

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

**Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи  
кафедра практичної психології**

**Асертивність як умова ефективності професійної адаптації майбутніх  
психологів**

**Кваліфікаційна робота  
Рівень вищої освіти - другий (магістерський)**

**Виконав:**

студент 2 курсу, 604 групи  
Пентелейчук Олександр

**Керівник:**

кандидат психологічних наук,  
асистент **Барабашук Г.В.**

До захисту допущено:

Протокол засідання кафедри № \_\_\_\_

Від «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023р.

Зав кафедри \_\_\_\_\_ доц. Радчук В.М.

**Чернівці - 2023**

## АНОТАЦІЯ

### *Пентелейчук О.* Асертивність як умова ефективності професійної адаптації майбутніх психологів

Українське суспільство зараз переживає багато кризових та стресових подій, які впливають на психічне здоров'я українців, що актуалізує потребу у якісних психологічних послугах. Викликом для наукової психології постає дослідження особливостей підготовки майбутніх фахівців охорони психічного здоров'я, за для кращого розуміння факторів, що впливають на їхню професійну ефективність. Одним з таких аспектів виступає феномен асертивності. Асертивна поведінка стає важливою в професійній діяльності фахівців, що надають психологічні послуги, і виступає засобом досягнення взаєморозуміння та гармонії з клієнтами та пацієнтами.

Магістерська робота присвячена теоретичному та емпіричному дослідженню особливостей прояву асертивності майбутніх психологів як умови ефективної професійної адаптації. Вибірку дослідження склали дві групи: студенти 3 та 4 курсу спеціальностей 053 «Психологія» ( $n=25$ ) та 225 «Медична психологія» ( $n=25$ ). За результатами статистичного аналізу встановлено прямі взаємозв'язки серед студентів спеціальності «Психологія» між загальним рівнем асертивності та шкалами «Автономія (незалежність)» ( $r = 0,534$ ;  $p \leq 0,01$ ), «Професійна компетентність» ( $r = 0,432$ ;  $p \leq 0,05$ ). Також встановлено, що у групі студентів спеціальності «Медична психологія» прямокорелює показники загального рівня асертивності із шкалами «Виклик» ( $r = 0,392$ ;  $p \leq 0,05$ ), «Професійна компетентність» ( $r = 0,345$ ;  $p \leq 0,05$ ). Порівняльний аналіз між групами визначив, що емоційна складова асертивності статистично вищі у групі студентів спеціальності «Психологія», натомість когнітивна складова асертивності статистично вища серед студентів спеціальності «Медична психологія».

**Ключові слова:** асертивність, психолог, лікар-психолог, професійна адаптація.

## ABSTRACT

### **Penteleychuk O. Assertiveness as a condition for the efficiency of professional adaptation of future psychologists**

Ukrainian society is currently experiencing many crisis and stressful events that affect the mental health of Ukrainians, which actualizes the need for quality psychological services. A challenge for scientific psychology is to study the specifics of the training of future mental health professionals, for a better understanding of the factors affecting their professional efficiency. One of these aspects is the phenomenon of assertiveness. Assertive behavior becomes important in the professional activity of specialists providing psychological services and acts as a means of achieving mutual understanding and harmony with clients and patients.

The master's thesis is devoted to the theoretical and empirical study of the features of the assertiveness of future psychologists as a condition for effective professional adaptation. The study sample consisted of two groups: students of the 3rd and 4th year of specialties 053 "Psychology" (n=25) and 225 "Medical Psychology" (n=25). According to the results of the statistical analysis, direct relationships were established among the students of the specialty "Psychology" between the general level of assertiveness and the scales "Autonomy (independence)" ( $r = 0.534$ ;  $p \leq 0.01$ ), "Professional competence" ( $r = 0.432$ ;  $p \leq 0.05$ ). It was also established that in the group of students majoring in "Medical Psychology" the indicators of the general level of assertiveness are directly correlated with the scales "Challenge" ( $r = 0.392$ ;  $p \leq 0.05$ ), "Professional competence" ( $r = 0.345$ ;  $p \leq 0.05$ ). Comparative analysis between groups determined that the emotional component of assertiveness is statistically higher in the group of students majoring in Psychology, whereas the cognitive component of assertiveness is statistically higher among students majoring in Medical Psychology.

**Key words:** assertiveness, therapist, psychologist, professional adaptation.

## **ЗМІСТ**

|   |           |
|---|-----------|
| <b>ВСТУП.....</b>   | <b>5</b>  |
| <b>РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ АСЕРТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЯК УМОВИ ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....</b>             | <b>7</b>  |
| 1.1. Аналіз поняття «асертивність особистості» у науково-психологічній літературі.....  | 7         |
| 1.2. Специфіка асертивності як особистісної характеристики.....   | 14        |
| 1.3. Особливості прояву асертивності у професійній діяльності психолога...20  |           |
| 1.4. Умови ефективної професійної адаптації майбутніх психологів та лікарів-психологів.....   | 26        |
| <b>РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ: ХАРАКТЕРИСТИКА ВИБІРКИ ТА МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....</b>                                     | <b>31</b> |
| <b>РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ АСЕРТИВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ЯК УМОВИ ЕФЕКТИВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ.....</b> | <b>38</b> |
| 3.1. Рівні прояву асертивності у студентів спеціальностей «Психологія» та «Медична психологія».....   | 38        |
| 3.2. Порівняльний аналіз компонентів професійної адаптації студентів спеціальностей «Психологія» та «Медична психологія».....                 | 46        |
| 3.3. Статистичний аналіз особливостей прояву асертивності майбутніх психологів як умови ефективної професійної адаптації.....                 | 49        |
| <b>ВИСНОВКИ.....</b>  | <b>54</b> |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>  | <b>57</b> |

## ВСТУП

**Актуальність:** В умовах сучасного складного світу надзвичайно важливою стає здатність особистості розпізнавати моделі поведінки, які відповідають викликам сьогодення. Українське суспільство зараз переживає багато кризових та стресових подій, які впливають на психологічне та психічне здоров'я українців. Це актуалізує потребу більшого дослідження особливостей підготовки майбутніх фахівців охорони психічного здоров'я, за для кращого розуміння факторів, що впливають на їхню професійну ефективність, взаємодію з оточуючими та якість допомоги, яку вони надають своїм клієнтам та пацієнтам. Одним з таких аспектів виступає феномен асертивності.

Асертивність особистості визначається активізацією позитивних психологічних якостей, що є важливим етапом її розвитку як не лише об'єкта, але й суб'єкта міжособистісної взаємодії. В цьому контексті асертивна поведінка стає важливою в професійному аспекті діяльності фахівця надання психологічних послуг та виступає як засіб досягнення взаєморозуміння та гармонії з клієнтами та пацієнтами.

Таким чином, визначення соціально-психологічних особливостей формування асертивної поведінки набуває ключового значення як професійної якості та можливості ефективно адаптуватися до професійних викликів сучасної практики. Асертивність проявляється у впевнених рішеннях, вчасній реакції на динаміку соціально-психологічних змін і врахуванні впливу різних факторів. Крім того, асертивна поведінка виявляється в психологічній рівновазі та етичному ставленні до інших особистостей.

Вона сприяє успішному професійному зростанню та забезпечує необхідний рівень психологічного благополуччя майбутнього фахівця за висловлюваннями таких авторів, як О. Бондарчук, В. Зазикін, В. Клименко, Е. Климов, Т. Кудрявцева, Г. Ложкін, Ю. Поваренков, Л. Подоляк, Н. Пряжніков, В. Юрченко та інші.

**Об'єкт дослідження:** асертивність як умова ефективної професійної адаптації.

**Предмет дослідження:** особливості прояву асертивності майбутніх психологів та лікарів-психологів.

**Мета дослідження:** теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення особливостей прояву асертивності майбутніх психологів як умови ефективної професійної адаптації

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз аспектів дослідження асертивності особистості як умови професійної адаптації майбутніх психологів
2. З'ясувати особливості прояву асертивності у професійній діяльності психолога.
3. Порівняти компоненти професійної адаптації студентів спеціальностей «Психологія» та «Медична психологія».
4. Статистично визначити особливості прояву асертивності майбутніх психологів як умови ефективної професійної адаптації

**Гіпотеза дослідження:** існують відмінності прояву асертивності у студентів спеціальності «Психологія» та «Медична психологія». Високий рівень асертивної поведінки підвищує адаптаційні процеси майбутніх психологів у професійному середовищі.

**Методи дослідження:** Для вирішення поставлених завдань було використано: **теоретичні методи:** аналіз, синтез, узагальнення науково-психологічної літератури з означеної проблеми. **Психодіагностичні методики:** Тест-опитувальник компонентів асертивності (ТОКАС) О. Саннікової, Н. Подоляк; Методика вивчення кар'єрних орієнтацій «Якір

кар'єри» Е. Шейна; «Опитувальник Емоційного інтелекту «ЕмІн» (Д. Люсін)».

**Статистичні методи:** кореляційний аналіз здійснювався за допомогою статистичних програм SPSS.

**Структура роботи:** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел. Повний обсяг роботи становить 62 сторінки. Робота містить 4 таблиці та 8 рисунків. Список використаних джерел складає 50 найменувань.

# РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ АСЕРТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЯК УМОВИ ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

## 1.1. Аналіз поняття «асертивність особистості» у науково-психологічній літературі

Під час соціальної взаємодії та комунікації вміння реагувати здоровим способом вимагає особливого мистецтва. Таким навичками є асертивність, яка виявляється вмінням особистості стояти за свої права та межі, проявляти свої почуття та думки і отримувати бажане чесно, прямо і з повагою, не порушуючи моральних меж іншої людини.

В вітчизняній психології термін "асертивність" з'явився після публікації дослідницьких робіт чеських авторів В. Каппоні та Т. Новака, який почав широко використовуватись в сучасних наукових дослідженнях [16].

Поняття "асертивність" в основному розуміється як певна особистісна автономія, незалежність від зовнішнього впливу та оцінок, здатність до саморегуляції поведінки та вміння конструктивно знаходити вихід з проблемних ситуацій під час спілкування. Це також означає здатність приймати самостійні рішення, проявляти напористість та ініціативу.

Відсутність асертивності, як відзначається в психології, призводить до значного зниження ефективності спілкування, може виникати комунікативні та психологічні бар'єри, міжособистісні конфлікти. В цьому контексті ускладнюється і саморозвиток особистості, можуть розвиватися невротичні стани, виникають порушення характеру та інше [37; 40].

Загалом, асертивність, за думкою Л. Алексеєвої та І. Лебедевої, включає в себе відмову від опору на авторитет, думки та оцінки інших людей, орієнтацію на власну внутрішню організацію, характерна



спонтанна поведінка, дії в життєвих ситуаціях, відповідно до власних інтересів і спонукань, здатність виходити за рамки стереотипів поведінки та діяти в кожній ситуації так, щоб досягти бажаної цілі, при цьому не порушуючи прав та інтересів інших людей [1; 20].

В. Каппоні каже, що асертивність – це вільне вираження своїх бажань, інтересів та переконань, вищий рівень свободи в захисті власних прав. Це включає в себе впевненість у власній правоті, збереження самоповаги і одночасно повагу до інших людей, які взаємодіють, і визнання їхніх аналогічних прав. [16].

А. Лазарус вивчає асертивність як соціальну компетентність, певну емоційну вільність, яка проявляється у вмінні висловлювати свої емоції, потреби, почуття, бажання, вмінням звертатися по допомогу, здатність говорити «ні», відстоювати свої особисті кордони. Зовні це виражається вмінням відкрито заявляти про себе, проявляти як позитивні, так і негативні почуття, починати розмову з власної ініціативи, і закінчувати її, не поступаючись своїми інтересами.

Л. Марчук, розглядаючи асертивність, акцентує увагу на важливості впевненості, відокремлюючи це поняття від самоствердження. В. Ромек, описуючи асертивність, підкреслює значення впевненості та настанов особистості, включаючи її позиції стосовно себе, оточуючих та ситуацій, які можна змінити. Асертивність вважається ключовим компонентом особистості, оскільки вона є стійкою соціально-психологічною характеристикою, що визначається впевненістю в собі. З іншого боку, вона розглядається як процес самоствердження, що включає в себе використання стратегій асертивної поведінки [30].

Значне розширення уявлень про асертивність та її прояви набуло у психотерапевтичних теоріях біхевіорального напрямку.

У цьому контексті С. Мельничук описує, що асертивна поведінка – це конструктивний спосіб міжособистісної взаємодії, який

протиставляється деструктивним способам, таким як маніпуляція та/або агресія, та є альтернативою комунікації [41].

Л. Марчук вважає, що особистість з розвиненим почуттям самоповаги, незалежно від ситуації, здатна діяти асертивно, тобто відкрито, впевнено та рішуче. На думку автора, асертивні дії особистості розгортаються в асертивній поведінці, що проявляються:

- у знаннях про свої права та обов'язки;
- адекватної оцінки себе та оточуючих людей;
- усвідомленні особистих потреб та інтересів;
- розумінні своїх цілей, намірів та шляхів їх реалізації.

Л. Марчук каже, що в основі асертивних проявів лежить:

- здатність відкрито, без страху та напруги заявляти про себе, при цьому бути поважною до прав, внутрішнього світу та захоплень;
- вміння досягати бажаних цілей без агресії чи маніпуляції іншими;
- в умінні завоювати прихильність, звертатися за порадою чи допомогою до людей, а також у здатності приймати компромісні рішення, встановлювати ділові контакти та партнерські відносини є важливими аспектами соціальної компетентності [38].

У подальших дослідженнях М. Подоляк описується загальна характеристика та психологічний портрет особистості з різною специфікою асертивності:

1) асертивна особистість – людина, яка завжди чесна із собою та з іншими; захищає свої права, шануючи можливості інших; вміє емоційно та соціально самовиражатись; впевнена у собі і здатна раціонально організувати свої дії, поведінки, під час спілкування підтримує зоровий контакт; розслаблена, легко рухається; вміє рефлексувати те, що відбувається, бережена до свого «Я» і «Я» іншого. Асертивна поведінка

допомагає досягти поставленої мети, не завдаючи шкоди іншим. Людина усвідомлено робить вибір і приймає відповідальність за свої вчинки. Така поведінка може розвинути внутрішню впевненість і надати сили діяти.

