружжю керувати своєю поведінкою. Неуважність до процесів розвитку один одного, зміні потреб та інтересів партнера ставить родину на межу розпаду. Розлучення як крайній варіант вирішення виникаючих сімейних протиріч може стати конструктивним досвідом, якщо людина усвідомлює необхідність зміни власних уявлень про себе, інших людей, сімейне життя [43].

При дослідженні подружніх взаємин ми ґрунтуємося на методологічному підході, який визначає взаємини як внутрішній стан індивіда, а спілкування – як процес їх прояву і реалізації [25, 57]. Між стосунками і спілкуванням існує нерозривний зв'язок. З одного боку, специфіка спілкування формується під безпосереднім впливом взаємин сторін, що спілкуються, з іншого – в процесі спілкування складаються ті чи інші взаємини між партнерами. Специфіка спілкування подружжя (ступінь активності, форми, стиль, зміст) істотно впливає на особливості взаємин, і, навпаки, взаємини, які склалися між подружжям, позначаються на особливостях спілкування.

Подружні взаємини за своєю природою можна віднести до міжособистісних, тому їх формування та розвиток підкоряються загальним законам формування, розвитку міжособистісних взаємин. Міжособистісні взаємини проходять кілька етапів: зародження (процес знайомства), закріплення (приятельські, товариські відносини), досягнення певної зрілості (дружні, довірчі відносини), ослаблення і припинення.

Як вказують Л. Росс і Р. Нісбетт [47], міжособистісні взаємини формуються і розвиваються в певних умовах, які впливають на їх динаміку, глибину. На міжособистісні відносини впливає середовище (міська, сільська), спільна діяльність, ситуація (звичайна або екстремальна), матеріальні ресурси, етнічні особливості (моно- або поліетнічна середа). Ці фактори при найближчому розгляді подібні до функцій, які виділяються в подружній підсистемі сімейних відносин.

Аналіз психологічної літератури дає можливість виокремити наступні основні підходи в дослідженні подружніх взаємин на етапі власне сімейного життя [43]:

*Інституційно-кризовий*, проблемний. Шлюб розглядається не тільки як відповідальність двох індивідуумів один перед одним, але і як взаємна відповідальність двох родів, що поєднується в новій родині; родина

розглядається як культурна спільнота людей, яких пов'язує єдність життєвих цінностей, уявлень, а також схожість позиції у взаєминах із суспільством й окремими індивідами.

*Інституційно-трансформаційний підхід.* Інститут родини є базовим для підтримки соціальної системи, а його стан є найважливішим критерієм суспільного здоров'я. Сім'я – це мала група, де задовольняється багато важливих особистісних потреб людини. У задоволенні таких потреб полягає смисл психологічних і соціально-культурних функцій сім'ї. Трансформація цих функцій в процесі модернізації сім'ї викликає зміни в житті сімей, в потребах її членів, характері взаємодії сім'ї з оточуючим середовищем, зовнішнім світом і, таким чином, призводить до зміни в усьому ланцюжку особистість – сім'я – суспільство.

*Сімейно-центрований, соціологізаторський* полягає в тому, що зміна соціальних умов, зміна соціальних суспільних ціннісних орієнтирів призводить до того, що механізм відтворення ціннісних орієнтирів перестає бути ведучим, і запускає адаптаційні механізми. Наприклад, як соціальний конфлікт всередині самого молодого покоління, так і внутрішній психологічний конфлікт, що переживають конкретні молоді юнаки та дівчата, для яких батьківський досвід стає прикладом того як «не потрібно жити», а новий взірець є недосяжним. Цей підхід дозволяє розглядати динаміку сімейних відносин з позицій нелінійності, неврівноваженості, з урахуванням кризових періодів.

*Системний підхід*, сформований в межах системної сімейної психотерапії. Сім'я представляє собою диференційоване ціле, підсистеми якого складають окремі члени, або декілька членів сім'ї, пов'язаних спільним господарством, а головне – стосунками. Ці стосунки називають родинно-сімейними. Кожна сімейна система має свої специфічні функції.

Розглянемо питання диференціації подружніх союзів на певні типи. Спроби створити типологію сім'ї у психології, соціології, етнографії робилися багато разів, але єдиної класифікації досі не існує.

Соціологи на основі даних перепису населення визначають простий нуклеарний (сім'я, що складається із батьків та дітей, або тільки із подружжя) і складний (поєднує дві або більше нуклеарні сім'ї зі спільним господарством і складається із трьох і більше поколінь) типи сім'ї. Також великого поширення набули малі сім'ї – сім'ї з одним із батьків (матір'ю або батьком) [57].

За характером розподілу сімейних обов'язків і дивлячись на те, хто в сім'ї є лідером, виділяють наступні типи сімей: патріархальні сім'ї – характеризуються домінуванням батька; матріархальні – таким сім'ям притаманне домінування матері; егалітарні – сім'ї, де влада розподіляється між батьком та матір'ю в залежності від ситуації.

За видами соціально-аксіологічної спрямованості [25] виділяють: суспільно-прогресивні сім'ї, де підтримують цінності соціуму, з існуванням єдності поглядів, гарними міжособистісними відносинами; суперечливі – з відсутністю єдності поглядів, де взаємини існують на рівні боротьби одних тенденцій з іншими; антигромадські – у таких сім'ях наявні протиріччя ціннісних ідеалів ідеалам суспільства.

Важливим показником життєдіяльності сім'ї науковці [40] визначають активність сім'ї, яка характеризує орієнтацію на нарощування й актуалізацію її ресурсів, тобто ступінь самозабезпечення й самопомоги.

В основу типології за показником психологічного здоров'я дослідники [63] покладають феномен психологічного здоров'я сім'ї – інтегральний показник її функціонування, що визначає якісну сторону соціально-психологічних процесів родини, показник соціальної активності її членів у внутрішньосімейних відносинах, у соціальному середовищі й професійній сфері, а також стан щиросердечного психологічного благополуччя сім'ї, що



забезпечує адекватну життєвим умовам регуляцію поведінки й діяльності усіх її членів. Умовою психологічного здоров'я сім'ї, як зазначає О. Кляпець [21], є гармонійність сімейних взаємин. Здорова сім'я вільна від дезорганізуючої внутрішньосімейної психологічної напруженості і конфліктів, не відчуває дискомфорту подружніх взаємин, має перспективи і не розпадається під впливом незначних труднощів. Це комплексний узагальнений показник соціальної активності її членів у внутрішньосімейних стосунках, у соціальному середовищі і в професійній сфері діяльності членів сім'ї. Цей показник характеризує два основних типи сімей – благополучні та неблагополучні.

*Благополучні сім'ї.* Згідно підходу К. Риф, яка, узагальнюючи концепції і підходи до розуміння проблеми психологічного благополуччя, виокремлює шість незалежних компонентів психологічного благополуччя, а саме: самоприйняття; наявність мети і предмета, що забезпечують смисл життя; здатність відповідати вимогам, що пред'являє повсякдення; особистісне зростання; позитивні емоції у стосунках; автономія. Проблеми у благополучних сім'ях, як правило, викликані внутрішніми протиріччями й конфліктами, які пов'язані зі змінами умов життєдіяльності в соціумі.

*Неблагополучні сім'ї* (проблемні, конфліктні, кризові). Психологічні проблеми виникають через незадоволення потреб одного або декількох членів родини під впливом сильних внутрішньосімейних і загальносоціальних життєвих факторів.

Отже, сім'я як соціальний інститут є постійним об'єктом пильної уваги дослідників різних гуманітарних наук, оскільки є тією мікрогрупою, яка забезпечує соціалізацію особистості. У родині відбиваються всі соціальні проблеми, властиві конкретному суспільству.

Таким чином, ми визначили сутність подружніх взаємин, розглянули основні їх характеристики і проаналізували основні наукові підходи до

вивчення подружніх взаємин у вітчизняній і зарубіжній психології. Серед чинників, які впливають на подружні взаємини в сім'ї можна виділити наступні:

- чинники, які впливають на міжособистісні відносини: середа, спільна діяльність, життєва ситуація, матеріальні ресурси, етнічні особливості;

- психологічні чинники, які впливають на емоційний компонент спілкування подружжя: рольові очікування і домагання, задоволеність шлюбом, активність при взаємодії. До цієї групи чинників можна віднести й асертивність партнерів як здатність до продуктивної взаємодії та конструктивного вирішення конфліктів.

