

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД**  
**«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»**  
**Навчально-науковий інститут психології**

**Кафедра психології**

Гутник Олександра Олександрівна

УДК 159.9 \_\_\_\_\_

**Кваліфікаційна робота**

Динаміка асертивності студентів психологів на різних етапах навчання у ЗВО

053 «Психологія»

«Екстремальна та кризова психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело \_\_\_\_\_ О. О. Гутник

Науковий керівник

СклярOVA Ганна Олександрівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології

**КИЇВ – 2024**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ АСЕРТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ НАВЧАННЯ У ЗВО .....</b>	<b>7</b>
1.1 Генезис та значення поняття асертивності особистості, як психологічного феномену .....	7
1.2 Особливості прояву асертивної поведінки, компоненти асертивної поведінки та їх формування.....	16
1.3 Особливості формування асертивної поведінки майбутніх психологів у процесі навчання у ВНЗ та її значення у професійній діяльності психологів .....	27
Висновки до розділу 1 .....	33
<b>РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АСЕРТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ НАВЧАННЯ У ЗВО .....</b>	<b>35</b>
2.1 Методика та організація емпіричного дослідження.....	35
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження .....	39
Висновки до розділу 2 .....	75
<b>РОЗДІЛ 3 ОПТИМІЗАЦІЯ РОЗВИТКУ АСЕРТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ НАВЧАННЯ У ЗВО .....</b>	<b>76</b>
3.1 Соціально-психологічний тренінг щодо формування навичок асертивної поведінки студентів в умовах вузу .....	76
3.2 Оцінка ефективності тренінгової програми з розвитку навичок асертивної поведінки студентів в умовах вузу .....	85
Висновки до розділу 3 .....	112
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>113</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>119</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>129</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** У студентський період змінюється провідна діяльність, внаслідок трансформації соціального статусу та виконання нової соціальної ролі. У закладі вищої освіти студент набуває нові компетенції та розвиває професійно важливі якості. Серед таких професійно важливих для психолога якостей доцільно виокремити асертивність. Асертивність є особистісною якістю, яка є необхідною для успішної діяльності особистості. Ця якість особистості особливо важлива у сучасних соціально-економічних умовах, коли успіх залежить від цілеспрямованості, активності, впевненості у собі, відкритості, ініціативності, наполегливості, енергійності людини.

Специфіка діяльності психолога включає особливий трудовий і життєвий ритм, в якому наявність конструктивної та неконструктивної критики є потенційно можливою подією. У зв'язку з цим успішна адаптація до виконання професійних обов'язків вимагає від психолога певних особистісних якостей, зокрема асертивної поведінки, адже рівень асертивності впливає на успішну самореалізацію, професійне становлення та розвиток.

Сучасне студентське середовище характеризується зарозумілістю, конкуренцією в навчанні, відсутністю спільних інтересів, підтримки серед у однокурсників. Тому проблема формування та розвитку асертивної поведінки серед студентів-психологів є життєствердною, що визначило інтерес до вивчення динаміки асертивності студентів психологів на різних етапах навчання у ЗВО.

Основи дослідження явища асертивності було закладено такими науковцями, як А.Солтер, Р. Лейнг, В. Каппоні, Т. Новак, Г. Фенстерхейм, Дж. Бейер. У ХХІ столітті продовжили наукові пошуки в цій галузі Адамчук М., Білоущенко В., Герасіна С., Даценко О., Колодько Д., Кликун Е., Бочелюк В., Левус Н., Стасів С., Лень Т., Марчук Л., Мойсеєнко В., Подоляк Н., Татомир Ю., Шульга Д. та інші.

**Об'єкт дослідження:** асертивність студентів психологів.

**Предмет дослідження:** динаміка асертивності студентів психологів на різних етапах навчання у ЗВО.

**Мета дослідження:** здійснити теоретико-методологічний та емпіричний аналіз динаміки асертивності студентів психологів на різних етапах навчання у ЗВО.

У відповідності до мети, об'єкту та предмету дослідження необхідно вирішити наступні завдання **дослідження:**

1. Проаналізувати генезис та сутність поняття асертивності особистості, як психологічного феномену.
2. Визначити особливості прояву асертивної поведінки.
3. Визначити роль асертивності в професійній діяльності психолога, та можливості її розвитку під час професійного навчання в ЗВО.
4. Здійснити емпіричне дослідження динаміки асертивності в студентів-психологів на різних етапах навчання у ЗВО.
5. Розробити соціально-психологічний тренінг щодо формування навичок асертивної поведінки студентів в умовах ЗВО.