## 2) неасертивна особистість:

- пасивна неасертивна особистість характеризується тим, що людина уникає конфліктів, прагнучи зберегти свій статус. Вона дозволяє іншим приймати рішення за неї, і навіть коли вона відчуває інше, вона на словах погоджується з тим, що говорять інші; тягне час, щоб уникнути необхідності вирішувати проблему; мало чи взагалі не підтримує зоровий контакт; блокує прояв власних переживань (наприклад, усміхається, навіть будучи засмученим); каже таким тоном, наче просить вибачення; боязкий; невпевнений у собі; відчуває, що його «використовують»; характерне почуття скривдженості; постійно стурбована та розчарована [43].

Пасивна неасертивна поведінка, згідно з М. Подоляком, не допомагає досягти поставлених цілей, і може псувати здорову цілісну комунікацію та спілкування, людина почувається жертвою та звинувачує інших, але в той же час дозволяє робити вибір за неї. Найчастіше, на думку вченого, пасивний стиль поведінки обирають, тому що в ньому закладена мала частка ризику, оточуючі люди можуть не акцентувати увагу на людині, і вона завжди в такій позиції може отримати вигоду.

Неасертивна особистість з активною позицією часто поводить себе агресивно, це дуже активно проявляється коли вона намагається довести свою думку іншим; схильна приймати рішення за інших; перекладає відповідальність на інших; звинувачує у всьому оточуючих, попри їхні почуття; поводить себе вороже і ображає інших, непередбачувано «вибухає». Агресивна поведінка використовується як основний інструмент досягнення поставленої мети та організації комунікації [42].

С. Медведева стверджує, що асертивні особи мають вищу мотивацію до критики, ніж неасертивні. У дослідженнях вченого, високоасертивні індивіди заявляли більш впевнено, про свою здатність адекватно реагувати

та сприймати критику, і формувати позитивні висновки та результати, що впливають із критики[37].

Л. Марчук доповнює, що портрет асертивної особистості складає орієнтир образу «ідеальної» самоактуалізованої особистості. Відповідно до досліджень та теорії мотивації Абрахама Маслоу, самоактуалізована особистість – це людина яка:

- характеризується автономністю, самостійністю, відповідальністю;
- соціально зріла, раціональна та конструктивна;
- виявляє сильні морально-духовні якості;
- прагне згоди з власним «Я» та іншими людьми;
- усвідомлює особисті потреби;
- визначає основні життєві цінності, особисту місію та цілі;
- експериментально-дослідно ставитися до себе та до життя, яке проживає;
- поважає права інших людей та приймає різницю поглядів, національних традицій та віросповідань [34].

Ніколаєв Л. в своїй роботі зазначає, що такі дослідники М. Сіман та Дж Зване досліджували взаємозв'язок між локус-контролем та асертивною поведінкою. Вчені припускали, що інтерналі діють відповідно до своїх очікувань і таким чином виявляють асертивність. Разом з тим, екстернали не очікують, що їхня поведінка принесе їм користь, показують меншу схильність до асертивних дій [39].

Г. Мюррей уточнює та розширює, що головним компонентом асертивної поведінки виступає спілкування, яке відіграє важливу роль у житті та діяльності кожної людини. Т. Коробкова каже, що завдяки спілкуванню утворюються суспільства людей, у яких налагоджується взаємодія та виробляються соціальні норми поведінки [14].

І. Козич зазначає, що у цілому нині феномен спілкування вживається у психологічній літературі у різних значеннях:

- як обмін думками, почуттями, переживаннями (Л. Виготський, С. Рубінштейн)
- як один із різновидів людської діяльності (Б. Ананьєв, М. Коган, І. Кон)
- як специфічна соціальна форма інформаційного зв'язку (О. Урсун, Л. Резніков)
- як взаємодія, відносини між суб'єктами, що мають діалогічний характер (Г. Андрєєва, В. Соковін, К. Платонов) [13].

О. Кокун [19] в своїй роботі зазначає що психоаналітики Г. Фенстерхейм та Дж. Бейер дають визначення асертивного спілкування, як того, що має чотири характеристики:

1. Людина, що вільно висловлює свої думки та почуття, ефективно використовує слова та дії для того, щоб виразити себе. Вона чітко вказує: "Це – я. Це те, що я думаю, відчуваю, хочу". Такий тип особистості відзначається відкритістю та автентичністю в комунікації.

2. Людина може спілкуватися з людьми на всіх рівнях: з незнайомими людьми, друзями, сім'ями. Таке спілкування завжди є відкритим, чесним, прямим та адекватним.

3. Кожна людина має активну орієнтацію у житті. Вона досягає того, що хоче.

4. Дії людини характеризуються самоповагою. Така людина приймає обмеження у певній ситуації, та її дії спрямовані на підтримку самоповаги.

Важливою ознакою асертивності багато дослідників вважають незалежність думки інших людей. У цьому контексті незалежність означає здатність керувати своїм життям, бути собою. У роботах Т. А. Коробкової асертивність вивчається як риса характеру, що виражається автономністю особистості, незалежністю від думки та оцінки оточуючих людей, прийняття себе, здатність самостійно планувати власне життя, бути самим собою здійснювати свої плани та брати на себе відповідальність за власну поведінку [17].

Г. Мюррей визначав незалежність як самостійність, безперечно рівну, дещо позицію людини «з боку», за допомогою якої особистість здатна захищати особисті психологічні кордони і при цьому не порушувати чужих.

Дослідження асертивної поведінки у підлітків А. Карєвої, показали, що чим вищий рівень прояву асертивності, тим більше виражено дружелюбність у спілкуванні та взаємодії підлітків між собою, тим самим рівень агресивності менш виражений. А. Карєва пояснює це тим, що підлітки впевнені у собі, оволодівають своїми емоціями та розвинені комунікативні навички, чим характерно асертивне спілкування, дозволяє налагоджувати довірчий контакт, будувати стосунки «на рівних» та дружелюбно комунікувати. Дослідження вченої доводять, що вищий рівень прояву упевненості у собі, тим рідше використовуються агресивний тип міжособистісних відносин і частіше вдаються до альтруїстичного типу, цим мають сприятливі міжособистісні відносини [17].

Асертивні особи, згідно з Л. Марчуком спокійні, реалістичні, завзяті, мають постійні інтереси, впевнені, незалежно мислячі, схильні до аскетизму, керуються власними правилами поведінки, авторитарні; їм властива соціальна сміливість, спонтанність, авантюризм, життєрадісність, самовпевненість, енергійність [31].

У результаті, як бачимо у працях вчених зустрічаються дуже різні, часто полярні, погляди на сутність, зміст, функції, механізми, природу асертивності. Однак, можна позначити як мінімум дві тенденції в поясненні цього феномена. Асертивність, з одного боку, пов'язують із соціально-психологічними категоріями, такими як успішність особистості, незалежність, самостійність, цілеспрямованість та спосіб самопрезентації. З іншого боку, це визначається особистісною позицією, етичною переконаністю, вмінням протистояти груповому тиску та упевненістю у собі. У першому випадку асертивність за семантикою виступає як поведінковий компонент особистості, а в другому як внутрішньо

психологічний компонент. Так само встановлено, що головним компонентом асертивної поведінки виступає асертивне спілкування, яке виражене вмінням відстоювати свої межі, відкрито заявляти про свої почуття, емоції, бажання, потреби, зберігати особистісну автономію, адекватно сприймати критику, комунікувати впевнено та рішуче.

## **1.2. Специфіка асертивності як особистісної характеристики**

Враховуючи, що асертивність як набута якість особистості є динамічним явищем, його можна розвивати та підвищувати ефективність прояву. Згідно з теоретичним аналізом, у певних людей відсутня навичка асертивного спілкування, так як у них не було досвіду асертивності та власної внутрішньої впевненості.

В. Гордієнко каже, що незважаючи на те, що асертивна поведінка сильно залежить від особливостей сімейного виховання та взаємовідносин з батьками, вона виникає у спілкуванні з однолітками. Тим самим виникає можливість розвивати навичку асертивного поведінки у спеціально організованих групах. Психологічний тренінг створює для цього оптимальні умови, які допомагають розпізнати неефективність стилю спілкування та замінити його ефективним стилем, так само змодельоване середовище сприяє розвитку навичок впевненості у собі та опрацювання моделей асертивного спілкування [10].

В. Панок аналізуючи роботи С. Мануеля стверджує що завдання в тому, щоб навчитися справлятися з проблемами та важкими ситуаціями, а також спілкуватися з учасниками, хто ці ситуації нам створює. У такому принципі психотерапевт і пояснює основну ідею асертивної терапії, яка допомагає справлятися і виходити з маніпулятивного спілкування. Найчастіше, такі маніпулятивні патерни поведінки у суб'єкті комунікації нав'язуються дорослими з дитинства та провокують стійкі негативні емоції,

прояв яких у спілкуванні з іншими людьми важливо помічати та послаблювати. Сміт свідчить про численні приклади з власного досвіду аналізу різноманітних життєвих ситуацій [44].

С. Мануель у своїй книзі «Тренінг впевненості в собі» описує основні принципи асертивного спілкування та взаємодії:

1. Говорити чесно, відверто. Уникайте слів, які можуть бути використані проти вас чи когось іншого. Чи не перебивайте. Говоріть про те, що розлютило.

2. Нічого не приймайте особисто. Вчинки інших – не ваша вина. Коли виникає проблема, зосереджуйтесь на її вирішенні, а не на пошуку винних.

3. Не допускайте. Знайдіть у собі мужність поставити запитання чи попросити те, чого хочете. Спілкуватись з іншими можна відкрито, щоб уникнути непорозумінь та драматизму.

4. Докладайте максимальних зусиль. В іншому за будь-яких обставин виконуйте свою роботу так добре, як тільки можливо в тій ситуації. Так ви не матимете підстав, щоб докоряти собі, це зміцнить вашу впевненість у собі [27].

Л. Журавська зауважує, що запропоновані поведінкові методики позбавлення тривожних станів на основі підвищення самооцінки можуть будуватися на принципах біхевіоризму (Дж. Вотсон, Б. Скіннер), в основі якого лежать уявлення про умовні рефлекси І. Павлова, який виділив процеси збудження і гальмування мозку. Формула «стимул – реакція» результативна у формуванні навичок асертивного спілкування, але не приймається представниками гуманістичної психології через зневажання прав і свободи особистості дитини та дорослої (Е. Фромм, А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Еріксон) [14].

Ю. Приходько описуючи властивості асертивного спілкування говорить про важливі особливості, які важливо враховувати при розвитку навичок асертивних комунікацій:



1. Позитивна оцінка людиною своєї зовнішності збільшує асертивність її поведінки;
2. Інтернальні особистості будують асертивніше спілкування, ніж екстернальні;
3. Жінки з високою асертивністю можуть мати нижчі оцінки привабливості у інших жінок;
4. Під час знайомств та зустрічей асертивне спілкування може сприяти покращенню побудови довірливого контакту та принести більшу користь;
5. Жінки можуть відчувати труднощі через свою наполегливу поведінку в ділових та професійних ситуаціях [46].

М. Дудіна пояснює, що у соціокультурному та освітньому просторі є місце для спілкування, що сприяє розвитку та закріпленню асертивної поведінки. Така комунікація, стверджує вчена, ґрунтується на співпраці дитини та дорослої і, по можливості, умовному стилі спілкування, що вимагає спільних зусиль сторін взаємодії та спільного руху назустріч один одному.

Підкреслює, що відносини між «дитиною та дорослим» асиметричні, отже, можуть бути «суб'єкт-об'єктними», виходячи з концепції психолого-педагогічної фасилітації Карла Роджерса. Основне обґрунтування цієї тези знаходиться у формулюванні етичного критерію людської гідності, який орієнтований на розвиток критичного рефлексивного мислення, що дозволяє з дитинства вибірково ставитися до зовнішніх впливів та впливів оціночних суджень інших людей, тому кожен прагне самостійно та відповідально керувати своєю поведінкою [9].

Н. Подоляк довела, що людина з високим рівнем асертивності характеризується відсутністю невротичності, дратівливості; наявністю товариства, врівноваженості, відкритості, маскулінності. Асертивні особи здатні володіти собою, виявляти холоднокривність, здатні до

самоконтролю, спокою, включаються в життєві ситуації, мають почуття власної гідності, стабільності, впевненості в собі [45].

І. Козич стверджує, що формування асертивного спілкування, як форми комунікації особистісної риси, насамперед передбачає усвідомлення людиною, наскільки її поведінка визначається її власними нахилами та спонуканнями, а наскільки – нав'язаними установками іншими. Часто виявляється, що особистість перебуває під владою установок, далеких від його справжньої внутрішньої сутності, і від цього страждає. У такому разі, для розвитку асертивності І. Козич пропонує не лише взяти на себе головну роль у сценарії власного життя, а й фактично переписати сценарій та виступити режисером усієї постановки [18].

Перші дослідження та підтвердження необхідності розвитку асертивності особистості були представлені в теоріях американського психолога А. Солтер. Вчений застосовував поняття асертивності у тренінгу поведінки пацієнтів і розглядав асертивну комунікацію як прийнятний, конструктивний спосіб міжособистісної взаємодії та побудови довірчого ставлення до світу в цілому.

Системне формування асертивності та цілеспрямований розвиток асертивної поведінки здійснюється в тренінгових групах починаючи з 60-х років. ХХ ст. А. Солтер. У суспільстві тренінги асертивності широко використовують у психологічно груповій роботі та терапевтичній практиці.

Компоненти розвитку асертивності, як стверджує Бішоп Сью, можуть бути якісно представлені у цілеспрямовано організованій діяльності на навчальних заняттях з будь-якої тематики, а також у завданнях спеціально сформованих тренінг-груп.

За допомогою моделі теорії соціального навчання А. Бандури, як описує І. Лебедева, можна побудувати якісний тренінг асертивної комунікації, де базою виступає процес імітації поведінки, сформованим когнітивним чином, конкретним поведінковим реагуванням шляхом спостереження за діяльністю особистісно значущих людей.