## **2.2. Соціально-психологічні характеристики подружніх взаємовідносин**

Традиційний уклад внутрішньо сімейного життя, безсумнівно, проявляється в особливостях взаємин між подружжям, їх рольовими взаємодіями. Аналізуючи основні проблеми подружніх взаємин, науковці [40, 57] виділяють чинники, які впливають на якість шлюбу: цикл розвитку сім'ї, її рольової структури, розподіл влади між членами сім'ї, подружнє спілкування, настанови на шлюб і сім'ю, детермінанти вибору шлюбного партнера, ефективність різних паттернів виховання, психологічні особливості взаємодії батьків і дітей.

Розглядаючи сім'ю в процесі її розвитку, численні дослідження були присвячені такому етапу її становлення, як дошлюбні стосунки. В рамках цього етапу розвитку відносин вітчизняними та зарубіжними науковцями розглядалися різні проблеми, такі як особливості міжособистісного сприйняття, специфіка дошлюбних і передшлюбних відносин. Цікаві дослідження присвячені проблемі шлюбно-сімейних настановлень молоді [21], вибору шлюбного партнера (Д. Адамс, Р. Зидлер, К. Мурстейн, Дж. Уоллерстайн, С.

Блейкли [60]), сумісності партнерів [38]. Дослідженням шлюбно-сімейних взаєностосунків приділяють увагу багато українських дослідників, таких як Н. Давидюк [11], М. Жидко [15], О. Кочарян [26], Л. Пучкова [45], Н. Хлопоніна [62] та ін.

Проблема вибору шлюбного партнера є однією з найцікавіших і найважливіших в процесі становлення сім'ї. Особливості міжособистісного сприйняття, стереотипи, настанови, уявлення про мужність і жіночність, наявні у молоді, – все це має великий вплив на той чи інший вибір майбутнього чоловіка або дружини. Існує проблема емоційних відносин між людьми, які в процесі розвитку проходять через систему фільтрів міжособистісного сприйняття, що характеризуються все більшим урахуванням внутрішнього світу іншої людини (А. Керкгофф й К. Девіс). Говорячи про специфіку дошлюбного періоду, необхідно відзначити таке явище, як ідеалізація партнера, що також може негативно позначитися на міжособистісному спілкуванні до шлюбу й у подружніх відносинах.

Існують різні точки зору на роль ідеалізації партнера в дошлюбному періоді. По-перше, ідеалізація необґрунтовано завищує очікування, які пред'являються до партнера і до взаємодії з ним. Тут ідеалізація відіграє деструктивну роль, тому що усвідомлення того, що реальна людина, з якою відбувається взаємодія, не відповідає ідеалізованому образу. Це і призводить до глибокої незадоволеності партнером, собою, відносинами в цілому, що при невмінні або при небажанні налагодити взаємодію з урахуванням нового, вже більш реального образу партнера приводить до розпаду відносин [43].

Другу точку зору на роль ідеалізації в передшлюбних відносинах можна назвати конструктивною. Тут ідеалізація партнера розглядається як стимул для розвитку його особистості, визначаючи для нього деяку «зону найближчого розвитку», тобто, вказуючи на те, яким він може стати.

Третя точка зору розробляється в рамках гуманістичної психології. На думку А. Маслоу [32], у самоактуалізованих особистостей, тобто особистостей, які досягли найвищого рівня розвитку, рівня реалізації своїх потенцій, найбільш яскраво виражена здатність любити і бути коханим. Для їхнього кохання характерна повна спонтанність і природність. Ідеалізація зовсім не властива для самоактуалізованих особистостей.

Серед інших характеристик дошлюбної поведінки часто досліджується тривалість знайомства до вступу в шлюб, але саме поняття вибору включає відбір претендентів і відмова від деяких з них. Хоча час дошлюбного знайомства і може якоюсь мірою відображати зазначені аспекти вибору шлюбного партнера, для прояву психічних механізмів становлення шлюбних відносин необхідно досліджувати і такі аспекти, як кількість відмов від вступу в шлюб, мотиви відмов тощо [49].

Мотивація поведінки людей в сфері формування сім'ї є складною системою суб'єктивних факторів, що впливають як на готовність вступити в шлюб, так і на рішення утриматися від цього кроку. Виділяють наступні мотиви вступу до шлюбу: любов, духовна близькість, матеріальний розрахунок, психологічна адекватність, моральні міркування [43].

Систематизуючи типи мотивів вступу до шлюбу, дослідники [20, 25] розподіляють їх на три групи:

- мотивація на шлюб взагалі (людина розглядає сім'ю як соціально і особистісно значущий для нього інститут);
- мотивація на певний тип шлюбу (престижність, матеріальні міркування; в людини вже сформовані певні уявлення про те, якою має бути його сім'я, які ролі і обов'язки чоловіка і дружини, батька і матері тощо);
- мотивація на шлюб з конкретною людиною (любов, духовна близькість; в ході сімейної життя індивідуальні та особистісні особливості і властивості чоловіка / дружини визнаються, високо оцінюються і враховуються).

Однією з базових потреб людини є потреба у приналежності, що в дорослому віці реалізується у шлюбних взаєминах. Сам акт одруження не гарантує людині подальшого розвитку сприятливої подружньої взаємодії, а є лише стартовою точкою для її формування. Оскільки рішення про одруження та вибір шлюбного партнера зазвичай є не випадковим, а ретельно продуманим кроком, то вже у передшлюбному періоді закладаються підвалини подружньої сумісності, яка надалі визначатиме успішність родинного життя [57].

У сучасній науковій літературі існує значна кількість робіт, у яких мова йде про дослідження феномену подружньої сумісності, внутрішньосімейної адаптації, функціонування сім'ї та її порушень. Подружня сумісність – ступінь узгодженості фізичних і особистісних характеристик членів подружжя, що виражається у їх задоволеності шлюбом [24]. Зовнішнім і об'єктивним показником сумісності є сам факт збереження шлюбу. Внутрішнім і суб'єктивним показником подружньої сумісності є переживання дружиною і чоловіком психологічного комфорту, надійності, захищеності, задоволення від спілкування одного з одним.

Подружня сумісність є багатоплановою. Зазвичай науковці [43] виокремлюють кілька базових аспектів подружньої родинної сумісності:

- соціальна сумісність полягає в розумінні сенсу життя, суспільній активності, відношенні до себе та до інших людей [18]. Цей аспект сумісності виявляється у зовнішній і внутрішній родинній комунікації. Справжнє кохання, духовна єдність, а відтак і щасливий шлюб неможливі між людьми, які по-різному дивляться на світ, мають протилежні життєві цілі і плани, життєву спрямованість.

- гармонійність, відповідність потреб у інтимному спілкуванні обох членів подружжя забезпечує сексуальна сумісність, яка визначається відповідністю реальної сексуальної поведінки кожного з шлюбних партнерів очікуванням іншого, культурою і технікою статевого спілкування. Сексуальні запити

партнерів можуть дуже відрізнятись, оскільки залежать від особливостей виховання в батьківській родині, від життєвих настанов, діапазону прийнятності, а також від ряду біологічних характеристик, як-от вік, темперамент, стан здоров'я.

- побутова сумісність виражає узгодженість поглядів на стиль життя, на призначення сім'ї, на сімейні ролі. Якщо партнери будуть мати схожі погляди на побутові питання, то у сім'ї завжди буде панувати комфорт і затишок [62].

- психологічна сумісність полягає у взаємодії характерів, темпераментів, особистісно-вольових якостей подружньої пари. Саме від неї залежить емоційний настрій у сім'ї. Ця сумісність втілюється на духовному й інтелектуальному рівнях.