**Гіпотеза дослідження:** рівень асертивності студентів психологів не є статичним, він може зростати впродовж професійного навчання, оскільки формування професійно необхідних якостей у майбутніх фахівців, є однією з цілей ЗВО.

**Методи дослідження:** для досягнення мети та реалізації завдань було використано комплекс методів: теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, порівняння для розкриття сутності та визначення базових понять досліджуваної проблеми для визначення структури асертивної поведінки та розробки соціально-психологічного тренінгу асертивної поведінки в студентів-психологів на всіх рівнях ЗВО; емпіричні – тестування; психодіагностичні методики: Методика діагностики «перешкод» у встановленні емоційних контактів (В. В. Бойко); Методика діагностики загальної комунікативної толерантності (В.В. Бойко); Наскільки ви впевнені в

собі (С. Райдас); Тест-опитувальник самоставлення» В. В. Століна і С.Р. Пантелєєва; Визначення рівня самоактуалізації особистості (опитувач САМОАЛ); Тест-опитувальник «Дослідження рівня асертивності» (модифікований В. Каппоні, Т. Новак); кількісної обробки даних – визначення середніх значень, відсоткових співвідношень для виявлення відмінностей між вибірками досліджуваних: обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою пакета програм Microsoft Office for Windows XP Professional.

Емпіричне дослідження здійснювалося у 2023 році на базі Вищого навчального закладу «Університет економіки та права «Крок»» (студенти першого (бакалаврського) рівня та студенти другого (магістерського) рівня) та Фахового передвищого коледжу «Оптіма» (студенти початкового рівня (короткий цикл)). В емпіричному дослідженні приймали участь 60 осіб: 30 осіб експериментальної вибірки та 30 осіб контрольної вибірки. Учасниками емпіричного дослідження були: студенти початкового рівня (короткий цикл) – 20 осіб (10 осіб експериментальної вибірки та 10 осіб контрольної вибірки); студенти першого (бакалаврського) рівня – 20 осіб (10 осіб експериментальної вибірки та 10 осіб контрольної вибірки); студенти другого (магістерського) рівня – 20 осіб (10 осіб експериментальної вибірки та 10 осіб контрольної вибірки).

#### **Наукова новизна дослідження:**

уперше:

– розроблено соціально-психологічний тренінг для формування та розвитку асертивної поведінки на всіх рівнях ЗВО;

поглиблено та уточнено:

– структуру асертивної поведінки особистості, яка включає когнітивний компонент, афективний компонент та регулятивний компонент; теоретичні уявлення щодо основних характеристик асертивної поведінки особистості, особливостей її формування та психологічних чинників, які впливають на її розвиток

дістали подальшого розвитку:

– дефініції «асертивність», «асертивна поведінка».

**Теоретичне значення дослідження** полягає в тому, що було виокремлено компоненти асертивності та проаналізовано динаміку їх розвитку в процесі професійного навчання студентів психологів у ЗВО.

**Практичне значення дослідження:** Матеріали дослідження можуть бути включені до лекційного курсу з «Психологія особистості». Систематизовані знання про складові асертивності у структурі особистості студентів психологів можуть використовуватися психологами у роботі із студентами психологами. Розроблена програма тренінгу з розвитку асертивної поведінки студентів психологів може бути використана в роботі зі студентами психологами.

**Апробація результатів дослідження.** За темою дипломної роботи було опубліковано тези: «Асертивність майбутніх психологів як чинник успішного опанування професією» (7 грудня 2022 р., м. Київ).

**Структура дослідження.** Магістерська дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, загальних висновків, списку використаних джерел (80 найменувань) та додатків. Загальний обсяг магістерської дипломної роботи – 150 сторінок, основний обсяг – 125 сторінок. Робота містить 2 таблиці, 35 рисунка, 5 додатків (на 39 сторінках).

## РОЗДІЛ 1

# ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ АСЕРТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ НАВЧАННЯ У ЗВО

### 1.1 Генезис та значення поняття асертивності особистості, як психологічного феномену

У сучасному світі, який постійно змінюється, ефективна взаємодія між людьми є викликом. Щоб сприяти успішній взаємодії, люди повинні проявляти активність, підтримувати психологічну рівновагу в протистояннях і труднощах і шукати спільні рішення для подолання цих перешкод. Тому важливою метою є розвиток у людей вміння активно слухати, ефективно спілкуватися, брати на себе відповідальність, демонструвати впевненість у собі та виявляти стійкість і непохитність у складних і невизначених ситуаціях, демонструючи при цьому наполегливість – бути прямими, відкритими і поважати інших.