А. Бандура представляв навчання як спостереження, яке керується процесом уваги, відбувається фіксування і збереження образу спостерігається відтворення своєї поведінки, закладається мотивація до оволодіння поведінкою, що спостерігається, шляхом імітаційних процесів [1].

При організації тренінгових занять щодо розвитку асертивного спілкування І. Лебедева спиралася на наступні положення та особливості організації групової роботи:

1. Метою тренінгу виступає розширення свідомості та самосвідомості індивіда у когнітивній, афективній та поведінковій сферах. Під час занять у психокорекційних групах та індивідуальних консультаціях важливо дотримуватись особистісно-розвивальних стратегій, ймовірної трансформації негативних проявів мотиваційних, інтелектуальних, афективних, поведінкових структур особистості.

2. Асертивний тренінг спрямовано на розвиток впевненості у собі, впевненої поведінки й комунікації у суспільстві, у міжособистісних відносинах без агресивних реакцій і маніпулювання. У той самий час поняття «впевненість» має на увазі розуміння здібності людини явно, чесно і прямо, висувати і реалізовувати власні потреби, бажання, вимоги, інтереси, почуття і т. д. по відношенню до свого оточення таким способом, щоб спонукати інших прийняти їх до уваги під час взаємодії.

3. Впевненість враховує наявність різних компонентів і умінь у суб'єкта, таких як:

- суб'єктивна установка на самого себе та власні амбіції;
- готовність та здатність адекватно реалізовувати себе;
- свобода від страху та загальмованості (схильність фіксувати та спостерігати власні амбіції);
- пояснити причини рішучого «ні» у відповідь на будь-яку пропозицію співрозмовника без надмірно вибачаючого тону, швидко і коротко, наскільки це можливо

- рефлексувати та виявляти здатність відчувати та помічати власний стан та потреби.

4. Розвиток асертивного спілкування виходить з тренінгу асертивності, оскільки це навчання впевненості у собі способом виправлення: ірраціональної (необґрунтованої, нелогічної) поведінки; переконань, які провокують небезпечну, ворожу чи агресивну поведінку; опрацювання засуджуваних думок за недоречні висловлювання, думки у спілкуванні, що блокують досягнення вибраних цілей. Тренінг асертивності допомагає сформувати в людини навички розумного компромісу, комунікативної компетентності, толерантності, усвідомлення власних цінностей, емоційної стійкості, емпатії. Також психологу важливо розуміти, що найскладніше у психокорекційній роботі - це формування у клієнта здатності змінювати себе, уміння змінюватися і бути собою [1,20].

У результаті, можна підкреслити, що асертивність динамічна і її як навичку можливо розвивати і вдосконалити в спеціально організованих групах - тренінгах. Асертивний тренінг спрямовано розвиток впевненості у собі, впевненого поведінки й комунікації у суспільстві, у міжособистісних відносинах без агресивних реакцій і маніпулювання.

### **1.3. Особливості прояву асертивності у професійній діяльності психолога**

Сучасна соціальна взаємодія, обумовлена різноманітністю об'єктивних та суб'єктивних факторів, часто веде до зіткнень інтересів, світоглядів, цінностей та установок, спричиняючи соціальну напругу, конфлікти та соціальні протиріччя. Така взаємодія може мати деструктивні наслідки для особистості на різних рівнях її функціонування, включаючи емоційний, пізнавальний та поведінковий.

Тривалі конфліктні ситуації часто порушують гармонію та комфорт людини в мікро- та макро- соціумі, впливаючи на її психічне та фізичне здоров'я і перешкоджаючи ефективному встановленню міжособистісних відносин.

Психолог, як і будь-яка інша особистість, піддається впливу негативних соціальних чинників і повинен мати ресурси для самовідновлення та успішної взаємодії, оскільки його професійна діяльність передбачає використання власної особистості як інструменту [5].

Н. Коломинский зазначає що, психолог працює у різних галузях соціальної практики, виконує ряд специфічних функцій, що вимагають високого рівня професійної майстерності та розвиненої системи знань, вмінь та навичок. Здібність застосовувати свої знання є ключовою для

успішної практичної діяльності психолога, а професійні вміння можуть визначити його ефективність [20].

Серед основних професійних умінь, що визначаються головними видами діяльності психолога, можна виділити наступні:

- Дослідницькі вміння це вміння виявляти психологічні проблеми, організувати та проводити психологічні дослідження, а також обробляти, аналізувати та узагальнювати отримані результати.
- Комунікативні вміння це навички спілкування та взаємодії з іншими людьми, встановлення та підтримання контактів, сприйняття та розуміння особливостей особистостей інших, а також вміння співпереживати, аналізувати власну поведінку та емоційний стан.
- Дидактичні вміння це здатність навчати, забезпечувати розвиток та корекцію діяльності особистостей та груп, вибір та реалізація ефективних моделей і технологій діяльності.
- Діагностичні вміння це вміння методологічно правильно проводити різні види психологічної діагностики та корекції, використовувати адекватний інструментарій, інтерпретувати отримані результати.
- Проектувальні та корекційні вміння це володіння конкретними методами та методиками психологічної корекції, здатність чітко визначати мету та завдання корекційної роботи, розробляти та реалізовувати корекційні програми, а також консультування та участь у впровадженні психології для ефективної діяльності.

Професійні навички представляють собою професійні дії, які виконуються легко і впевнено, сприяючи ефективному виконанню роботи психолога. Набуття цих навичок відбувається в процесі отримання досвіду [20].

Ю. Приходько зазначає, що розвиток компетентності та особистості психологів, як фахівців, починається ще у студентські роки і продовжується протягом професійної діяльності.

В своїй роботі аналізуючи дослідження Н. Пряжнікова та Є. Пряжнікова які умовно виділяють такі етапи професійного розвитку психологів:

- Захоплююче-романтичний проявляється під час першого знайомства з психологією.
- Етап самоствердження який характеризується бажанням дізнатися щось особливе про психологію або володіти незвичайною методикою.
- Перші розчарування і пошук нових особистісних смислів, цей етап відзначається появою розчарувань та пошуком нових смислів у навчанні та роботі.
- Початок самостійного розв'язання психологічних проблем, супроводжується застосуванням відомих технологій та накопиченням досвіду, який може бути не завжди позитивним.
- Спроби працювати по-новому часто супроводжуються «розчаруванням у собі» та спробами довести ідеї до досконалості. На цьому етапі фахівець усвідомлює, що для творчої роботи необхідне глибоке знання психологічної теорії та методології.
- Звернення до теоретичних та методологічних основ психології означає повернення до теоретичних та методологічних аспектів психології, які раніше викликали «алергію».
- Імпровізація і професійна творчість вже на основі оновленої теоретичної та методологічної бази, де вдається органічно поєднати теорію і практику, науку і мистецтво.

Не всі психологи проходять всі сім етапів, а багато з них зупиняються на певних стадіях свого професійного розвитку [47].

Г. Панок розглядає трирівневу систему отримання професійних психологічних знань в українському контексті.

На першому рівні проводиться загальна теоретична підготовка, яка включає вивчення історії психології, загальної психології, психофізіології,

психології особистості, експериментальної психології, а також окремих галузей психологічної науки, таких як соціальна психологія, інженерна психологія, вікова психологія та інші.

На другому рівні здійснюється спеціальна психологічна підготовка, яка передбачає опанування загальними відомостями про методи роботи у конкретному напрямку практичної психології.

Третій рівень включає в себе глибокі знання зі спеціалізації, що передбачає розвиток навичок, володіння прийомами та набуття досвіду роботи в конкретних психологічних техніках, наприклад, у сфері сімейного консультування в школі чи корекції девіантної поведінки підлітків [41].

Ж. Вірна визначає що, важливу роль у професійній діяльності психолога приділяють комунікативним якостям особистості, як відзначають різні дослідники. Зокрема аналізуючи результати досліджень Н. Бачманова та Н. Стафуріна які виділяють такі аспекти «таланту спілкування»:

- Здібності до повного та правильного сприйняття об'єкта, спостережливість, швидка орієнтація в ситуації.
- Розуміння внутрішніх властивостей та особистостей об'єкта, проникнення в його внутрішній світ, психологічна інтуїція, що базуються на глибокій загальній ерудиції та гуманістичній спрямованості.
- Здатність до співпереживання, емпатія, доброта, повага до людини, готовність допомогти.
- Здатність до самоаналізу, інтерес до власної особистості і особистості інших людей.
- Здатність управляти самим собою та процесом спілкування, вміння бути уважним, тактовним, вміння слухати, встановлювати контакт, викликати довіру, мати почуття гумору [7].

В. Лучків стверджує що, відношення до життя та діяльності в психолога визначається через такі ключові якості особистості:



відповідальність, організованість, оптимізм, відкритість, допитливість, креативність, гнучкість поведінки, здатність до рефлексії своїх переживань і професійної діяльності [22].

Модель особистості практикуючого психолога, розроблена Н. Чепелевою та Н. Пов'якель, включає такі компоненти.

- Мотиваційно-цільова підструктура передбачає наявність позитивної мотивації до професійної діяльності, допомоги клієнтам, і прийняття себе та інших. Основним елементом є діалогізм, що включає діалогічну готовність, безумовне сприйняття іншого, особистісну рефлексію, розвинену систему особистісних смислів та орієнтованість на взаєморозуміння.
- Когнітивна підструктура яка складається з сфер знань особистості, таких як особистісне знання, знання себе та інших, концепція фахівця, пізнавальні якості (уважність, спостережливість, гнучкість мислення, тощо) та професійна рефлексія та інтелект.
- Операційно-технологічна підструктура яка передбачає розвинену компетентність фахівця-психолога, включаючи володіння професійними вміннями і навичками, що дозволяють практично використовувати наявні теоретичні знання. Ключовим елементом є практичний інтелект.
- Комунікативно-рольова підструктура яка включає в себе розвинену комунікативну компетентність психолога, включаючи соціально-когнітивні та комунікативні уміння, а також специфічні якості, такі як акторські та режисерські, організаційні, професійна ідентифікація та соціальний інтелект.
- Регулятивна підструктура забезпечує толерантність до фрустрації, високу працездатність і саморегуляцію особистості, відсутність схильності до збудження та швидкого виснаження. Головним елементом є професійна саморегуляція.

Успішність професійної діяльності практичного психолога зростає з досвідом роботи, а з ним також зростає рівень соціального інтелекту [49].

Враховуючи той факт, що психологи піддаються впливу соціальних і психологічних стресів, особливо важливою стає проблема збереження особистісної стійкості в умовах тиску соціального середовища. Вміння виявляти асертивну поведінку у таких ситуаціях може розглядатися як елемент первинної профілактики професійних деформацій, що протистоїть маніпуляціям і деструктивним формам впливу.

Л. Марчук визначає, що асертивна поведінка у фахівця психологічної діяльності проявляється через низку професійних якостей які необхідні для ефективної діяльності, до яких можна віднести:

- Здатність до самостійного регулювання власної поведінки, тобто здатність ефективно керувати своєю поведінкою в різних ситуаціях без залежності від зовнішніх впливів та оцінок.
- Незалежність від зовнішніх впливів і оцінок, психолог не піддається негативному впливу оточуючих і може діяти відповідно до власних переконань і цінностей.
- Знання власних прав та обов'язків, розуміння своїх прав і обов'язків в контексті своєї професійної діяльності.
- Адекватне оцінювання себе й оточуючих, можливість об'єктивно оцінити як свої власні можливості і досягнення, так і можливості і досягнення інших осіб.
- Усвідомлення особистих потреб та інтересів, розуміння своїх власних потреб і інтересів, що дозволяє йому ефективно працювати в напрямку їх задоволення.
- Розуміння власних цілей, намірів і шляхів подальших дій, усвідомлення своїх цілей, намірів і планів, відкрито та без дискомфорту заявляє про них [30,31].

Отже, асертивність виявляється важливою та невід'ємною якістю для психологів у професійній діяльності. Ця якість дозволяє фахівцю

ефективно взаємодіяти з клієнтами, колегами та іншими учасниками професійного середовища. Асертивна поведінка допомагає забезпечити позитивний розвиток міжособистісних стосунків, зберегти особистісну стійкість у стресових ситуаціях та відповідати високим стандартам професійної етики.

#### **1.4. Умови ефективної професійної адаптації майбутніх психологів та лікарів-психологів.**

Молоді фахівці не завжди є затребуваними на ринку праці через відсутність професійного та соціального досвіду. Адже саме завдяки практиці, досвіду у студентські роки людина, по-перше, напрацьовує для себе ефективні способи реагування, поведінки, спілкування та, по-друге, набуває професійних навичок, способів успішної діяльності у професійній сфері.

Професійне становлення майбутніх психологів відбувається у процесі підготовки у вищому навчальному закладі та вимагає врахування особливостей студентського віку як важливого періоду особистісного розвитку та оптимізації умов здійснення успішного професійного розвитку.

С. Мельничук описує, що студентський вік – надзвичайно важливий період становлення «Я-концепції» як ядра особистості. «Я-концепція» майбутнього спеціаліста – складна, динамічна система уявлень студента про себе як особистості та суб'єкта навчально-професійної діяльності, яка включає в себе: «Образ-Я», розкриває неповторність самосприйняття через

фіксацію студентом певної соціально-рольової позиції та установок щодо ставленню себе [38].

Ю. Долінська, аналізуючи наукові здобутки науковців які досить чітко та об'ємно сформулювали вектори розвитку особистості студента як майбутнього спеціаліста:

- міцніє професійна спрямованість, розвиваються необхідні здібності;
- удосконалюються, «професіоналізуються» психічні процеси, стан, досвід;
- зростає почуття обов'язку, відповідальність, професійна самостійність, рельєфніше виступає індивідуальність студента, його життєва позиція;
- зростають претензії студента в межах своєї майбутньої спеціальності;
- на основі інтенсивної передачі соціального та професійного досвіду та формування необхідних якостей збагачується соціальна, духовна та моральна зрілість особистості майбутнього фахівця;
- активізується самовиховання студента у формуванні якостей, досвіду, необхідних йому як майбутньому суб'єкту професійної діяльності;
- зміцнюється професійна самостійність та готовність до майбутньої професійної діяльності [12].