Для інтелектуального рівня сумісності важливі не стільки рівень ерудованості, освіти кожного з партнерів, скільки вміння правильно зрозуміти одне одного. Процес взаєморозуміння передбачає подолання змістових бар'єрів, коли одну подію члени подружжя сприймають по-різному. Постійне взаємне нерозуміння, нездатність та небажання збагнути духовну сутність одне одного призводять до повного інтелектуального і комунікативного відчуження, що в подальшому породжує конфліктні ситуації.

За відсутності якої-небудь із цих груп передумов сумісності не відбувається оптимальна внутрішньосімейна адаптація або вона відбувається повільно, гармонія подружнього союзу порушується. Високий рівень подружньої сумісності значно збільшує вірогідність подружньої гармонії, натомість подружня несумісність становить серйозну загрозу цілісності та тривалості шлюбу.

Дуже важливою характеристикою сімейних відносин є соціально-психологічний клімат у сім'ї. Соціально-психологічний клімат – якісна сторона міжособистісних відносин, що виявляється у вигляді сукупності психологічних умов, які сприяють або перешкоджають продуктивній спільній діяльності і

всебічному розвитку особистості в групі. Вирішальну роль в оцінці соціально-психологічного клімату, на думку науковців [25, 38], грають такі показники, як задоволеність психологічною атмосферою, ефективність психологічної підтримку подружжя і задоволеність спілкуванням.

Слід відзначити, що такі характеристики сімейних відносин, як «стійкість шлюбу», «стабільність шлюбу» та «задоволеність шлюбом» подружжям, часто використовуються як взаємозамінні та синонімічні. Однак низка дослідників [18, 20, 38] вважають важливим розділяти ці поняття, уточнюючи їх значення. З метою розрізнення та точного вживання термінів доцільно розглядати поняття «стабільність шлюбу» як тимчасовий процес, а поняття «стійкість шлюбу» як характеристику його стану в той чи інший момент (С. Клапішевська; Т. Шибутані).

Досліджуючи фактори стабільності шлюбу, М. Обозов та А. Обозова [38] класифікували їх на такі види: зовнішні–внутрішні, об'єктивні–суб'єктивні.

До зовнішніх об'єктивних факторів можна віднести такі, як стабільність соціальної системи, в яку включена сім'я та матеріальні умови життя сім'ї. До зовнішніх суб'єктивних факторів стабільності шлюбу відносять силу соціального контролю, ефективність правових і моральних норм, національних і культурних традицій, очікувань значущого оточення. До внутрішніх суб'єктивних факторів можна віднести міжособистісні почуття членів сім'ї: подружжя сумісність, почуття любові, відповідальності, боргу, поваги подружжя по відношенню один до одного, батьків і дітей.

Серед безлічі показників, які використовуються для визначення якості шлюбу, одним з найбільш змістовних є задоволеність шлюбом. Проблема задоволеності шлюбом та її чинників займає важливе місце в психології сімейних стосунків. Значний внесок у її вивчення внесли зарубіжні та вітчизняні дослідники (М. Аргайл, С. Альбрехт, Р. Вінч, С. Клапішевська, А. Корнюх, Р. Левіс, Д. Олсон, Б. Роллінс та ін.).

Задоволеність шлюбом доречно розглядати як суб'єктивне сприйняття членами подружжя функціональності сім'ї в плані задоволення їхніх індивідуальних потреб та крізь призму соціокультурних норм. Загальновідомо, що родина має слугувати для особистості осередком психологічного затишку і комфорту. Якщо людина їх отримує від свого подружнього партнера, то за цим критерієм вона буде задоволена шлюбом. Задоволеність шлюбом розглядають також як узагальнену емоцію, генералізоване переживання і зазначається, що дане стійке емоційне відчуття може виявлятися як в емоціях, так і в різноманітних думках, оцінках, порівняннях [70].

Задоволеність шлюбом є динамічною характеристикою, яка може змінюватись впродовж всього подружнього життя, як в сторону покращення, так і навпаки. Ця якість формується через вплив дошлюбних (походження та характер сімейного виховання шлюбного партнера, вік вступу до шлюбу і його мотивація у подружньої пари, тривалість і характер дошлюбного залицяння, ставлення до одруження батьків шлюбних партнерів) і шлюбних чинників за домінуючої ролі останніх (психологічний чинник як узгодженість, гармонійність особистісних якостей членів подружжя, їхніх характерів і рольових домагань; матеріальний статус сім'ї; культурний чинник як задоволеність інтелектуально-культурних запитів подружжя; сексуальний чинник) [57].

Основними психологічними аспектами, які впливають на задоволеність шлюбом, науковці [70] вважають наступні:

- позитивне ставлення до подружнього партнера, що виражається в його особистісній привабливості, легкості спілкування з ним, узгодженості ціннісних орієнтацій;
- емоційна задоволеність відносинами з партнером: вираження взаємного кохання та поваги, взаємна допомога подружжя особистісному зростанню



кожного, задоволеність рівноправними відносинами, відповідність шлюбного партнера ідеальному образу;

- ефективність спілкування в подружній парі: глибина саморозкриття партнерів, точність невербальної комунікації, узгодженість очікувань, частота успішного спілкування в парі, взаєморозуміння й емпатія;

- родинна взаємодія як сприймання подружжям себе єдиним цілим – подружньою парою, дружня прихильність шлюбних партнерів і спільність їхньої діяльності, ефективність взаємодії.

Окремий напрямок представляють роботи, присвячені проблемі деструктивних сімейних відносин, зокрема, сварок, конфліктів, криз (К. Вітек, Т. Гісем, І. Головнєва, Т. Ульянова та ін.). Під час будь-якої тривалої взаємодії людей неминучими є зіткнення їх інтересів. Жодна сім'я не може обійтися без ситуацій суперечливості потреб, прагнень та дій, що породжує родинні сварки та конфлікти. Їх своєчасне та конструктивне вирішення згуртовує членів родини, підвищуючи рівень їх психологічної культури.

За даними досліджень [57, 62, 63], сімейні конфлікти пов'язані з прагненням людей задовольнити ті або інші потреби або створити умови для їх задоволення без врахування інтересів партнера. На основі цього, подружні конфлікти можна класифікувати наступним чином:

1. Конфлікти, що виникають на основі незадоволеної потреби в цінності й значимості свого «Я», порушення почуття достоїнства з боку іншого партнера, його зневажливе, неповажне ставлення.

2. Конфлікти, психічні напруження на базі незадоволених сексуальних потреб одного або обох чоловіка й жінки.

3. Психічні напруження, депресії, конфлікти, сварки через незадоволену потребу одного або обох чоловіка й жінки в позитивних емоціях: відсутність ласки, турботи, уважності, розуміння гумору, подарунків.

4. Конфлікти, сварки, пов'язані із пристрастю одного із подружжя до спиртних напоїв, азартних ігор та інших гіпертрофованих потреб, що призводять до неощадливих і неефективних витрат коштів сім'ї.

5. Фінансові розбіжності, що виникають на основі перебільшених потреб одного із подружжя в розподілі бюджету, змісту сім'ї, внеску кожного з партнерів у матеріальне забезпечення сім'ї.

6. Конфлікти, сварки, незгоди через незадоволення потреб чоловіка чи жінки в харчуванні, одязі, у будівництві житла тощо.

7. Конфлікти у зв'язку з потребою у взаємодопомозі, взаємопідтримці, у співробітництві з питань поділу праці в сім'ї, ведення домашнього господарства, виховання дітей.

8. Конфлікти, сварки на ґрунті різних потреб та інтересів у проведенні відпочинку й дозвілля, різних хобі.

Узагальнюючи соціально-психологічні характеристики подружніх взаємин необхідно визначити основні умови та чинники гармонізації взаємовідносин. Гармонію сімейно-шлюбних стосунків з погляду на особистісні параметри визначають кілька основних елементів [43]:

- емоційний бік подружніх стосунків, ступінь прихильності;
- подібність їх уявлень, бачень себе, партнера, соціального миру в цілому;
- подібність передбачає у кожного з партнерів модель спілкування, поведінкові особливості;
- сексуальна й психофізіологічна сумісність партнерів;
- загальний культурний рівень, ступінь психічної й соціальної зрілості партнерів, збіг систем цінностей чоловіка й жінки;
- асертивна поведінка партнерів.

