

## Асертивність майбутніх психологів як чинник успішного опанування професією

**Гутник О. О.**

*магістрантка ННІ психології,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
e-mail: sashagutnyk@gmail.com*

**Петрунько О. В.**

*доктор психологічних наук, старший науковий  
співробітник, професор кафедри психології,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
e-mail: OlgaPV@krok.edu.ua,  
ORCID: 0000-0001-9023-5265*

У сучасних суспільствах функціонування особистості як суб'єкта соціального життя передбачає наявність у нього певних особистісних і соціальних якостей, які визначають стратегію його поведінки та стиль взаємодії в соціумі. До таких якостей, безсумнівно, є асертивність.

Асертивність є відносно новим поняттям в психологічній науці. Асертивність – термін, запозичений з англійської мови, де він виступає похідним від дієслова assert – стверджувати, наполягати на своєму [5, с. 80]. Асертивність передбачає вміння особистості до адекватних самостійних та автономних дій у відповідності до соціальної ситуації із врахуванням самоповаги та здійснення самооцінювання, а також здатність самостверджуватись згідно особистої позиції, при цьому із врахуванням особистих кордонів та інтересів оточуючих.

Асертивність передбачає здатність особистості до автономності та відсутність залежності від зовнішніх факторів, таких як зовнішній вплив та оцінки оточуючих та передбачає регулювання власної поведінки, знаходження конструктивного виходу із проблемної ситуації, наприклад під час спілкування, при цьому не порушуючи кордони оточуючих. За даними зарубіжних та вітчизняних науковців, асертивність є «золотою серединою» між такими типами поведінки, як агресивність та пасивність. При цьому асертивність відіграє важливу роль щодо запобігання та конструктивного вирішення конфліктів. Зауважимо, що асертивна особистість відрізняється від агресивної і пасивної тим, що для вирішення проблем вона не вдається до агресії і не долає складні життєві ситуації пасивним способом. Вивчення проблеми асертивності в психології бере початок всередині сфери поведінкової терапії [1; 2; 3].

Структура асертивності включає самоповагу та здатність до відповідальності за власну поведінку. Іншими словами, індивід повинен відповідати за власну поведінку, при цьому не звинувачуючи оточуючих за особисту реакцію щодо їх поведінки. Основними компонентами асертивності є:

- світоглядний компонент (активна життєва позиція, творче ставлення до життя, прагнення до саморозвитку, досконалості, зрілості, самореалізація, самоактуалізація, філософія не насилля, позитивна спрямованість на Світ);
- когнітивний компонент (здатність до рефлексії, адекватність самооцінки, взаєморозуміння, здатність до антиципації); емоційний компонент (співчуття, милосердя, стриманість, емоційність, емпатія, позитивність);
- суб'єктні характеристики особистості (вроджені потреби до зростання та розвитку,

відповідальність, інтернальність, віра в себе, автономність, самостійність, впевненість, творча лабільність);

- конативні прояви (відстоювання своїх прав, конгруентність мовлення та поведінки, протистояти та атакувати, імпровізація, експресивність, спонтанність, поведінкова репрезентація самоповаги, встановлення контактів, уміння відмовляти, заявляти про власні потреби, бажання, почуття тощо); соціально-психологічні характеристики (уміння прийняти похвалу, повага до інших, визнання прав інших) [1; 4; 5].

Зазначимо, що недостатній розвиток відчуття відповідальності призводить до прояву асертивності в не повній мірі. При цьому спостерігається егоїстична скерованість, наприклад перебільшене честолюбство та користолубство. Однак наявність цілеспрямованості та настирливості є швидкоплинним та непродуктивним. Натомість усвідомлення відповідальності за своє життя і власну самореалізацію-як одна з важливих ознак асертивності-є рисою зрілої особистості, що свідчить про її здатність змінювати свою поведінку в спільній діяльності, спілкуванні і проявляється у відчутті внутрішньої сили, здатності до самовираження, емоційної стійкості, впевненості в собі, відповідальності за власну поведінку та виконання ухвалених рішень, у позитивному ставленні до себе й інших тощо. Асертивна особистість має суб'єктивну установку на самого себе і здатна до адекватної реалізації власних устремлінь, не завдаючи шкоди іншим. Асертивна поведінка тісно пов'язана з емоційною компетентністю, з емоційним стилем особистості, усвідомленням своїх емоцій та вмінням їх контролювати. Дії асертивної особистості передбачають рішучість та відкритість разом з повагою до інших, дружелюбністю та повною неможливістю маніпуляцій, психологічного тиску, залякування тощо. Завдяки чесності асертивна особистість не може бути втягнена в аморальну ситуацію, навіть за наявності провокативних дій щодо неї. Дружелюбність передбачає прояв самоповаги та поваги до оточуючих. Асертивна особистість здатна бути творчою, вміє виходити за рамки власного «Я» та успішно адаптуватися до будь-яких обставин і ситуацій і віднаходити навіть у найнегативніших з них корисне і позитивне [2; 3; 4; 5].

У професійному становленні майбутніх психологів основне місце має бути відведене формуванню асертивної поведінки через розвиток впевненості, мотивації досягнень, волевого самоконтролю, зниження тривожності та сприяння соціально-позитивній установці у взаємодії в студентській групі [4]. Асертивність для майбутніх психологів є дуже важливою, адже компетентний психолог повинен плекати в собі професійні якості та здійснювати професійну діяльність у відповідності до моральних та етичних норм, адже професійні якості психолога та дотримання моральних та етичних норм відноситься до складових компетентності психолога, як професіонала. Компетентний психолог здійснює свою професійну діяльність. Працюючи із широким колом клієнтів психолог повинен характеризуватися впевненістю у собі, знаннях та власних професійних можливостях щодо можливості надання професійної допомоги своїм клієнтам щодо вирішення їх проблем.

**Висновок.** Таким чином, практичні психологи, в т.ч. майбутні психологи, повинні оволодіти необхідними стратегіями та навичками асертивної поведінки, виховувати в собі настанови і здатність виявляти особисту стійкість до «тиску» чинників соціального середовища, справлятися з різноманітними соціальними викликами з урахуванням

існуючих соціальних правил, норм та вимог, у т.ч. і щодо здійснення своєї професійної діяльності, головна мета якої-надання допомоги тим, хто її потребує.

### **Список використаних джерел**

1. Журавльова Л. П., Лучків В. З. Глобалізаційні процеси, асертивність та емпатійна суб'єктність особистості. Психологія життєвого простору сучасної молоді : зб. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф. Рівне: Волинські обереги, 2021. С. 8-10.
2. Мазоха І., Крецу С. Психологічні особливості формування асертивної поведінки у студентської молоді. Сучасна психологія: проблеми та перспективи: зб. наукових праць за матеріалами Всеукр. наук.-практ. конф. Ізмаїл: РВВ ІДГУ. 2022. С. 72-76.
3. Мазоха І., Сердюченко В. Асертивна поведінка як ефективний спосіб реагування. Сучасна психологія: проблеми та перспективи: зб. наукових праць за матеріалами Всеукр. наук.-практ. конф. Ізмаїл: РВВ ІДГУ. 2022. С. 76-80.
4. Марчук Л. М. Соціально-психологічні чинники формування асертивної поведінки студентів-психологів. Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія. 2017. Т. 22. Вип. 2. С. 110-120.
5. Сколота Е. В. Асертивність як складник професійного профілю майбутнього психолога. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. 2020. № 4. С. 79-81.