На думку М. Чепелевої, система організації підготовки практичного психолога повинна включати світоглядний, професійний та особистісний рівні, спрямовані на формування професійної свідомості, психологічної культури та професійно значущих особистісних якостей.

І. Зязюн, аналізуючи специфіку професійного становлення психологів, вказує на необхідність формування здатності до рефлексії, яка сприяє професійному самовизначенню та формує здатність ефективно вирішувати власні внутрішні проблеми. Вчений зазначає, у підготовці психологів важливим є пошук нових методів підготовки, оскільки вимоги

до особистості психолога-практика відрізняються від вимог до особистості студентів інших спеціальностей [49].

Тим самим Л. Марчук додає, що у професійному становленні майбутніх психологів формуванню асертивної поведінки в студентській групі слід приділяти особливу увагу, сприяючи розвитку впевненості, мотивації досягнень, вольового самоконтролю та зниженню тривожності. Також важливо підтримувати соціально-позитивну установку для сприяння ефективної взаємодії серед студентів.

Завдяки цьому фактору у майбутнього фахівця виявляються такі професійно-важливі якості: здатність до самостійного регулювання та поведінки, незалежність від зовнішніх впливів та оцінок; знання своїх прав та обов'язків; адекватне оцінювання себе та оточуючих; усвідомлення особистих потреб та інтересів; цінними аспектами в міжособистісній взаємодії є повага до прав та інтересів інших людей, здатність досягати поставленої мети, утримуючись від маніпуляцій іншими, а також вміння переконувати, завойовувати авторитет та звертатися за порадою чи допомогою до інших учасників взаємодії [36,37].

Л. Ніколаєв додає, що асертивна поведінка та спілкування в цілому пов'язане з емоційно-ціннісним ставленням до себе, яке визначається самооцінкою професійних якостей та особистісних властивостей, виражається рівнем самоприйняття та самоповаги, що важливо для майбутнього фахівця [39].

Поведінкова складова як самопрезентація, що є складовою асертивності, на думку Ю. Дайнеко – представляє певні дії (внутрішні чи практичні), які породжені розумінням про себе та самовідношенням [8].

Є. Казанцева групує основні характеристики асертивних мовних навичок:

- Емоційність мови (відкрите, спонтанне і справжнє вираження у мові всіх почуттів);
- Експресивність та конгруентність поведінки та мови (ясний невербальний прояв почуттів та відповідність між словами та невербальною поведінкою);
- Вміння протистояти, що виявляється у прямому та чесному висловленні власної думки, без огляду на думки та реакції оточуючих;
- Використання Я – висловлювань;
- Здатність до спонтанного вираження бажань, потреб [17].

Відповідно до принципу активності в психології, Т. Волкова пише, що асертивність суб'єкта спонукає його приймати рішення діяти в умовах невизначеності (ризик) з максимальним використанням власного особистісно-інтелектуального потенціалу [5].

Л. Алексєєва та І. Лебедева визначають, що позитивна асертивність як компонент суб'єктності проявляється за наявності свободи дій у підприємливості людини в межах законів соціуму, за дотримання правових та етичних норм. Заповзятливість у прояві – це здатність швидко трансформуватися та адаптуватися до нових умов, інноваційної діяльності [1].

Відповідно до положення раціонально-емоційної терапії про те, що особистість схильна проявляти свої емоції можна використати багато технік, при підготовці студентів-психологів, з навчання асертивності побудувати на тому, що індивід спочатку грає роль впевненої в собі людини (що оточують через свої можливості підтримують) його в цьому починанні), а потім поступово насправді стає впевненим у собі в умовах повсякденного життя.

М. Марценюк стверджує, що асертивні дії людини підтримуються його переконаністю у їхній адекватності та ефективності. Аналізуючи досягнення Л. Шнейдер, вона визначала, що переконаність людей у своїй ефективності суттєво впливає на рівень їхньої мотивації. Це виявляється у

величині та тривалості прикладених зусиль для виконання завдань. Така переконаність дозволяє людям не розслаблятися і не втрачати необхідних зусиль для досягнення успіху. Крім того, це допомагає їм швидко відновлювати впевненість у собі в ситуаціях невдачі [28].

Ефективність асертивних дій та проявів людини, як пише С. Медведєва, залежить від наявності у людини досить високого рівня розвитку універсальних психологічних якостей, таких, як її інтелектуальні, комунікативні, вольові властивості [37].

Л. Ніколаєв як найбільш глибокі прояви суб'єктності виділяє: увагу і контроль над впливами (в т. ч. власними мотивами і почуттями, які зазвичай керують нашими діями, минаючи свідомий контроль; зміна свого способу життя і своєї ідентичності). До передумов суб'єктності, пов'язані з проявом асертивного спілкування, вчений відносить:

- здатність репрезентувати ширший спектр можливих варіантів майбутнього, ніж ті, що можуть бути реалізовані;
- здатність здійснити будь-яке обране їхнє підмножина, а також перервати будь-яку розпочату дію.

Також суб'єктність по Л. Ніколаєву повинна виражатися:

- у усвідомленні власної значущості, відповідальності за результати діяльності;
- у вмінні робити моральний вибір у складних ситуаціях;
- у здатності до рефлексії, самовдосконалення, самореалізації;
- у сформованості власної ціннісно-сміслової установки [39].

Асертивне спілкування включає і перегукується з важливими професійними компонентами особистості психолога. Як пише А. Саннікова створення відносин між психологом, психотерапевтом та клієнтом, які характеризуються трьома найважливішими позиціями, як безумовне позитивне ставлення, емпатія та конгруентність [47].

Л. Марчук визначає структурні компоненти формування асертивної поведінки у професійному становленні психолога (ціннісно-мотиваційний,

когнітивний, рефлексивно-оцінний та регулятивний) складають цілісну картину феномена, що вивчається, завдяки якому будуються такі відносини з навколишнім світом, які сприяють творчому зростанню саморозвитку на основі відповідальності за вибір, власні почуття, дії, відносини із собою та іншими суб'єктами соціальної взаємодії [34].

Отже, асертивність є важливою детермінантою становлення особистості студентів-психологів та сприяє розкриттю їхнього психологічного потенціалу. Вона впливає на розвиток активності, відповідальності, соціальної сміливості у висуванні та вирішенні нових цілей та завдань. Асертивна поведінка та спілкування в цілому пов'язане з емоційно-ціннісним ставленням до себе, яке визначається самооцінкою професійних якостей та особистісних властивостей, виражається рівнем самоприйняття та самоповаги, що важливо для майбутнього фахівця.

Асертивні мовні навички виражаються: емоційною мовою; експресивність та конгруентність поведінки та мови; вмінням протистояти, що виявляється у прямому та чесному вираженні власної думки; використання Я – висловлювань; здатність до спонтанного вираження бажань, потреб.



## **РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ: ХАРАКТЕРИСТИКА ВИБІРКИ ТА МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ**

Емпірична частина присвячена дослідженню особливостей прояву асертивності майбутніх психологів та лікарів-психологів. Дослідження проводилось на базі Чернівецького національного університету та Буковинського державного медичного університету. Вибірка дослідження складається з двох досліджуваних груп: перша – студенти 3 та 4 курсу спеціальності 053 «Психологія» (25 досліджуваних), та друга – студенти 3 та 4 курсів спеціальності 225 «Медична психологія» (25 досліджуваних). Емпіричне дослідження передбачало заповнення бланків звичайного зразка та електронних, створених за допомогою платформи Google Forms.

Для реалізації поставленої мети емпірично дослідити особливості прояву асертивності як умови ефективної професійної адаптації майбутніх психологів та лікарів-психологів, нами було обрано наступний психодіагностичний інструментарій: «Тест-опитувальник компонентів асертивності» (О. Саннікової, Н. Подоляк); Методика «Вивчення кар'єрних орієнтацій «Якір кар'єри»» (Е. Шейна); Методика «Опитувальник Емоційного інтелекту «ЕмІн»» (Д. Люсін)

### **Методика «Тест-опитувальник компонентів асертивності»**

**(О. Саннікової, Н. Подоляк)**

Дана методика спрямована на дослідження особливостей прояву асертивності. Згідно теоретичній концепції науковців О. Саннікової, Н. Подоляк асертивність це здатність людини відстоювати свою точку зору, не порушуючи моральних прав іншої людини. Це здатність оптимально реагувати на критику та вміння рішуче говорити собі та іншим «ні», якщо цього вимагають обставини.

## **Методика «Вивчення кар'єрних орієнтацій «Якір кар'єри»»**

**(Е. Шейна)**

Згідно з Е. Шейном, "Якір кар'єри" представляють собою ціннісні орієнтації, соціальні установки та інтереси, які спонукають людину до певної діяльності і є характерними для неї. Ці кар'єрні орієнтації формуються в ранні роки кар'єрного розвитку, залишаються стійкими і можуть залишатися незмінними протягом тривалого часу. Е. Шейн вказує, що людина частіше реалізує свої кар'єрні орієнтації неусвідомлено.

На основі цих принципів Е. Шейн розробив психодіагностичну методику для діагностики кар'єрних орієнтацій. Ця методика, перекладена та адаптована В. Чікером і В. Винокуровою, дозволяє виявити наступні типи кар'єрних орієнтацій: професійна компетентність, менеджмент, автономія, стабільність, служіння, виклик, інтеграція стилів життя та підприємництво.

## **Методика «Опитувальник Емоційного інтелекту «ЕмІн»» (Д. Люсін)**

Даний опитувальник базується на тому, що пояснює та описує ЕІ як вміння розуміти свої та чужі емоції та вміння управляти своїми емоціями та емоційними станами та інших. Тобто, розуміння емоцій – це вміння розпізнавати як свої, так інших, емоції, емоційні стани та переживання, вміння називати емоцію, розпізнавати її, а також вміти встановлювати причинно-наслідкові зв'язки щодо прояву різних емоцій. Управління емоціями – це вміння контролювати прояв емоцій, розуміння та контроль їх доцільного прояву згідно з ситуацією, вміння керувати емоціями в непередбачуваних ситуаціях, вміння пригнічувати надмірно сильні емоції, а також вміння контролювати зовнішнє вираження своїх емоцій.

Існує вміння та здібності визначати як власні, так і інших людей емоції та управляти ними, таким чином виділяють два «вимірювання», перетин яких дає два види ЕІ: *внутрішньоособистісний та*

*міжособистісний EI відповідно. MEI - міжособистісний EI (розуміння та управління емоціями інших людей). VEI - внутрішньоособистісний EI (розуміння та управління власними емоціям).*

А також наступні компоненти емоційного інтелекту: (MP) розуміння чужих емоцій. (BP) розуміння власних емоцій. (MU) управління чужими емоціями. (BU) управління своїми емоціями. (BE) контроль власних емоцій, експресії.

Опитувальник «EmIn» складається з 46 тверджень, з якими досліджуваний погоджується або ні, використовуючи чотирьох бальну шкалу. А також об'єднання тверджень в п'ять субшкал, які своєю чергою об'єднуються в чотири найзагальніші шкали.

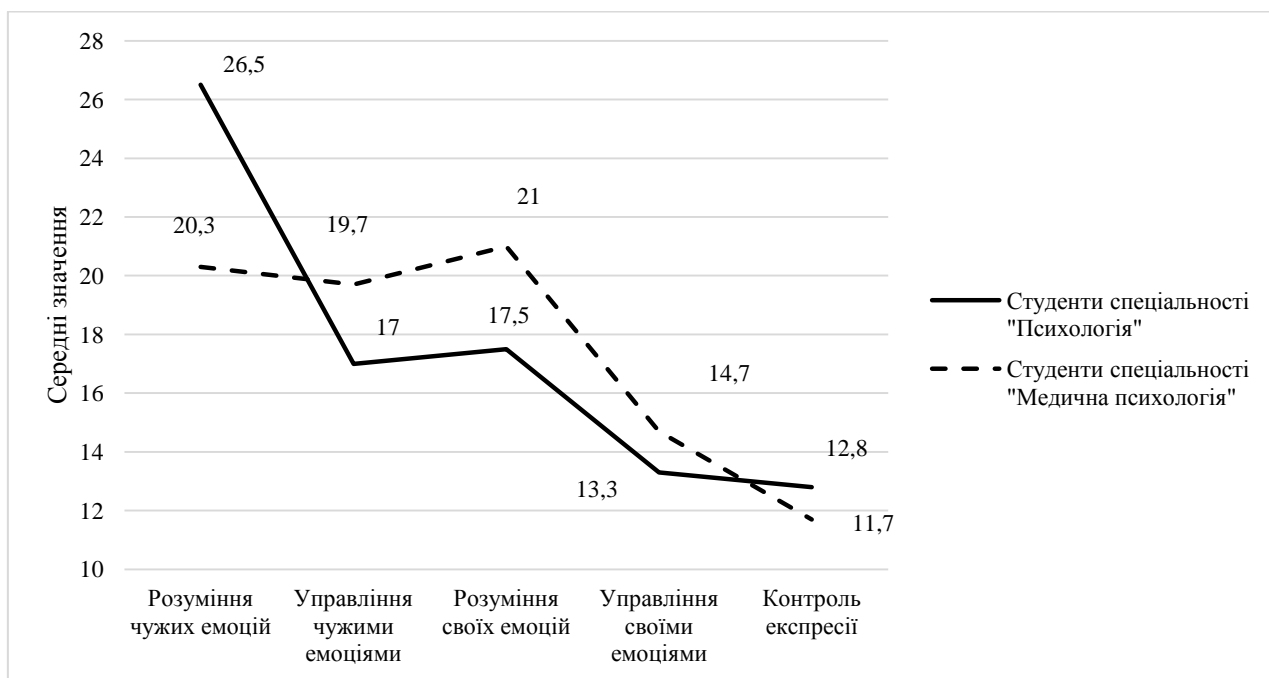
## **РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ АСЕРТИВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ЯК УМОВИ ЕФЕКТИВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ**

### **3.1. Рівні прояву асертивності у студентів спеціальностей «Психологія» та «Медична психологія»**

На першому етапі емпіричного дослідження ми звернули увагу на особливості прояву емоційного інтелекту серед студентів психологів та медичних психологів. У теоретичному аналізі ми виявили, що емоційний інтелект може служити підґрунтям для розвитку асертивності. Особи, які розуміють і вміють ефективно управляти своїми емоціями, краще виражають себе в міжособистісних стосунках, якісніше розв'язують конфлікти і можуть бути більш асертивними. За для реалізації поставлених завдань ми застосували методику «**Опитувальник Емоційного інтелекту «ЕМІн»**» (Д. Люсін) (див. Розділ II).