Таким чином, аналіз соціально-психологічних характеристик подружніх взаємин та підходів до їх вивчення дозволяє побачити широту та багатоплановість кола бачення проблематики.

### 2.3. Асертивність як умова вирішення конфліктів у подружній парі

Під час будь-якої тривалої взаємодії людей неминучими є зіткнення їх інтересів. Жодна сім'я не може обійтися без ситуацій суперечливості потреб, прагнень та дій, що породжує родинні сварки та конфлікти. Їх своєчасне та конструктивне вирішення згуртовує членів родини, підвищуючи рівень їх психологічної культури. Зазвичай сімейні сварки мають позитивні наслідки для їх учасників, оскільки відбувається словесне та емоційне вираження незгоди та пошук вирішення проблеми. Якщо ж під час сварки суперечність між членами родини не усувається, то розгортається сімейний конфлікт.

Найбільшу небезпеку для подружжя становлять латентні конфлікти хронічного характеру, які є деструктивними для взаємовідносин. Характер подружньої взаємодії, в тому числі перебіг і вирішення конфліктів, покладено в основу теорії подружнього балансу, створеної американським психологом Дж. Готтманом [57]. За даними дослідника, можна виокремити п'ять груп подружніх пар (ри. 2.1).

Для *імпульсивних* подружніх пар характерною є емоційна насиченість (як позитивна, так і негативна). Суперечки, жваві бесіди часто відбуваються між цими чоловіком і дружиною, але супроводжуються гумором, вираженням інтересу та симпатії. *Пари, що самостверджуються*, свої конфлікти та суперечки модифікують у дискусії, під час яких виявляють взаємну повагу і підтримку у пошуках згоди чи компромісу.



**Рис. 2.1. Групи подружніх пар за Дж. Готтманом**

*Пари, що уникають конфлікту*, зосереджують увагу на спільних чи схожих позиціях. Проблемні питання, що можуть спровокувати конфлікт, такі чоловік і дружина ігнорують або лаконічно обговорюють. *Вороже налаштовані подружні пари* активно розгортають сварки та конфлікти, демонструючи звинувачення та агресію щодо «суперника». Для них також властиве приписування одне одному неіснуючих намірів, думок, почуттів і вчинків. *Вороже відсторонені* чоловік і дружина спілкуються між собою емоційно нейтрально, однак можуть вступати у епізодичні сварки, під час яких один партнер атакує, а інший захищається та відсторонюється.

Найбільш оптимальними з точки зору функціональності шлюбу та взаємин в ньому є перша та третя групи, в яких шлюбні партнери позитивно сприймають та оцінюють один одного, найбільш проблемними – вороже налаштовані та вороже відсторонені подружні пари.

Хоча сварки та конфлікти супроводжуються переживанням негативних емоцій, часто залишають неприємний душевний осад, однак їх повна відсутність є ознакою родинної кризи. Водночас, частішання конфліктів та їх деструктивний характер теж свідчать про сімейну кризи, а також перехід

родини до категорії конфліктної. Для подружніх конфліктів полігоном виникнення стають такі проблемні аспекти [6]:

- суперечності у розподілі родинної влади;
- незадоволення потреби у позитивних емоціях (байдужість, відсутність турботи);
- неповага та приниження почуття гідності шлюбного партнера;
- сексуальна несумісність;
- дискримінація у веденні домашнього господарства, витратах грошей;
- суперечності у вихованні дітей, міжродинній комунікації;
- розбіжності у способах проведення дозвілля, хобі.

На тлі опанувальної поведінки учасники родинного конфлікту вдаються до однієї з типових форм реагування у ньому (рис. 2.2), причому ці форми можуть змінюватись навіть під час розгортання однієї конфліктної ситуації.



**Рис. 2.2. Типові форми реагування в конфлікті**

Найбільш ефективною формою реагування учасників конфлікту вважається співробітництво, під час якого визначаються та задовольняються потреби конфлікуючих сторін, визнаються цінності партнера, так само як і свої власні, зберігається об'єктивність через відокремлення проблеми від особистостей.

Якщо повне задоволення інтересів всіх учасників неможливе, можна вдатися до компромісу. Ця форма реагування передбачає поділ навпіл предмету

суперечки та пошук справедливого для всіх рішення інциденту. Досягнення компромісу можливе, якщо кожен з учасників родинного конфлікту погодиться отримати щось замість втрати всього та частково поступитися заради підтримки відносин.

Якщо проблема не надто важлива і відкрите емоційне напруження є небажаним, стає доречною стратегія ухилення. Типовими ознаками цієї форми реагування у конфлікті є мовчання, демонстративний відхід, приховані образи та гнів, байдужість до випадів опонента. Більш тривалими наслідками ухилення вважаються перехід з дружніх взаємин на формально-ділові, а також повне ігнорування опонента.

Протистояння як форма реагування у конфлікті вимагає значних емоційних і волевих зусиль, бо конфліктер категорично налаштований на власну «перемогу» у конфлікті. Протистояння епізодично доречне, коли справа принципово важлива і однозначна, однак в багатьох конфліктних ситуаціях ця форма реагування є лише засобом вираження авторитарності та маніпулювання.

Найбільш глобальною причиною конфліктів між чоловіком і дружиною, за думкою американського психолога У. Харлі, є подружня несумісність, яка виникає у випадку тотального незадоволення базових потреб подружжя (табл. 2.1). Оскільки шлюбні очікування та потреби чоловіків і жінок суттєво різняться, то не дивно, що подружня сумісність виробляється поступово. На початкових етапах шлюбного життя молодята часто ініціюють конфлікти, якщо не знають чи не визнають потреб один одного.

Таблиця 2.1

## Базові подружні потреби за У. Харлі

<b>Зміст потреби</b>	
<b>дружина</b>	<b>чоловік</b>
ніжність	сексуальне задоволення
можливість відверто спілкуватись	супровід дружини під час відпочинку
вірність, чесність і відкритість чоловіка	привабливість жінки (тіла і розуму)
фінансова підтримка	забезпечення домашнього затишку
відданість чоловіка родині	постійне захоплення дружини чоловіком

Сімейний конфлікт, зачіпаючи стосунки між найближчими людьми, розхитує як їх психологічне здоров'я, так і родини в цілому. Тому люди здебільшого прагнуть вирішити проблемну ситуацію, вдаючись до різних форм поведінки. Конструктивному реагуванню на конфлікт сприяють асертивні вміння, які передбачають можливість конструктивного поводження, наявність вміння тактовно і ввічливо наполягати на своїй думці, прийняття та надання зворотного зв'язку, здатності діяти рішуче.

Як ми зазначали, асертивність – це здатність людини конструктивно наполягати на своїх правах, проявляючи позитивну повагу до інших людей, при цьому повністю будучи відповідальним за свою поведінку [37].

Асертивність, як здатність вирішувати конфлікти, що виникають у подружньому житті, характеризує здатність партнера змінювати свою поведінку у спільній діяльності, спілкуванні і пізнанні в позитивному напрямку і

виражається у відчутті внутрішньої сили, умінні особистісного самовираження, емоційної стабільності, відповідальності за виконання прийнятих рішень. В ситуації конфлікту асертивна стратегія займає серединне становище між пасивністю і агресивністю – непродуктивними стратегіями поведінки [9].

Розглядаючи асертивну поведінку саме як «неконфліктну поведінку», можна виділити такі її характеристики [31]:

- 1) повага до себе, почуття власної гідності, чесність, протидія маніпуляції;
- 2) повага до інших, дружлюбність, визнання права іншого на власну точку зору, позицію, невикористання стосовно інших маніпулятивних технологій;
- 3) використання під час вирішення конфліктних ситуацій принципу співробітництва.

Асертивна поведінка припускає, що людина знає, чого вона хоче і чого не хоче (зокрема, в певній конкретній ситуації), і може це чітко сформулювати – без страху, невпевненості, напруги, іронії, сарказму і будь-яких інших форм нападу на протилежну сторону [5]. З психологічної точки зору, асертивна поведінка – це поведінка цілісної, зрілої особистості.