Відповідно до отриманих результатів, які зображені на рис. 3.1.1, ми спостерігаємо динаміку прояву компонентів емоційного інтелекту серед досліджуваних груп. Порівнюючи середні показники встановлено, що група студентів спеціальності «Психологія» проявляє вищі показники за шкалою розуміння чужих емоцій та контроль експересії. Натомість у групі студентів спеціальності «Медична психологія» проявляються вищі показники за шкалами управління чужими емоціями та розуміння власних емоцій. Середні показники за шкалами «Управління своїми емоціями» та «Контроль експресивності» у досліджуваних групах знаходяться на одному рівні з незначною відмінністю. Це свідчить про те, що студенти психологи краще можуть розпізнавати та розуміти емоції інших людей, вміють знаходитися в емоційному контакті з іншою людиною, відчувати її емоційний стан і реагувати на нього. Натомість лікарі-психологи мають більше навичок та стратегій спрямованих на вплив на емоційний стан

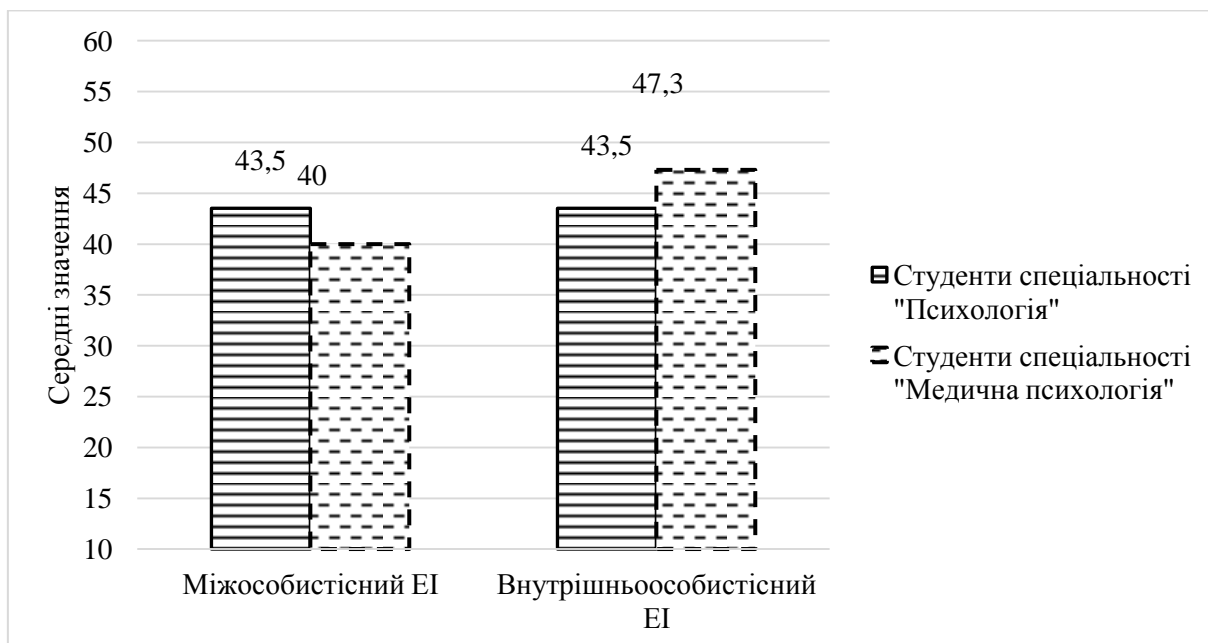
інших людей з метою досягнення певних цілей, проявляють високий рівень розуміння соціального середовища та соціальних норм у прояві емоційного стану оточуючих.



**Рис. 3.1.1. Середні показники прояву компонентів емоційного інтелекту серед студентів спеціальності «Психологія» та «Медична психологія»**

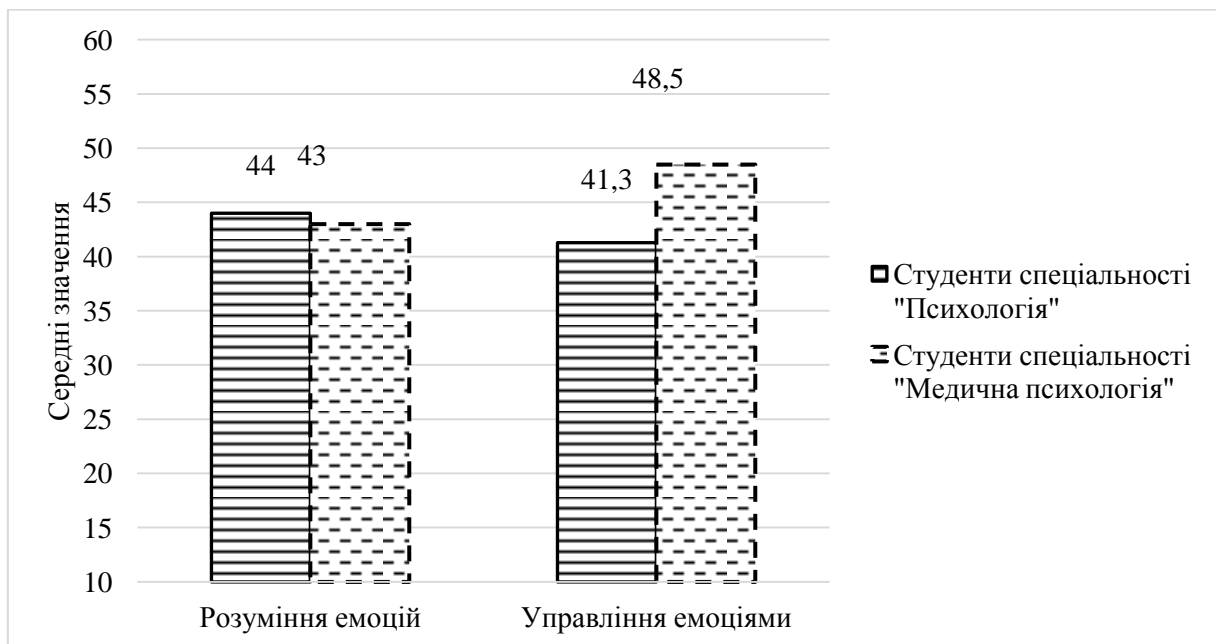
Спираючись на діагностичні можливості обраного психодіагностичного інструментарію, було проаналізовано рівень прояву міжособистісного та внутрішньоособистісного емоційного інтелекту серед досліджуваних груп. Виходячи з даних, які наведені на рис. 3.1.2., спостерігається, що середні значення за шкалою «Міжособистісний інтелект» у обох групах знаходяться на одному рівні, також визначено, що показник внутрішньоособистісного емоційного інтелекту вищий у групі студентів лікарів-психологів, аніж у групі студентів психологів. Це вказує на те, що студентам медичним психологам легше вдається звертатись до власних емоційних та внутрішніх процесів, спостерігати та самоусвідомлювати власні переживання, зберігати мотивацію та продовжувати діяти, навіть коли стикаються з життєвими викликами та труднощами. Продіагностовано, що студенти психологи проявляють вищу здатність

розуміти та взаємодіяти з емоціями інших, ефективно спілкуватись на емоційному рівні враховуючи почуття та емоційний стан оточуючих.



**Рис. 3.1.2. Середні показники прояву міжособистісного та внутрішньоособистісного інтелекту серед студентів спеціальності «Психологія» та «Медична психологія»**

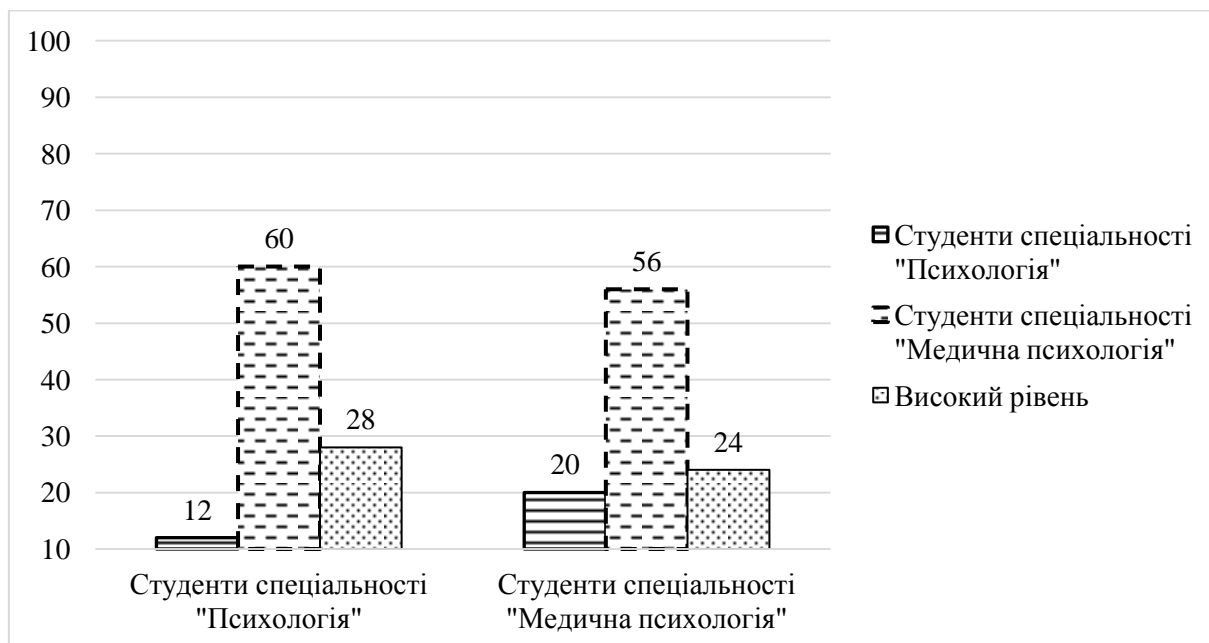
На рис. 3.1.3. порівнювалися результати за шкалами загального показника розуміння емоцій та управління емоціями. Звертаючись до наочного зображення даних, простежується, що у досліджуваних студентів на одному рівні проявляється показник розуміння емоцій, а середні значення за шкалою управління емоціями вищий у групі студентів спеціальності «Медична психологія». Це вказує на те, що студенти медичні психологи мають вищу здатність до саморегуляції, ефективно керувати власними емоціями, не дозволяючи їм перешкоджати раціональному прийняттю рішень чи взаємодії з іншими, а ніж студенти психологи без медичної освіти. Студенти, які здобувають психологічну освіту, незважаючи на провідний профіль проявляють високий рівень співчуття та здатні спостерігати за власними емоційними проявами, усвідомлюють контексту прояву емоцій відповідно до обставин у яких опиняються самі та інші.



**Рис. 3.1.3. Середні показники прояву розуміння та управління емоціями серед студентів спеціальності «Психологія» та «Медична психологія»**

Аналізуючи загальний рівень прояву емоційного інтелекту у групі студентів спеціальності «Психологія» та «Медична психологія», ми отримали наступні результати (див. рис. 3.1.4.). Спостерігається, що у групі студентів-психологів 12% досліджуваних проявляють низький рівень емоційного інтелекту, 60% середній рівень, та 28% студентів високий рівень. У групі студентів лікарів-психологів виявлено наближені показники, з незначним відхиленням у тенденції зниження показників, де 20% студентів мають низький рівень емоційного інтелекту, 56% середній рівень та 24% високий рівень. Таким чином, можемо припускати, що емоційний інтелект у обох групах проявляється на середньому рівні, що говорить про значну здатність майбутніх психологів не зважаючи на провідний профіль професійної діяльності відчувати та розуміти емоції власні та інших, взаємодіяти з іншими враховуючи їхні потреби та переживання на емоційному рівні, встановлювати емпатичний контакт з клієнтом або пацієнтом, вирішувати конфлікти у емоційно напружених

ситуаціях, адекватно реагувати у стресових ситуаціях та зберігати емоційну стабільність.



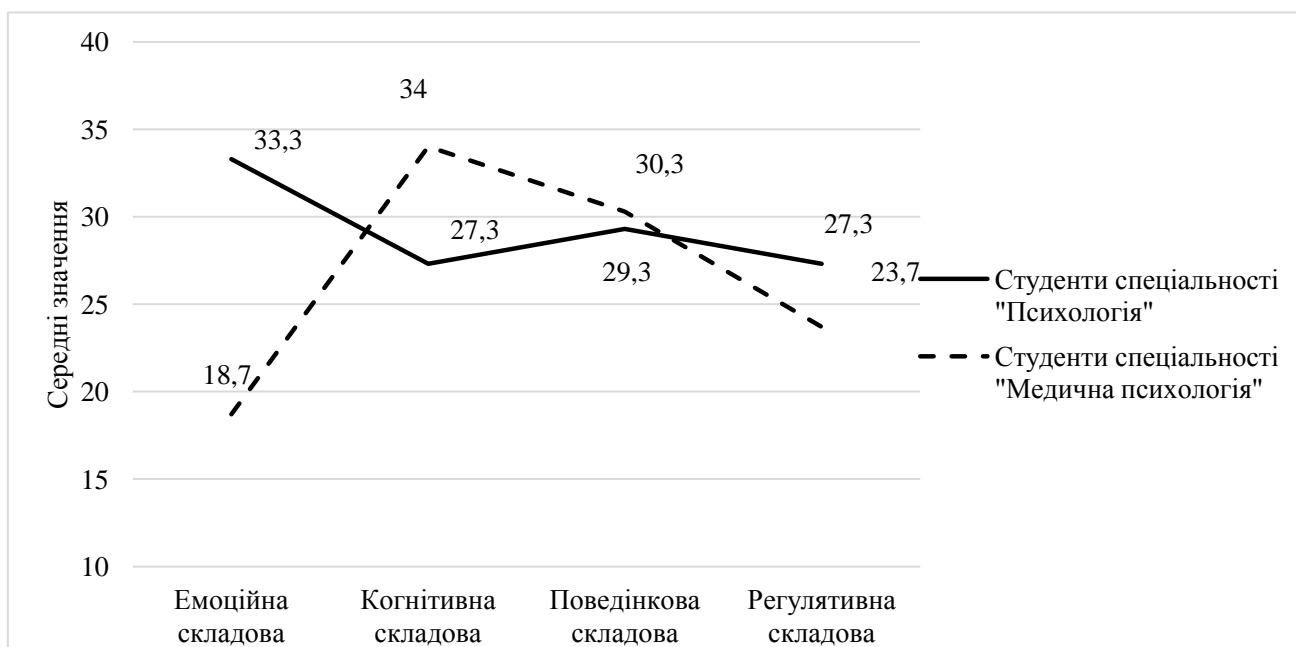
**Рис. 3.1.4. Рівень прояву загального показника емоційного інтелекту серед студентів спеціальності «Психологія» та «Медична психологія» (у %)**

Продовжуючи логіку емпіричного дослідження, на наступному етапі ми застосували методику «Тест-опитувальник компонентів асертивності» (О. Саннікової, Н. Подоляк) (див. Розділ II), з метою більш детального дослідження структури асертивності майбутніх психологів та лікарів-психологів.

Згідно результатів, які наведені на рис.3.1.5, порівнювались компоненти асертивності серед досліджуваних груп. Спостерігається значний розрив у показниках за шкалою «Емоційна складова асертивності» на користь студентів спеціальності «Психологія». Натомість вищі показники за шкалою «Когнітивна складова асертивності» діагностована у групі студентів спеціальності «Медична психологія», аніж у спеціальності «Психологія». Виявлено, що середні показники поведінкової складової асертивності знаходяться на одному рівні. Зауважимо, що усі діагностичні показники знаходяться на зоні середнього додаткового полюсу. Це свідчить, що студентам спеціальності «Психологія» характерно нервово-



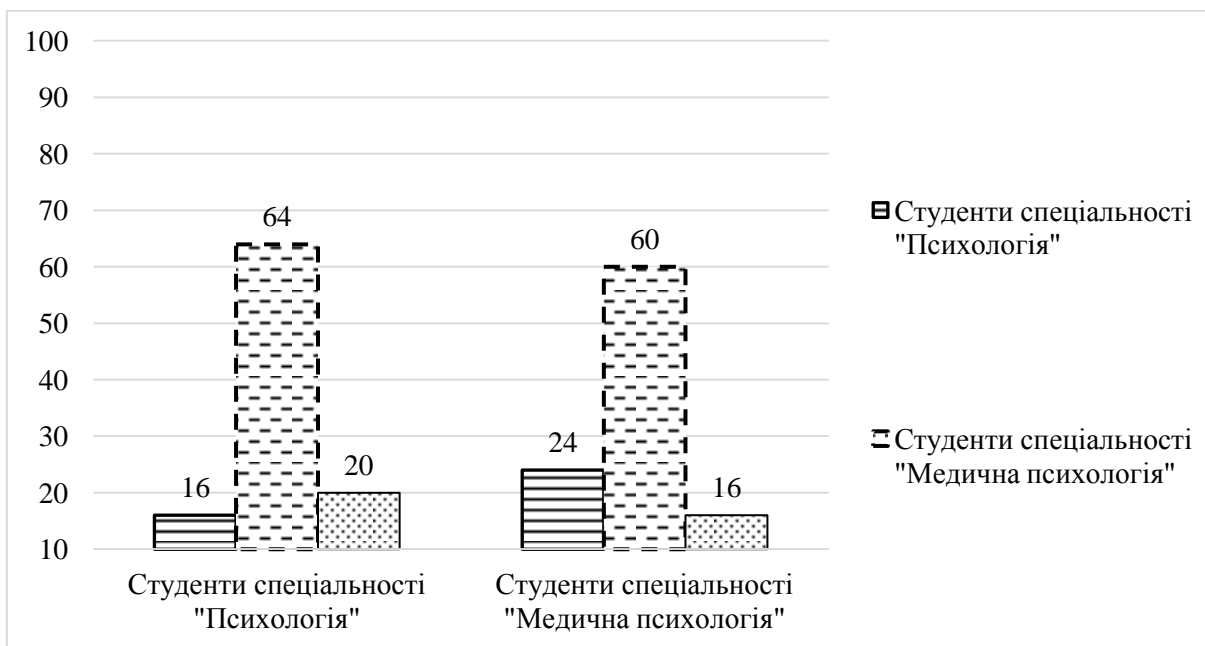
психічна стійкість, спонтанність емоційних реакцій відповідно до власного функціонального стану, вище прийняття себе та інших, почуття впевненості у життєдіяльності, аніж студентам спеціальності «Медична психологія». Натомість останні проявляють вищу орієнтацію адекватного розуміння соціальної ситуації, здатні краще передбачати результати власної асертивності, дозволяють мати чіткі вимоги, усвідомлюючи потреби у досягненні мети. Досліджувані у обох групах характеризуються готовністю до дій спрямованих на досягнення мети без порушення прав іншої людини, застосовуючи конструктивну агресивність та навички управління власним життям.



**Рис. 3.1.5. Середні показники прояву компонентів асертивності серед студентів спеціальності «Психологія» та «Медична психологія»**

За шкалою «Загальний рівень асертивності» (див. рис. 3.1.6.) спостерігається, що групі студентів-психологів 16% досліджуваних проявляють низький рівень асертивності, 64% середній рівень та 20% високий рівень. У групі студентів медичних психологів проявляється наближена тенденція, де 24% респондентів проявляють низький рівень асертивності, 60% середній та 16% високий рівні. Це свідчить про те, що досліджувані в обох групах проявляють високу здатність виражати власні думки, почуття та потреби відверто та впевнено, дотримуючись етичних

норм та розуміючи межі професійних відносин, чітко визначають власні особистісні та професійні межі, сильні та слабкі сторони, схильні вирішувати конфлікти без агресії чи уникнення, розуміють важливість емоційної вираженості у професійній діяльності, дотримуються етичних норм та конфіденційності.



**Рис. 3.1.6. Рівень прояву загального показника асертивності серед студентів спеціальності «Психологія» та «Медична психологія» (у %)**

Отже, на першому етапі емпіричного дослідження встановлено, що студенти психологи краще можуть розпізнавати та розуміти емоції інших людей, вміють знаходитися в емоційному контакті з іншою людиною, відчувати її емоційний стан і реагувати на нього. Натомість лікарі-психологи мають більше навичок та стратегій спрямованих на вплив на емоційний стан інших людей з метою досягнення певних цілей, проявляють високий рівень розуміння соціального середовища та соціальних норм у прояві емоційного стану оточуючих.

Визначено, що емоційний інтелект у обох групах проявляється на середньому рівні, що говорить про значну здатність майбутніх психологів, не зважаючи на провідний профіль професійної діяльності, відчувати та

розуміти емоції власні та інших, взаємодіяти з іншими враховуючи їхні потреби та переживання на емоційному рівні, встановлювати емпатичний контакт з клієнтом або пацієнтом, вирішувати конфлікти у емоційно напружених ситуаціях, адекватно реагувати у стресових ситуаціях та зберігати емоційну стабільність.

Продіагностовано, що студентам спеціальності «Психологія» характерно нервово-психічна стійкість, спонтанність емоційних реакцій відповідно до власного функціонального стану, вище прийняття себе та інших, почуття впевненості у життєдіяльності, аніж студентам спеціальності «Медична психологія». Натомість останні проявляють вищу орієнтацію адекватного розуміння соціальної ситуації, здатні краще передбачати результати власної асертивності, дозволяють мати чіткі вимоги, усвідомлюючи потреби у досягненні мети. Досліджувані в обох групах проявляють високу здатність виражати власні думки, почуття та потреби відверто та впевнено, дотримуючись етичних норм та розуміючи межі професійних відносин, чітко визначають власні особистісні та професійні межі, сильні та слабкі сторони, схильні вирішувати конфлікти без агресії чи уникнення, розуміють важливість емоційної вираженості у професійній діяльності, дотримуються етичних норм та конфіденційності.

Також важливо зауважити, що асертивність повинна супроводжуватися іншими ключовими навичками психолога, такими як емпатія, толерантність, відкритість та професійна компетентність. Комбінація цих якостей сприяє успішній професійній практиці та покращенню якості взаємодії з клієнтами/пацієнтами та іншими учасниками професійного середовища.

### **3.2. Порівняльний аналіз компонентів професійної адаптації студентів спеціальностей «Психологія» та «Медична психологія»**

На наступному етапі емпіричного дослідження ми звернули увагу на особливості прояву кар'єрних орієнтацій студентів спеціальності «Психологія» та «Медична психологія» та визначили передуючі кар'єрні тенденції за допомогою **методики вивчення кар'єрних орієнтацій «Якір кар'єри» Е. Шейна** (див. Розділ II).

Відповідно до отриманих результатів, які зображені у таблиці 3.2.1, ми спостерігаємо наступні ранжування. У студентів спеціальності «Психологія» першим рангом виступає кар'єрна орієнтація «Автономія (незалежність)», другим рангом визначено «Стабільність роботи», третім «Служіння», четвертим «Інтеграція стилів життя», п'ятим «Професійна компетентність» та «Виклик». На противагу спостерігається відмінне від майбутніх студентів-психологів ранжування майбутніх лікарів-психологів, де на перше місце виходить кар'єрна орієнтація «Служіння», другим рангом виявлено «Стабільність роботи», третім діагностовано «Автономія (незалежність)», четвертим «Професійна компетентність», п'ятий ранг надано «Підприємництво», в шостим «Виклик».

Аналіз результатів за даною методикою дозволяє зробити висновок, згідно ієрархії кар'єрних орієнтацій для студентів спеціальності «Психологія» важливо виконувати роботу своїм способом, темпом, відчуваючи свободу, щодо власного індивідуального прояву професійної діяльності та вектору розвитку. Для студентів психологів головною ідеєю професійного розвитку постає отримати можливість працювати самостійно, приймати власне рішення як коли і що робити для досягнення тих чи інших цілей у роботі. Така професійна тенденція комбінується з потребою у безпеці та можливості прогнозування професійної кар'єри з мінімальною імовірністю звільнення та гармонійним поєднанням професійної діяльності і особистого життя.

Таблиця 3.2.1

## Ієрархія кар'єрних орієнтацій «Психологія» та «Медична психологія»

|                               | Студенти спеціальності 053 «Психологія» |      | Студенти спеціальності 225 «Психологія» |      |
|-------------------------------|---|------|---|------|
|                               | Середній бал                            | Ранг | Середній бал                            | Ранг |
| Професійна компетентність     | 6,8                                     | 5    | 7,5                                     | 4    |
| Менеджмент                    | 6,3                                     | 7    | 4,7                                     | 9    |
| Автономія (незалежність)      | 8,4                                     | 1    | 7,8                                     | 3    |
| Стабільність роботи           | 7,9                                     | 2    | 8,0                                     | 2    |
| Стабільність місця проживання | 4,5                                     | 8    | 5,4                                     | 8    |
| Служіння                      | 7,3                                     | 3    | 8,3                                     | 1    |
| Виклик                        | 6,8                                     | 5    | 5,7                                     | 7    |
| Інтеграція стилів життя       | 7,2                                     | 4    | 6,0                                     | 6    |
| Підприємництво                | 6,4                                     | 6    | 7,0                                     | 5    |

Натомість студенти спеціальності «Медична психологія» орієнтуються на першу чергову потребу реалізувати в своїй роботі головні життєві цінності. Майбутні лікарі психологи провідною задачею перед собою ставлять задачу приносити користь людям, суспільству, для них важливо бачити конкретні результати власної професійної діяльності, навіть якщо вони не виражені матеріальними благами. Також яскраво у досліджуваній групі проявляється тенденція вирішувати унікальні та складні завдання, відчують себе прогресуючими коли відчують постійну залученість до вирішення важких проблем чи в ситуаціях змагання.

Спираючись на результати даної методики, які порівнюються у таблиці 3.2.2., можна розширити розуміння ціннісної орієнтації майбутніх фахівців охорони психічного здоров'я. Обом досліджуваним група

важливим є орієнтація, що пов'язана з активною реалізацією здобутих власних навичок, бажанням стати професіоналами своєї справи, відчують задоволення коли досягають значних успіхів у становленні себе як фахівця. Також, значною часткою професійної діяльності виражене є почуття бажання працювати з людьми, організувати роботу з великими групами, реалізовувати проєкти, управляти персоналом тощо.

**Таблиця 3.2.2.**

**Порівняльний аналіз кар'єрних орієнтацій студентів спеціальності «Психологія» та «Медична психологія»**

| <b>Ранг шкали</b> | <b>Студенти спеціальності 053 «Психологія»</b> | <b>Студенти спеціальності 225 «Медична психологія»</b> |
|-------------------|--|--|
| 1.                | Автономія (незалежність)                       | Служіння   |
| 2.                | Стабільність роботи                            | Стабільність роботи/ Виклик                            |
| 3.                | Служіння                                       | Автономія (незалежність)                               |
| 4.                | Інтеграція стилів життя                        | Професійна компетентність                              |
| 5.                | Професійна компетентні/<br>Виклик              | Підприємництво   |
| 6.                | Підприємництво                                 | Інтеграція стилів життя                                |
| 7.                | Менеджмент                                     | Стабільність місця проживання                          |
| 8.                | Стабільність місця<br>проживання               | Менеджмент   |

Отже, у ході емпіричного дослідження було встановлено, що професійна орієнтація між досліджуваними групами є відмінною. У студентів спеціальності «Психологія» провідними кар'єрним орієнтаціями виступають «Автономія (незалежність)», «Стабільність роботи», «Інтеграція стилів життя». На противагу серед студентів спеціальності «Медична психологія» на перше місце виходить кар'єрна орієнтація «Служіння», далі «Стабільність роботи», «Професійна компетентність».