Спілкування в подружній парі, побудоване на принципах асертивності, опирається на гуманістичні начала, у ньому заперечується маніпуляція, жорстокість та агресія по відношенню до іншого. Асертивна поведінка дозволяє партнеру висловлюватися чітко та однозначно, чинити чемно, діяти впевнено, уникати маніпуляції, розбиратися в собі та іншому, вміти наполягти на своєму. Можна сказати, що асертивність – це адекватна оцінка ситуації і своєї поведінки, це шлях до самореалізації та саморозвитку.

В літературі [23, 59] науковці виділяють десять правил асертивної поведінки, які, не дивлячись на їхню простоту, охоплюють практично всі можливі ускладнення, які можуть виникнути в процесі взаємодії з іншою



людиною (зокрема, зі шлюбним партнером) та по відношенню до самого себе. Згідно з цим правилами особистість маю право:

- оцінювати власну поведінку, думки, емоції та відповідати за їх наслідки;
- не вибачатися і не давати жодних пояснень та обґрунтувань, які виправдовують мою поведінку;
- самостійно обдумати чи відповідаю я, чи в якій мірі відповідаю за вирішення проблем інших людей;
- змінювати свої погляди;
- робити помилки і відповідати за них;
- сказати «я не знаю»;
- бути незалежним від доброї волі інших людей;
- приймати нелогічні рішення;
- сказати «я тебе не розумію»;
- сказати «мене це не хвилює».

Отже, асертивна людина обізнана з власними правами, користується ними і, коли виникає необхідність, відстоює свої права, визнає за оточуючими такі ж права і прагне будувати взаєностосунки без їх порушення.

Якщо розглядати стилі поведінки партнерів в термінах транзакційного аналізу, то спостерігається наступне:

- стан «Батько»: людина мислить так само, як переважно розмірковував один із його батьків (вихователів, керівників), реагує так, як прореагував би він. Завдяки Батьку, чимало реакцій давно стали автоматичними, зло допомагає зберегти масу часу та енергії. Люди чимало роблять тільки тому, що «так прийнято робити». Це звільняє Дорослого від необхідності приймати багато тривіальних рішень, але ускладнює прийняття точки зору іншої людини. Поведінка Батька описується формулою «Так треба», «Знаю, як треба»;

- стан «Дитина»: людина реагує так само і з тією ж метою, як це зробила б маленька дитина. Дитина не завжди замислюється про наслідки своїх дій для себе і для інших людей і керується формулою «Я хочу»;

- стан «Дорослий»: людина самостійно і об'єктивно оцінює ситуацію, неупереджено викладає хід роздумів, формулює свої проблеми і висновки, до яких прийшла. Людина переробляє інформацію і вичислює ймовірності, які необхідно знати, щоб ефективно взаємодіяти з оточуючим світом. Дорослий усвідомлює свої цілі, емоції та спонукання і спроможний ними керувати. Формула дії для дорослого: «Я вибираю», «Я надаю перевагу».

Отже, асертивна поведінка в подружній парі – це поведінка на рівні Дорослий – Дорослий, тобто асертивна особа сприймає себе і веде себе як дорослий плюс так само ставиться і до партнера.

І. Козич [22] розглядає асертивність як компонент конфліктологічної компетентності, вважаючи, що обидва терміни мають на увазі гідну, правильну поведінку в конфліктах, рівень обізнаності індивіда у варіантах стратегій конфлікуючих сторін і здатність сприяти конструктивній взаємодії в конкретному конфлікті. Асертивна поведінка сприяє успішному вирішенню проблем у різних сферах життя, зокрема, в подружньому. Цю поведінку можна формувати шляхом тренування в розв'язанні конфліктних ситуацій, у розробці способів їх профілактики й подолання.

І. Козич І. одним із основних завдань технології асертивності називає досягнення консенсусу, при якому обидві сторони не є в програті, що забезпечується завдяки компромісу. Такий стиль поведінки, як співробітництво, також можна назвати синонімом як асертивності, так і конфліктологічної компетентності.

В той час як конфлікти спричиняються агресивним і маніпулятивним стилями поведінки, саме асертивний стиль допомагає задовольняти свої потреби й бажання, не порушуючи прав інших і не викликаючи конфліктів. Отже, існує

незаперечний зв'язок між асертивною поведінкою і конфліктологічною компетентністю; асертивність як складова конфліктологічної компетентності сприяє попередженню й успішному вирішенню конфліктних ситуацій [22].

Вітчизняна дослідниця О. Гречановська розглядає асертивність як складову конфліктологічної культури, яку визначає як об'єднане знання про конфлікт і культуру, вміння його застосовувати, навички запобігання та вирішення конфліктів у різних ситуаціях, використовуючи культурно-суспільний досвід [10]. Авторка вважає асертивний стиль взаємодії синонімом безконфліктної взаємодії.

Цікавим для нашого дослідження стали дані Т. Ульянової [59], яка вивчала асертивні тенденції конфліктності. На її думку, конфліктність – це особистісна риса, що відображає частоту входження в міжособистісні конфлікти, рівень готовності до розвитку і розв'язання проблемних ситуацій через конфлікт.

Дослідницею розробено психологічні портрети конфліктних і неконфліктних осіб з позиції їх асертивності. Представники групи неконфліктних осіб характеризуються відповідальністю, наполегливістю, самостійністю, відстоюванням своєї думки. Вони не схильні до пасивності чи неконструктивної агресивності, їм властива тривожність, брак нервово-психічної стійкості, спонтанність, почуття міри, прийняття себе та інших.

Представникам групи конфліктних осіб притаманна адекватна орієнтація в соціальній ситуації та соціальних очікуваннях, вміння передбачати результати своєї асертивної поведінки, дозвіл собі мати запити й вимоги, усвідомлена потреба досягти цілі. Вони діють, не порушуючи прав інших людей, можуть використовувати конструктивну агресивність, здатні відповідати за свою поведінку й за своє життя. Такі особи вміють адаптовуватися, коли змінюються умови, будувати стосунки з іншими на паритетній основі, бути незалежними від

зовнішніх впливів, наполягати на своєму, самостійно регулювати свою поведінку.

У представників групи конфліктних осіб Т. Ульянова діагностувала вищі показники асертивності, ніж у неконфліктних, пояснюючи, що для конфліктним особам більш притаманні такі ознаки асертивної особистості, як здатність наполягати на своєму, впевненість у собі, конструктивна агресивність, ініціативність, готовність діяти для досягнення своєї цілі. Тобто, асертивність інколи може сприяти виникненню конфлікту, якщо він необхідний для досягнення мети [59].

Л. Мухіна [34] вважає, що особи, які використовують кілька стилів поведінки в конфліктній ситуації, можуть кваліфікуватися як людей із навичками асертивної поведінки, оскільки вони вміють бути гнучкими й підлаштовуватися під ситуацію, а також, знаходячи оптимальне рішення, вони прагнуть досягти своїх цілей, враховуючи інтереси інших. Отже, поєднання кількох стратегій допомагає найбільш ефективно вирішити конфліктну ситуацію. Осіб, які надають перевагу таким стилям поведінки в конфліктній ситуації, як уникнення пристосування, дослідниця вважає людьми з браком навичок асертивної поведінки, оскільки ці стилі не є виграшними й продуктивними, бо не вирішують проблему, а тільки відтермінують її. Найбільш сформовані навички асертивної поведінки в осіб, які в конфліктних ситуаціях надають перевагу таким стратегіям, як співпраця і компроміс.

Подібні погляди висловлюють й інші дослідники (О. Венцик, М. Томчук, С. Томчук), вважаючи поняття асертивної поведінки синонімічним поняттю конструктивної поведінки в конфлікті. Серед навичок асертивної поведінки О. Венцик називає позитивний внутрішній монолог, “Я”-повідомлення та конструктивний зворотній зв’язок.