Спираючись на попередні теоретичні розвідки виявлено, що фахівці з визначеною структурою кар'єрних орієнтацій більше вкладають зусиль у розвиток вибраної професійної галузі, та ефективніше пристосовуватись до робочого середовища, вирішує труднощі, що виникають на роботі.

### 3.3. Статистичний аналіз особливостей прояву асертивності майбутніх психологів як умови ефективної професійної адаптації

За результатами нашого дослідження було проведено кореляційний аналіз з метою виявлення взаємозв'язку між компонентами асертивності та емоційного інтелекту студентів та їхніми особливостями професійної орієнтації. Кореляційний аналіз проводився окремо для кожної досліджуваної групи (студентів спеціальності «Психологія» та студентів спеціальності «Медична психологія»), з метою встановлення специфічних зв'язків між показниками всередині групи та для порівняння показників груп між собою, ми застосували кореляційний аналіз Пірсона. Оскільки у досліджуваних групах проявились різні кореляційні зв'язки, то спершу розглянемо кореляційні плеяди, які були виявлені у результаті аналізу даних студентів психологів.

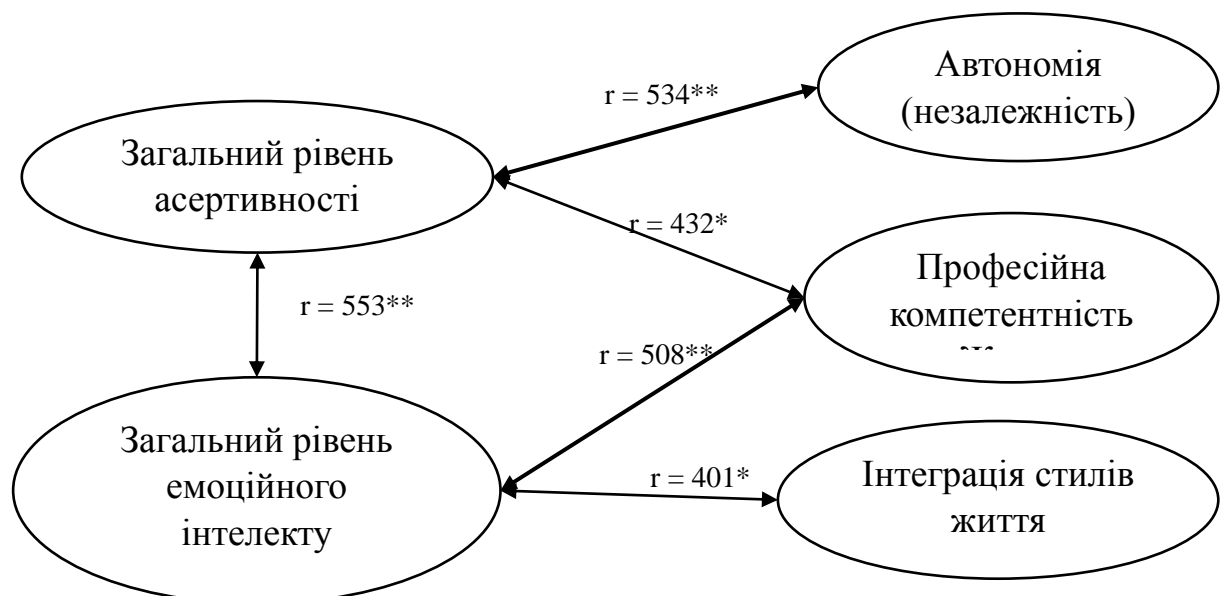


Рис. 3.3.1. Взаємозв'язки асертивності з кар'єрними орієнтаціями серед студентів спеціальності «Психологія»

Як видно з рис. 3.3.1., встановлені прямі кореляційні взаємозв'язки у між асертивністю та внутрішніми кар'єрними тенденціями, зокрема показник «Загальний рівень асертивності» корелює із шкалами «Автономія (незалежність)» ( $r = 0,534$ ;  $p \leq 0,01$ ), «Професійна компетентність» ( $r = 0,432$ ;  $p \leq 0,05$ ). Це вказує на те, що чим вище студенти психологи



проявляють здатність виражати свої думки, почуття, потреби відверто та впевнено, дотримуючись етичних норм та поваги особистості, тим вищий рівень професійної компетентності, рівень досягнень успіху у професійній сфері, можливість досягти відповідної майстерності, і тим вища турбота особистості орієнтація на власні незалежні навички, та побудова індивідуальної кар'єри та бажання рухатись власним шляхом.

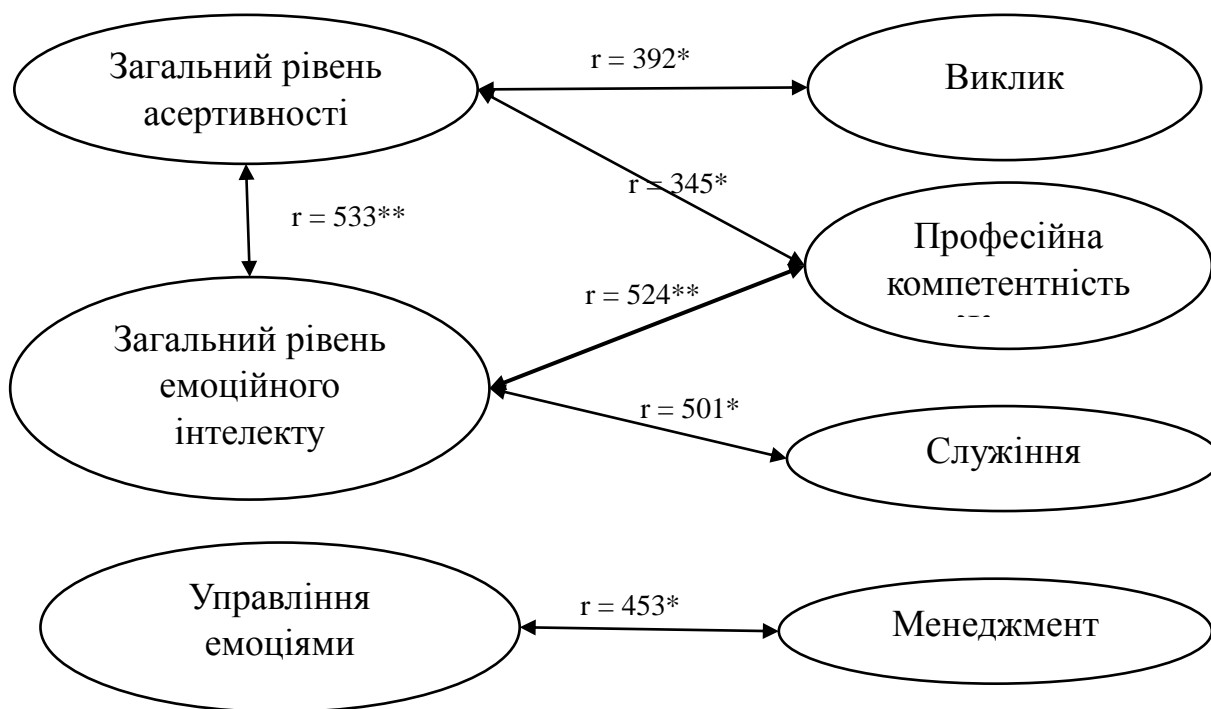
Також додатково встановлено кореляції між показником «Загальний рівень емоційного інтелекту» із шкалою «Інтеграція стилів життя» ( $r = 0,401$ ;  $p \leq 0,05$ ) та шкалою «Професійна компетентність» ( $r = 0,508$ ;  $p \leq 0,01$ ). Це вказує на те, що чим вище рівень усвідомлення власного емоційного стану, сприйняття і розуміння почуттів інших, тим вищий рівень орієнтація майбутнього фахівця психолога на професіоналізм та збереження гармонії між особистим життям та професією.

Задля порівняльного аналізу розглянемо кореляційні плеяди взаємозв'язків між компонентами асертивності та емоційного інтелекту з особливостями професійної орієнтації студентів спеціальності «Медична психологія».

Спираючись на отримані результати (див. рис.3.3.2.), встановлено прямий взаємозв'язок між шкалою «Загальний рівень асертивності» та шкалами «Виклик» ( $r = 0,392$ ;  $p \leq 0,05$ ), «Професійна компетентність» ( $r = 0,345$ ;  $p \leq 0,05$ ). Це вказує на те, що чим вищий рівень студента медичного психолога здатність відстоювати, свою точку зору, не порушуючи моральні права іншої людини, тим вищий рівень орієнтації на вирішення складних професійних завдань, відчуття успіху у професійній діяльності та вищий рівень сприйняття власного професіоналізму та бажання розвивати необхідні професійні компетенції.

Також встановлено кореляції між показником «Загальний рівень емоційного інтелекту» із шкалою «Служіння» ( $r = 0,501$ ;  $p \leq 0,05$ ) та шкалою «Професійна компетентність» ( $r = 0,524$ ;  $p \leq 0,01$ ). Це вказує на те, що чим вище рівень усвідомлення майбутніх лікарів психологів власної та

оточуючих емоційної сфери, тим вище рівень ціннісної орієнтації на професію та можливості ефективно використовувати власні таланти і досвід для реалізації суспільно важливої мети.



**Рис. 3.3.2. Взаємозв'язки асертивності з кар'єрними орієнтаціями серед студентів спеціальності «Медична психологія»**

У кореляційній плеяді (див. рис.3.3.2.) простежується одиночний прямий взаємозв'язок між шкалою «Управління емоціями» та шкалою «Менеджмент» ( $r = 0453$ ;  $p \leq 0,05$ ). Це вказує на те, що чим вищий рівень навичок та стратегій, студентів медичних психологів, спрямованих на емоційний стан інших людей з метою досягнення певних цілей або створення позитивного емоційного клімату взаємодії, тим вищий рівень орієнтації майбутнього фахівця на міжособистісну інтеграцію зусиль та кінцевий результат взаємодії з пацієнтом або організацією.

Для визначення ступеню значущості відмінностей серед досліджуваних змінних між групами студентів спеціальності «Психологія» та «Медична психологія» ми використали непараметричний критерій – U-критерій Манна Уїтні. Аналізу піддавалися різні категорії. Виявлені наступні статистично достовірні відмінності між двома групами (див. табл. 3.3.1.).

Дослідження виявило відмінності в прояві компонентів асертивності та професійних орієнтацій між студентами-психологами та студентами лікарями-психологами: емоційна складова асертивності ( $U=200,50$ ;  $p=0,023$ ), когнітивна складова асертивності ( $U=183,50$ ;  $p=0,011$ ), розуміння чужих емоцій ( $U=235,00$ ;  $p=0,035$ ), управління емоціями ( $U=195,00$ ;  $p=0,012$ ), менеджмент ( $U=153,00$ ;  $p=0,045$ ), служіння ( $U=135,5$ ;  $0,005$ ), інтеграція стилів життя ( $U=118,00$ ;  $p=0,025$ ).

**Таблиця 3.3.1.**

**Статистично достовірні показники відмінностей між досліджуваними групами**

| Параметр                         | Середній ранг для студентів спеціальності «Психологія» | Середній ранг для студентів спеціальності «Медична психологія» | Значення U- критерію Манна-Уїтні | p- рівень значущості |
|----------------------------------|--|--|----------------------------------|----------------------|
| Емоційна складова асертивності   | <b>23,20</b>   | 15,17  | 200,50                           | 0,023                |
| Когнітивна складова асертивності | 16,40  | <b>23,83</b>   | 183,50                           | 0,011                |
| Розуміння чужих емоцій           | <b>22,10</b>   | 17,28  | 235,00                           | 0,035                |
| Управління емоціями              | 18,0   | <b>24,19</b>   | 195,00                           | 0,012                |
| Менеджмент                       | <b>21,94</b>   | 18,04  | 153,00                           | 0,045                |
| Служіння                         | 15,26  | <b>23,81</b>   | 135,50                           | 0,005                |
| Інтеграція стилів життя          | <b>23,19</b>   | 17,54  | 118,00                           | 0,025                |

Встановлено, що рівень прояву показників емоційної складової асертивності та розуміння чужих емоцій статистично вищі у групі студентів спеціальності «Психологія», аніж серед студентів спеціальності «Медична психологія». Натомість спостерігаються статистично вищі результати за показниками когнітивна складова асертивності та управління емоціями серед студентів медичних психологів.

Статистично значимі відмінності виявлені у характері прояву

професійних орієнтацій між двома групами, де результати показника менеджмент та інтеграція стилів життя є статистично вищим серед студентів-психологів. На противагу статистично вищими серед майбутніх лікарів-психологів є прояв професійної орієнтації служіння.

Доведено, що статистичних відмінностей за показниками загального рівня асертивності та емоційного інтелекту між досліджуваними групами не встановлено.

Отже, на основі проведеного статистичного аналізу, встановлено, що чим вище студенти психологи проявляють здатність виражати свої думки, почуття, потреби відверто та впевнено, дотримуючись етичних норм та поваги особистості, тим вищий рівень професійної компетентності, рівень досягнень успіху у професійній сфері, можливість досягти відповідної майстерності, і тим вища турбота особистості орієнтація на власні незалежні навички, та побудова індивідуальної кар'єри та бажання рухатись власним шляхом.

Виявлено, що чим вищий рівень студента медичного психолога здатність відстоювати, свою точку зору, не порушуючи моральні права іншої людини, тим вищий рівень орієнтації на вирішення складних професійних завдань, відчуття успіху у професійній діяльності та вищий рівень сприйняття власного професіоналізму та бажання розвивати необхідні професійні компетенції.

Встановлено, що рівень прояву показників емоційної складової асертивності та розуміння чужих емоцій статистично вищі у групі студентів спеціальності «Психологія», аніж серед студентів спеціальності «Медична психологія». Натомість спостерігаються статистично вищі результати за показниками когнітивна складова асертивності та управління емоціями серед студентів медичних психологів.

Визначено, що відмінність у рівні асертивності та емоційного інтелекту у досліджуваних групах не підтвердилась.

## ВИСНОВКИ

У ході теоретичного аналізу та емпіричного дослідження можемо сформулювати наступні висновки:

1. Асертивність як властивість особистості характеризується впевненістю у собі, позитивним ставленням до інших, здатністю самому вирішувати за себе і відповідати за наслідки своїх рішень, що дозволяє захищати свої права та досягати поставленої мети у складних умовах життєдіяльності.

2. Асертивне спілкування один із головних компонентів асертивності, що виражається у вільному обміні думками, почуттями, переживаннями. Відносини між суб'єктами мають діалогічний характер на основі взаємної підтримки, самоповаги, прийняття, вміння відстоювати особистий кордон, та активно орієнтуватися на особисті цінності в житті.

3. Асертивність є важливою особистісною якістю для психолога, оскільки вона визначає здатність ефективно спілкуватися, встановлювати кордони та виражати власні думки та почуття. У психологічній практиці асертивність допомагає побудові відкритого та довірливого відношення з клієнтом, сприяє глибокому розумінню їхніх потреб та проблем. Здатність виражати свою думку чітко та впевнено допомагає у підтримці професійної автономії, ефективного вирішення конфліктів та створенні сприятливого середовища для психологічної підтримки та змін.

4. Асертивність є важливим компонентом становлення особистості студентів-психологів, студентів лікарів-психологів та сприяє розкриттю їхнього психологічного потенціалу. Вона впливає на розвиток активності, відповідальності, соціальної сміливості у висуванні та вирішенні нових цілей та завдань. Асертивність для майбутнього здобувача психологічної освіти допомагає будувати довірчу комунікацію з клієнтом, розмовляти емоційною мовою, усвідомлювати і висловлювати свої бажання, потреби, рефлексувати, відстоювати кордон.

5. У ході порівняльно-діагностичного дослідження встановлено, студенти психологи краще можуть розпізнавати та розуміти емоції інших людей, вміють ефективно будувати емоційний контакт з іншою людиною, відчувати її емоційний стан і реагувати на нього. Натомість лікарі-психологи мають більше навичок та стратегій спрямованих на вплив на емоційний стан інших людей з метою досягнення певних цілей, проявляють високий рівень розуміння соціального середовища та соціальних норм у прояві емоційного стану оточуючих.

6. Продіагностовано, що студенти медичні психологи мають вищу здатність до саморегуляції, ефективно керувати власними емоціями, не дозволяючи їм перешкоджати раціональному прийняттю рішень чи взаємодії з іншими, а ніж студенти психологи без медичної освіти. Студенти, які здобувають психологічну освіту, незважаючи на провідний профіль проявляють високий рівень співчуття та здатні спостерігати за власними емоційними проявами, усвідомлюють контекст прояву емоцій відповідно до обставин у яких опиняються самі та інші.

7. Визначено, що досліджувані в обох групах проявляють високу здатність виражати власні думки, почуття та потреби відверто та впевнено, дотримуючись етичних норм та розуміючи межі професійних відносин, чітко визначають власні особистісні та професійні межі, сильні та слабкі сторони, схильні вирішувати конфлікти без агресії чи уникнення, розуміють важливість емоційної вираженості у професійній діяльності, дотримуються етичних норм та конфіденційності.

8. Кореляційне дослідження дозволило встановити, у групі студентів спеціальності «Психологія», взаємозв'язки між «Загальний рівень асертивності» та шкалами «Автономія (незалежність)» ( $r = 0,534; p \leq 0,01$ ), «Професійна компетентність» ( $r = 0,432; p \leq 0,05$ ). Також додатково встановлено кореляції між показником «Загальний рівень емоційного інтелекту» із шкалою «Інтеграція стилів життя» ( $r = 0,401; p \leq 0,05$ ) та шкалою «Професійна компетентність» ( $r = 0,508; p \leq 0,01$ ).

9. У групі студентів спеціальності «Медична психологія» прямо корелює «Загальний рівень асертивності» із шкалами «Виклик» ( $r = 0,392$ ;  $p \leq 0,05$ ), «Професійна компетентність» ( $r = 0,345$ ;  $p \leq 0,05$ ). Також встановлено кореляції між показником «Загальний рівень емоційного інтелекту» із шкалою «Служіння» ( $r = 0,501$ ;  $p \leq 0,05$ ) та шкалою «Професійна компетентність» ( $r = 0,524$ ;  $p \leq 0,01$ ).

10. У ході статистичного дослідження підтверджено, що емоційна складова асертивності та розуміння чужих емоцій статистично вищі у групі студентів спеціальності «Психологія», аніж серед студентів спеціальності «Медична психологія». Натомість спостерігаються статистично вищі результати за показниками когнітивна складова асертивності та управління емоціями серед студентів медичних психологів.

11. Статистично значимі відмінності виявлені у характері прояву професійних орієнтацій між двома групами, де результати показника менеджмент та інтеграція стилів життя є статистично вищим серед студентів-психологів. На противагу статистично вищими серед майбутніх лікарів-психологів є прояв професійної орієнтації служіння.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєва Л., Лебедева І. Асертивність як основна властивість суб'єкта в психології. *Вісник практичної психології освіти*. 2009. Т.6 №1(18), 42 с.
2. Андрійчук І.П. Формування позитивної Я-концепції особистості майбутніх практичних психологів в процесі професійної підготовки: автореф. дис. на здобуття канд. психол. наук: 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Тернопіль, 2003. 20 с.
3. Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості: колективна монографія / кол. авт.; наук. ред. Блинова О.Є. Херсон. 2018
4. Бондарчук О. І. Соціально-психологічні основи особистісного розвитку керівників загальноосвітніх навчальних закладів у професійній діяльності : автореф. дис. доктора психол. наук : 19.00.05 «Соціальна психологія; психологія соціальної роботи».Київ, 2008. 34 с.
5. Бутузова Л.П. Асертивність особистості як основа становлення безпечної поведінки в підлітковому віці. *Проблеми психологічної безпеки: особистість, суспільство, держава: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції*. 2010. С. 33-40.
6. Васьківська С. В. Основи психологічного консультування: навч. посібник. – К.: Четверта хвиля, 2004. 256 с.
7. Вірна Ж. П. Мотиваційно-сміслова регуляція у професіоналізації психолога: монографія. Луцьк: РВВ «Вежа» Волинського державного університету ім. Лесі Українки, 2003. 320 с.
8. Герасіна С.В. Асертивна поведінка як передумова формування почуття власної гідності та самоповаги студентської молоді. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць. К.-ПНУ імені Івана Огієнко, Інститут психології ім. Г.С. Костюка*. 2010. 149 с.
9. Говорун Т. В. Гендерна психологія . К: Академія, 2004. 308 с.



10. Гордієнко В. І. Розвиток особистості в процесі професіоналізації : професіогенез особистості. *Психологія праці та професійної підготовки особистості : навч. Посібник*. Хмельницький: ТУП, 2001. С. 48–67.
11. Гук О. Асертивність як складова культури демократичного врядування. *Науковий вісник «Демократичне врядування»*. 2012. Вип.9
12. Долінська Ю. Г. Самоактуалізація особистості майбутнього психолога: автореф. дис. канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». К., 2000. 20 с.
13. Дудіна М.М. Асертивна поведінка в етико-педагогічному дискурсі. *Проблеми освіти, науки та культури*. 2014 № 4 (132). С. 163-172.
14. Журавська Л.М. Соціально-психологічний тренінг: розвиток якостей особистості працівників сфери туризму: навч. посібник для студ. вищ. навч. закл. К. : Видавничий Дім «Слово», 2006. 312 с.
15. Завіниченко Н. Б. Особливості розвитку комунікативної компетентності майбутнього практичного психолога системи освіти : автореф. дис. канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» К., 2003. 19 с.
16. Золотовська А.А. Асертивність як чинник розвитку особистості. *Психолог у системі освіти*. 2008 №9. С. 38-43.
17. Казанцева Є. В. Асертивність як важлива професійна та особистісна якість сучасного студента. *Психологія сьогодні*. 2005 №2. С. 59-63.
18. Козич І. В. Асертивна поведінка як новоутворення процесу формування конфліктологічної компетентності майбутнього педагога вищої школи. *Вісник Запорізького національного університету*. 2014, №1 (22). С. 143.
19. Кокун О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: монографія. К.: ДП «Інформ.-аналіт. Агенство», 2012. 200 с.
20. Коломинський Н. Л. Методологічні засади професійної підготовки практичного психолога. *Практична психологія та соціальна робота*. – 2003. № 4. С. 12–13.

21. Лучків В. З. Вікові особливості гендерних відмінностей емпатійної детермінації асертивності. *Наука і освіта*. № 5. 2016. С. 205 – 211.
22. Лучків В. З. Емпатійна детермінація асертивності. *Особистісне зростання: теорія і практика. Зб. тез за результатами II Всеукраїнської інтернет-конференції*. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. 44 с.
23. Лучків В. З. Емпатія як чинник асертивних поведінкових стратегій. *"Science and education a new dimension": Pedagogy and Psychology, IV (43)* 2016. С.72– 77.
24. Лучків В. З. Рекреаційні функції асертивності. *Актуальні проблеми рекреаційної психології та педагогіки дитинства*. 2016. Одеса. С. 12 – 14.
25. Лучків В.З. Емпатія як чинник асертивності в юнацькому віці. *Науковий часопис національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія Психологічні науки*. 2016. №48. С. 203 – 210.
26. Мартинюк І. А. Розвиток професійно важливих якостей у майбутніх психологів для роботи в початковій школі : автореф. дис. канд. психол.наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія»; Інститут психології імені Г.С. Костюка АПН України. К., 2004. 21 с.
27. Мартинюк І. А. Тренінгові програма розвитку професійно важливих якостей психолога, визначених для роботи в початковій школі. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. № 11. С. 56–59.
28. Марценюк М.О. Особливості професійної та особистісної готовності психолога до професійної діяльності. *Міжнародний науковий вісник: збірник наукових праць*. Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», 2014. №36. С. 366 -382.
29. Марчук Л. Асертивна поведінка як ресурс соціалізації особистості майбутнього фахівця та конкурентоздатності його на ринку праці. *Zborník recenzovaných vedeckých prác s medzinárodnou účasťou*. – Košice : Technická univerzita v Košiciach, 2014. № 5. 181 с.
30. Марчук Л. М. Вікові особливості прояву асертивної поведінки студентів психологічних спеціальностей. *Наука і освіта : наук.- практ. журн. Південного наук. Центру НАПН України*. 2011. № 9. С. 152–155.

31. Марчук Л. М. Комунікативний аспект асертивної поведінки особистості студента-психолога. *Теоретичні і прикладні проблеми психології* : зб. наук. пр. Східноукраїнського нац. ун-ту імені Володимира Даля. Луганськ. 2014. № 2 (34). С. 170–176.
32. Марчук Л. М. Особливості розвитку когнітивного компонента асертивної поведінки студентів-психологів. *Вісник Херсонського нац. унів-та*. 2016, № 6 (2). С. 145-149
33. Марчук Л. М. Соціально-психологічний супровід формування асертивної поведінки студентів-психологів : метод. Рекомендації. 2015. 76 с.
34. Марчук Л. М. Соціально-психологічні особливості формування асертивної поведінки у професійному становленні майбутніх психологів: спец. 19.00.05 соціальна психологія; психологія соціальної роботи: дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. Наук. Київ. 2016. 225 с.
35. Марчук Л. М. Співвідношення понять «асертивність» і «лідерство»: порівняльний аспект. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка / за ред. С. Д. Максименка. К. 2012. №23. С. 382– 390.
36. Марчук Л. М. Формування асертивної поведінки як професійно важливої якості особистості студентів вищої школи. *Педагогічні інновації у фаховій освіті* : зб. наук. пр. Ужгород: ЗакДУ, 2011. Вип. 2. С. 117–123.
37. Медведєва С. А. Асертивність майбутніх практичних психологів: досвід вивчення. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики*. Одеса. 2008. С. 234–240.
38. Мельничук С. К. Асертивність як детермінанта розвитку психологічного потенціалу студентів. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*. 2012. №8. С. 407-413.
39. Ніколаєв Л. Генезис поняття «асертивність». *Освіта регіону: політологія, психологія, комунікації: укр. наук. журнал*. Київ, 2010. №1 С. 132–135.

40. Панок В. Г. Концептуальні підходи до формування особистості практичного психолога. *Практична психологія та соціальна робота*. 1998. №5. С.4-6.
41. Панок В. Г. Основні напрями професійного становлення особистості практичного психолога у вищій школі. *Практична психологія та соціальна робота*. 2003. № 4. С. 17-21.
42. Подоляк Н. М. Індивідуально-психологічні особливості асертивності особистості: дис.канд. психол. наук: спец. 19.00.01. Одеса, 2014. 200 р.
43. Подоляк Н. М. Психологічні особливості асертивності. *Наука і освіта*. 2010. № 9. С. 108 – 111.
44. Подоляк Н. М. Схильність до співробітництва як складова асертивної поведінки. *Наука і освіта*. 2009. № 6. С. 168 – 171.
45. Подоляк Н. М. Факторна структура асертивних і неасертивних осіб. *Наука і освіта*. 2013. № 7. С. 255 – 258.
46. Приходько Ю.О. Практична психологія: введення в професію: навч. посібник. Київ: Каравела, 2010. 232 с.
47. Саннікова О. П. Діагностика асертивності: результати апробації методики "ТОКАС". *Наука і освіта*. 2013. № 3. С. 140 – 144.
48. Ульянова Т. Ю. Асертивні тенденції конфліктності. *Наука і освіта*. 2015. №10. С. 200 - 206
49. Чепелева Н.В. Теоретичне обґрунтування моделі особистості практичного психолога. *Психологія: збірник наукових праць*. 1998. №3. С. 35-41.
50. Щіпановська О.Р. Асертивність особистості як основа успішної міжособистісної взаємодії у діяльності майбутніх фахівців. *Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти* : зб. наук. пр. Харків. 2012 №32. С. 269-275.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень.  
Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів  
мають посилання на відповідне джерело.

Лещенківчук      Лещенківчук О.Б.  
(підпис)