Д. Еймс, Е. Лі і Е. Вацлавек у своєму дослідженні розглядають різні стилі поведінки в конфліктних ситуаціях, вважаючи, що вони відрізняються ступенем

відстоювання своїх інтересів, який вони називають міжособистісною асертивністю [67]. Дослідники описують результати, які дає міжособистісна асертивність, причини її браку чи надміру, визначають її оптимальний рівень. Асертивність, на думку авторів, актуальна насамперед тоді, коли позиції сторін не є цілком протилежні, а мають тільки деякі розходження.

Д. Еймс, Е. Лі й Е. Вацлавек вважають, що залежно від ситуації поведінка з високим рівнем асертивності може бути доречною або ні. А такі форми низької асертивності як уникнення і пристосування можуть призвести до гіршого спільного результату, оскільки сторони не працюють над тим, щоб знайти спосіб задоволення інтересів обох учасників конфлікту. При чому стиль уникнення більш характерний для жінок, ніж для чоловіків. Використання переважно стилів уникнення і пристосування спричиняє те, що люди отримують для себе гірші результати, ніж могли б, і не отримують ресурсів та підтримки, яких потребують. Така поведінка може також понизити результати колег, зіпсувати стосунки, призвести до виникнення стресу, погіршення здоров'я і зменшення благополуччя. У свою чергу, високий рівень асертивності, що пов'язаний зі стилем суперництва, може стати причиною ескалації конфлікту, перешкодити отримати бажані результати, укласти угоду, може також зіпсувати стосунки, викликати саботаж чи помсту. Отже, як низька, так і висока асертивність можуть понизити результати, підірвати стосунки і зменшити рівень благополуччя людей.

Отже, дослідники вбачають тісний зв'язок між асертивністю і стилями поведінки в конфліктній ситуації. Низький рівень асертивності науковці пов'язують зі стилями уникнення і пристосування, високий – зі стилем суперництва, оптимальний – з компромісом і співробітництвом. Також дослідники наголошують на гнучкості поведінки асертивної особи, що дозволяє вибрати найдоречніший у конкретній ситуації стиль поведінки.

Таким чином, асертивний стиль поведінки є конструктивним в особистому житті, зокрема, при вирішенні конфліктів. Труднощі його застосування пов'язані з ним, що навички такої поведінки вимагають серозної підготовки і практики, оскільки для більшості людей більш звичними є інші стилі спілкування.

Найбільш загальними етапами налагодження конструктивної (асертивного) взаємодії є такі кроки, які може використовувати партнер, залучений у конфлікт [57]:

- знайти час для бесіди, аналізу проблеми, розказати про свої бажання та вислухати, як бачить ситуацію опонент;
- змінити акценти з «я проти тебе» на «ми проти проблеми», використовуючи жести та слова примирення;
- домовитися про сумісні дії, де б визначалися всі конкретні потреби, зобов'язання сторін і терміни їх виконання.

Уникнути багатьох помилок дозволяє дотримання основних принципів спільного подружнього життя [43].

- Реально дивитися на протиріччя, які виникають до шлюбу й після його укладання.
- Не будувати ілюзій, щоб не розчаруватися, тому що сьогодення навряд чи буде відповідати тим нормам і критеріям, які були заздалегідь сплановані.
- Не уникати труднощів. Спільне подолання важких ситуацій – прекрасна можливість швидше довідатися, наскільки обоє партнери готові жити за принципом двостороннього компромісу.
- Пізнавати психологію партнера. Щоб жити в згоді, треба розуміти один одного, пристосовуватися, а також уміти «догоджати» один одному.
- Знати ціну дріб'язкам. Не великі, але часті знаки уваги більш цінні й значущі, чим дорогі подарунки, за якими часом криється байдужість, невірність тощо.

- Бути терпимим, уміти забувати образи. Людина соромиться деяких своїх помилок і не любить згадувати про їх. Не слід нагадувати про те, що один раз порушило взаємини й що варто було б забути.

- Уміти розуміти та вгадувати бажання й потреби партнера.

- Не нав'язувати свої вимоги, оберігати достоїнство партнера.

- Розуміти користь тимчасової розлуки. Партнери можуть набриднути один одному, а розлука дозволяє зрозуміти, наскільки сильно любиш свою другу половину і як її в цей час не вистачає.

- Стежити за собою. Неакуратність, хаотичність породжують ворожість і можуть викликати серйозні наслідки.

- Мати почуття міри. Уміння спокійно й доброзичливо сприймати критику. Важливо підкреслювати в першу чергу достоїнства партнера, а потім у доброзичливій формі вказувати на недоліки.

- Усвідомлювати причини й наслідки невірності.

- Не впадати у відчай. Зіткнувшись зі стресовою ситуацією в подружньому житті, було б невірно «гордо» розійтися й не шукати виходу. Але ще гірше зберігати хоча б зовнішню рівновагу шляхом принижень і погроз.

Більшість дослідників наголошують на важливості розвитку навичок асертивної поведінки для успішного врегулювання конфліктних ситуацій, розвитку конфліктологічної компетентності та культури. Ми також вважаємо розвиток асертивності одним із пріоритетних напрямків роботи над зменшенням деструктивних наслідків конфліктів в подружніх відносинах.

Перспективним напрямком наукової проблематики надалі вбачаємо розробку та апробацію програму з розвитку асертивності як умови вирішення конфліктів у подружній парі.

## ВИСНОВКИ

1. Асертивність може кваліфікуватися як здібність людини конструктивно відстоювати свої права, проявляючи позитивне ставлення до інших людей, будучи при цьому відповідальним за власну поведінку. Основними характеристиками асертивності є суб'єктні якості: автономність, самодостатність, впевненість, нонконформізм тощо. Ці якості мають одночасно реалізовуватися з проявом адекватного сприйняття іншої людини, розумінням її внутрішнього світу, повагою до неї.

В літературі виділяють кілька напрямів дослідження асертивності. В рамках першого феномен ототожнюється з однією з особистісних характеристик (автономність, впевненість у собі, наполегливість, самоствердження, спонтанність, адекватність, самоактуалізація). Другий напрямок досліджень спрямований на вивчення особливостей асертивної поведінки як найбільш оптимального та конструктивного способу міжособистісної взаємодії. Третій напрямок стосується вивчення асертивності в рамках професійного самовизначення, певного виду професійної діяльності, як умова розвитку особистісного потенціалу.

2. На підставі аналізу наукових джерел розроблено структурну модель асертивності особистості, яка включає когнітивний, афективний та поведінковий компоненти. Когнітивний компонент містить розуміння власного Я (саморозуміння), здатність до моделювання адекватних поведінкових стратегій у міжособистісній взаємодії. В основі функціонування цього компоненту лежать механізми пасивної форми емпатії: моральна, особистісна, соціальна рефлексії, які допомагають суб'єкту проаналізувати та узгодити особистісні інтереси з етичними нормами, цінностями, зрозуміти прагнення та



цілі партнера по взаємодії та на цій основі побудувати модель конструктивної асертивної взаємодії.

Афективний компонент характеризується самоприйняттям (самоповагою), здатністю до емпатійних переживань з приводу почуттів іншого. В основі функціонування афективного компоненту лежать механізми емоційного зараження, ідентифікації, особистісної та моральної рефлексії.

Поведінковий компонент проявляється у реальних поведінкових стратегіях, які враховують не лише власні потреби, а й інтереси партнера по спілкуванню; набір ефективних в різних соціально-психологічних ситуаціях навичок впевненої поведінки. Це забезпечується завдяки вмінню зайняти позицію іншого, зрозуміти його емоції, співставити зі своєю позицією та виробити на цій основі поведінкову стратегію конструктивної асертивності.

За умови розвинутої системної взаємодії цих компонентів в поєднанні з такими суб'єктними характеристиками, як емпатійність, автономність, впевненість, відповідальність за власне життя, особистість вміє заявити про власні інтереси, зрозуміти позицію партнера по взаємодії, поважати його права, водночас, відстоювати власні інтереси. Асертивність, виступаючи інтегративною особистісною якістю, дає можливість швидко адаптуватися до нових умов життєдіяльності та налагоджувати конструктивну взаємодію з оточуючими, зокрема це стосується шлюбних стосунків.

3. Сім'я є соціально-психологічною спільнотою – малою групою, члени якої пов'язані шлюбними або родинними відносинами, спільністю побуту і взаємною моральною відповідальністю, і соціальним інститутом – історично конкретною системою взаємовідносин між подружжям, батьками і дітьми, соціальна необхідність якої обумовлена потребою суспільства в фізичному і духовному відтворенні населення. Термін подружжя означає особистісну взаємодію чоловіка і дружини, що регулюється моральними принципами та властивими їй цінностями і передбачає рівноправність і симетричність

моральних обов'язків і привілей подружжя Чинники, які впливають на міжособистісні відносини: середа, спільна діяльність, життєва ситуація, матеріальні ресурси, етнічні особливості. Психологічні чинники, які впливають на емоційний компонент спілкування подружжя: рольові очікування і домагання, задоволеність шлюбом, активність при взаємодії. До цієї групи чинників можна віднести й асертивність партнерів як здатність до продуктивної взаємодії та конструктивного вирішення конфліктів.

4. Асертивність, як здатність врешувати конфлітки, що виникають у подружньому житті, характеризує здатність партнера змінювати свою поведінку у спільній діяльності, спілкуванні і пізнанні в позитивному напрямку і виражається у відчутті внутрішньої сили, умінні особистісного самовираження, емоційної стабільності, відповідальності за виконання прийнятих рішень. В ситуації конфлікту асертивна стратегія займає серединне становище між пасивністю і агресивністю – непродуктивними стратегіями поведінки. Спілкування в подружній парі, побудоване на принципах асертивності, опирається на гуманістичні начала, у ньому заперечується маніпуляція, жорстокість та агресія по відношенню до іншого. Асертивна поведінка дозволяє партнеру висловлюватися чітко та однозначно, чинити чемно, діяти впевнено, уникати маніпуляції, розбиратися в собі та іншому, вміти наполягти на своєму.

Існує тісний зв'язок між асертивністю і стилями поведінки в конфліктній ситуації. Низький рівень асертивності пов'язується зі стилями уникнення і пристосування, високий – зі стилем суперництва, оптимальний – з компромісом і співробітництвом. Асертивні особи характеризуються гнучкістю поведінки, що дозволяє вибрати найдоречніший у конкретній ситуації стиль поведінки. Асертивний стиль поведінки є конструктивним в особистому житті, зокрема, при вирішенні конфліктів. Розвиток асертивності може вважатися одним із пріоритетних напрямків роботи над зменшенням деструктивних наслідків конфліктів в подружніх відносинах.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алберти Р.Э., Эммонс М.Л. Самоутверждающее поведение. Распрямись! Выскажись! Возрази! URL : <http://padaread.com/?book=14022>
2. Бандура А. Теория социального научения. URL : [https://royallib.com/book/bandura\\_albert/teoriya\\_sotsialnogo\\_naucheniya.html](https://royallib.com/book/bandura_albert/teoriya_sotsialnogo_naucheniya.html)
3. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. URL : <https://www.rulit.me/books/igry-v-kotorye-igrayut-lyudi-psihologiya-chelovecheskih-vzaimootnoshenij-read-260744-1.html>
4. Бутузова Л. П. Асертивність особистості як основа становлення безпечної поведінки в підлітковому віці. *Проблеми психологічної безпеки: особистість, суспільство, держава*: Матер. Всеукр. наук.-практ. конф. 25 березня 2010 року. Одеса: СМІЛ, 2010. С. 33-40.
5. Герасіна С. В. Асертивна поведінка як передумова формування почуття власної гідності та самоповаги студентської молоді. *Проблеми сучасної психології*. 2010. № 10. С. 139-148.
6. Гісем Т.О. Психологічний аналіз сімейних конфліктів. *Актуальні проблеми психології. Психологічна теорія та технологія навчання* / за ред. С.Д. Максименко, М.Л. Смульсон. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2009 Т. 8, вип.6. С. 61-72.
7. Глубока І. Асертивна поведінка як одна з основних складових конкурентоздатності й успішної професійної кар'єри учнівської молоді. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2012. № 1. С. 172-178.
8. Глушко Л. О. Чинники формування впевненості в собі у школярів підліткового віку. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки: Збірник наукових праць*. Київ: Фенікс, 2012. Вип. 14. С. 103-112.

9. Головнева И. В. Изменение традиционных внутрисемейных ролей : новые модели поведения и конфликты. *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. № 4. С. 11-16.
10. Гречановська О. В. Асертивність як складова конфліктологічної культури майбутніх фахівців технічних спеціальностей. *Педагогіка безпеки*. 2019. № 1. С. 66-69.
11. Давидюк Н.О. Образ "Я" як регулятор подружніх взаємин : автореф. дис... канд. психол. наук. Івано-Франківськ, 2006. 19 с.
12. Долинська Л.В., Демидова Т.А. Підготовка молоді до сімейного життя. (соц.-псих. тренінг) : навчально-методичний посібник К. : Генеза, 2002. 74 с.
13. Дріга Т. Г. Асертивність як чинник оптимізації соціально-психологічної адаптації студентської молоді. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Ін-ту псих. ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2013, Т. I, Вип. 39. С. 100-105.
14. Дутчак Ю. В. Організованість спортивного менеджера та її психологічні складові. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту. Львів: ЛДІФК, 2008. Вип. 12. С. 90-96.
15. Жидко М.Є. Особистісні чинники формування відносин подружньої співзалежності у чоловіків : автореф. дис... канд. психол. наук. Х., 2006. 18 с.
16. Журавльова Л. П. Психологія емпатії: Монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 328 с.
17. Зимбардо Ф. Застенчивість. URL : [https://royallib.com/read/zimbardo\\_filipp/zastenчивost.html](https://royallib.com/read/zimbardo_filipp/zastenчивost.html)
18. Злагодух В.В., Лесик В.В. Роль індивідуальних цінностей у подружніх взаємостосунках молоді сім'ї. *Журнал практикуючого психолога* 2009. №16. С. 425-432.

19. Кісарчук З. Г., Єрмусевич О. І. Психологічна допомога сім'ї. Київ: Главник, 2006. 127 с.
20. Клапішевська С. А. Теоретико-методологічні засади дослідження проблеми задоволеності шлюбом. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2012. Вип. 17. С. 114-120.
21. Кляпець О.Я. Шлюбно-сімейні настановлення молоді як умова вибору здорового способу життя. *Соціальна психологія*. 2005. № 6. С. 151-157.
22. Козич І. В. Асертивна поведінка як новоутворення процесу формування конфліктологічної компетентності майбутнього педагога вищої школи. *Вісник Запорізького національного університету*. 2014. №1 (22). С. 135-143.
23. Колтунович Т. А. Етичний кодекс психолога : навч.-метод. посіб. Чернівці: Рута, 2007. 215 с.
24. Корнюх А. О. "Задоволеність подружнім життям" та його сутнісні характеристики. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського*. 2012. Т. 2, Вип. 9. С. 135-139.
25. Корольчук М.С. Психологія сімейних взаємин. Київ: Ніка-центр, 2011. 296 с.
26. Кочарян О. С., Фролова Є. В., Такмакова М. Ю. Психометричне обґрунтування застосування методики «Досвід близьких стосунків» для дослідження типу прихильності на українській вибірці. *Вісник Одеського національного університету*. 2014. Т. 19, Вип. 1. С. 144-151.
27. Курганська Л. Асертивна поведінка вчителя як засіб забезпечення конструктивної взаємодії з учнями. *Нова пед. думка*. 2009. № 3. С. 42–44.
28. Лазарус А. Мысленным взором: Образы как средство психотерапии. URL : [https://modernlib.net/books/lazarus\\_arnold/mislennim\\_vzorom/read/](https://modernlib.net/books/lazarus_arnold/mislennim_vzorom/read/)

29. Лучків В. З. Емпатійна детермінація асертивності. *Особистісне зростання : теорія і практика*. Зб. тез за результатами II Всеукраїнської інтернет-конференції / За ред. Л. П. Журавльової, Н. Ф. Портницької, Ю. Ю. Дем'янчук. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. С. 43-44.
30. Лучків В. З. Психологічні особливості розвитку асертивності в юнацькому віці : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2017. 200 с.
31. Марчук Л. М. Соціально-психологічні особливості формування асертивної поведінки у професійному становленні майбутніх психологів : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2016. 225 с.
32. Маслоу, А. Новые рубежи человеческой природы. URL : [http://loveread.ec/view\\_global.php?id=76573](http://loveread.ec/view_global.php?id=76573)
33. Мельничук С. К. Асертивність як детермінанта розвитку психологічного потенціалу студентів. *Вісник Одеського національного університету*. Психологія. 2012. Т. 17, Вип. 8. С. 407-413.
34. Мухіна Л. М. Психологічні особливості розвитку конфліктологічної компетентності майбутніх учителів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 Миколаїв, 2019. 259 с
35. Мэй Р. Искусство психологического консультирования. URL : [https://royallib.com/book/mey\\_rollo/iskusstvo\\_psihologicheskogo\\_konsultirovaniya\\_kak\\_davat\\_i\\_obretat\\_dushevnoe\\_zdorove\\_.html](https://royallib.com/book/mey_rollo/iskusstvo_psihologicheskogo_konsultirovaniya_kak_davat_i_obretat_dushevnoe_zdorove_.html)
36. Нагаєвська І. О. Психологічні умови розвитку асертивної поведінки в учнів професійно-технічних навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. псих. Наук. Київ, 2017. 20 с.
37. Ніколаєв Л.О.. Розвиток асертивності підлітків у різних умовах соціалізації : дис. ... канд. психол. наук ; Київ. ун-т ім. Бориса Грінченка. Київ, 2016. 264 с.
38. Обозов Н. Н. Психология межличностных отношений. Київ : Лыбидь, 1990. 163 с.

39. Олпорт Г. Становление личности: Избранные труды. Київ: PSYLIB, 2005. URL : <https://psylib.org.ua/books/olpor01/index.htm>
40. Орбан-Лембрик Л.Е., Лембрик С.П. Шлюбно-сімейні взаємини і стабільність родинного життя. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. Івано- Франківськ : ВДВ ЦІТ, 2006. Вип. 11. Ч.1. С.120-136.
41. Перлз Ф. Практика гештальттерапії. Київ: PSYLIB, 2004 URL : <https://psylib.org.ua/books/perlz01/index.htm>
42. Подоляк Н. М. Індивідуально-психологічні особливості асертивності особистості : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Одеса, 2014. 20 с.
43. Помиткіна Л.В., Злагодух В.В., Хімченко Н.С., Погорільська Н.І. Психологія сім'ї. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. 270 с.
44. Психологічна енциклопедія / Автор-упорядник О.М.Степанов. Київ: Академвидав, 2006. 424 с.
45. Пучкова Л.Л. Стили організації подружнього життя представників творчих професій : автореф. дис... канд. психол. наук. Київ, 2005. 20 с.
46. Роджерс К. Р. Взгляд на психотерапію. Становление человека. Київ: PSYLIB, 2004. URL : <https://psylib.org.ua/books/roger01/index.htm>
47. Росс Л., Нисбетт Р. Человек и ситуация. Уроки социальной психологии. URL : <https://evolkov.net/soc.psychol/Ross.L.Nisbett.R/>
48. Саннікова О. П., О. І. Санніков, Н.М. Подоляк. Діагностика асертивності : результати апробації методики "ТОКАС". *Наука і освіта*. 2013. № 3. С. 140-144.
49. Сатир В. Как строить себя и свою семью. URL : <https://coollib.com/b/460239-virdzhiniya-satir-kak-stroit-sebya-i-svoyu-semyu>
50. Семиченко В.А. Психологія особистості. Київ: Видавець Ешке О.М., 2001. 427 с.

51. Синоруб Г. П. Асертивність як необхідна якість толерантної поведінки журналіста. *Ученые записки Таврического национального университета им. В.И. Вернадского. Серия «Филология. Социальные коммуникации»*. 2012. Т. 25 (64). № 4. Ч.№1. С.131-134.
52. Смит М. Дж. Тренинг уверенности в себе. URL : [https://royallib.com/book/smit\\_manuel/trening\\_uverennosti\\_v\\_sebe.html](https://royallib.com/book/smit_manuel/trening_uverennosti_v_sebe.html)
53. Солтер Э. Условно-рефлекторная терапия. URL : [https://www.gumer.info/bogoslov\\_Buks/dusheporochenie/gart1/03.php](https://www.gumer.info/bogoslov_Buks/dusheporochenie/gart1/03.php)
54. Соціально-психологічний словник / В. М. Галицький, О. В. Мельник, В. В. Синявський. К., 2004. 250 с.
55. Стайн С., Г. Бук. Преимущество EQ. Эмоциональный интеллект и ваши успехи. URL : <https://lib.misto.kiev.ua/DPEOPLE/eq.dhtml>
56. Стаут С. Управленческий тренинг. URL : <https://altairbook.com/books/3250267-upravlencheskiy-trening.html>
57. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навч. посіб. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.
58. Татенко В.О. Суб'єктно-вчинкова парадигма в сучасній психології. Людина. Суб'єкт. Вчинок : філософсько- психологічні студії / за заг. ред. В.О. Татенка. Київ: Либідь, 2006. 360 с.
59. Ульянова Т. Ю. Асертивні тенденції конфліктності. *Наука і освіта*. № 10. 2015. С. 200-206.
60. Уоллерстайн Дж., С. Блейкли. Успешный брак. Как и почему остается любовь / Пер. с англ. URL : [https://www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Psihol/Article/Val\\_PsZadBrak.php](https://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Psihol/Article/Val_PsZadBrak.php)
61. Фромм Э. Бегство от свободы Пер. с англ. и примечания А. И. Фета. *Philosophical arkiv*. Нюкцпринг (Sweden), 2016. 231 с.
62. Хлопоніна Н.Є. Вплив рольових очікувань на характер сімейного спілкування : Автореф. дис... канд. психол. наук. Київ, 2007. 16 с.



63. Чепмен Г. П'ять ознак доброї сім'ї. Львів: Свічадо, 2014. 270 с.
64. Шостром Э. Человек-манипулятор: внутреннее путешествие от манипуляции к актуализации. Перевод В. Данченко. Київ: PSYLIB, 2003. 168 с.
65. Щіпановська О.Р., Васильєва І. Г. Асертивність особистості як основа успішної міжособистісної взаємодії у діяльності майбутніх фахівців. *Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти*. 2012. № 30-31. С. 269-275.
66. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.В. Психология и психотерапия семьи. 2015. 672 с. URL : <http://maxima-library.org/component/maxlib/b/240124?format=read>
67. Ames D., Lee A., Wazlawek A. Interpersonal Assertiveness: Inside the Balancing Act. *Social and Personality Psychology Compass*. 2017. Vol. 11. No6. DOI:10.1111/spc3.12317
68. Duvall E.M., Miller C.B. Marriage and Family Development. HarperCollins Publishers, 1984. 425 p.
69. Jinsi A. J. Self Assertiveness and Emotional Intelligence of Higher Secondary Students. Unpublished M. Ed dissertation. Farook Training College: University of Calicut. 2006.
70. Marital Satisfaction, Sex, Age, Marriage Duration, Religion, Number of Children, Economic Status, Education, and Collectivistic Values: Data from 33 Countries. *Front Psychol*. 2017; 8: 1199. URL : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5519603/>
71. Pourjali F., Zarnaghash M. Relationships between assertiveness and the power of saying no with mental health among undergraduate student. World Conference on Learning, Teaching and Administration Papers, *Procedia. Social and Behavioral Sciences*. 2010. № 9. P. 137-141.

72. Ryan E.B., Anas A.P., Mays H. Assertiveness by Older Adults with Visual Impairment: Context Matters. *Educational erotology*. 2008. V. 34. P. 504, 512-515.

73. Suzuki E., Saito M., Tagaya A. Relationship between assertiveness and burnout among nurse managers. *Japan Journal of Nursing Science: JJNS*, 2009.