Дослідження поняття асертивності у науковій літературі здійснюють на різних рівнях методологічного аналізу. Виокремлюють такі рівні методологічного аналізу поняття асертивності: 1) філософська методологія; 2) загальна методологія; 3) конкретно-наукова методологія.

У контексті філософії дослідники розглядають асертивність як базову впевненість людини у наступному дні в межах гносеологічної проблеми, тобто ту впевненість яку людина може набути з часом. Зокрема філософ П. Тілліх, який не звертається прямо до проблеми асертивності, розвиває таке поняття як «неусвідомлена тривога людини» [5; 11; 16]. Дослідник дійшов висновку, що нестача впевненості у сьогоднішньому дні та в майбутньому може стати основою виникнення базової невпевненості особистості, внаслідок чого розвивається онтологічна тривога та різні форми невротичних страхів. Зауважимо що, такий підхід вченого щодо розгляду невпевненості та її наслідків, знайшов своє відображення інших наукових психологічних розвідках, які пояснюють природу розвитку таких розладів особистості, як

невротичні (З. Фрейд, Е. Фромм, А. Адлер, Р. Лейнг тощо) [8; 17; 30].

З точки зору вітчизняної філософської традиції, впевненість передбачає вміння людини зберігати, незалежно від умов, власні моральні переконання, дотримуватись особистісних позицій, володіти стійкістю відносно зовнішніх чинників. Вітчизняні філософи пов'язували впевненість з моральною стійкістю, без якої життєдіяльність буде неможливою.

Представники *соціальної психології* вважають, що асертивність є однією з найважливіших і найістотніших характеристик, без якої неможливо досягнути індивідуально поставлену мету в колективі чи малій групі, для забезпечення їх життєдіяльності. При цьому асертивність є важливою професійною якістю. Зокрема представники цього напрямку вважають, що керівник може бути впевнений лише в тому випадку, коли він здатен досягти поставленої мети [13; 18; 25; 35].

Методологічну концепцію асертивності розробив американський психолог А. Солтер у 50-60-х роках ХХ століття. У дослідженнях американського психолога асертивність виступала певним способом поведінки особистості, де ключовими домінантами є почуття поваги до власної індивідуальності та емоційно-ціннісне ставлення до інших людей. Згідно підходу А. Солтера, особистість, в якій розвинене почуття самоповаги, здатна діяти асертивно, тобто у відкритій, впевненій та рішучій формі. Асертивні дії згідно А. Солтера проявляються у: знанні особистих прав та обов'язків; адекватному оцінюванні себе та інших людей; усвідомленні власних потреб та інтересів; розумінні особистих цілей; задумів, та шляхів подальших дій, при цьому асертивна людина без страху може сповістити про них інших; у поважному ставленні до прав та інтересів оточуючих людей; здатності досягати поставленої мети; відсутності маніпулювання іншими; здатності до переконання; здатності до завоювання прихильності; у вмінні звертатися за допомогою; вмінні пропонувати компроміс; здатності до встановлення ділових контактів та партнерських відносин тощо [14; 20; 39; 57].

Згідно теорії А. Солтера асертивна поведінка є оптимальним, найбільш конструктивним способом міжособистісної взаємодії та є противагою таким деструктивним способам, як маніпуляція та агресія. Дослідник вважав, що внаслідок соціалізації формується вразливість людини до різного роду маніпуляцій зі сторони інших людей. Людина може виявитися надто залежною від зовнішніх чинників, а інші люди можуть цим зловживати та маніпулювати для задоволення особистих корисливих цілей. Людина, зіткнувшись з вимогами які їй неприйнятні, відчуває труднощі у пошуку сил щоб протистояти ним, тому відбувається підкорення всупереч її власних бажань та настанов. Для протистояння впливу оточення, людина починає виробляти маніпулятивні прийоми та відповідати агресію на агресію. Однак зауважимо, що такого роду тактика, згідно досліджень А. Солтера, має лише ефект тимчасового ізоляторного характеру [1; 20; 45; 64].

У працях чеських психологів В. Каппоні й Т. Новак асертивність розглядається як гармонійне поєднання особистісних якостей людини, що відображаються у формі конкретних світоглядних позицій та позитивній спрямованості, проявляються у знаннях про людську сутність, у вміннях і навичках ефективної взаємодії. Асертивність – це спосіб організації своєї поведінки, вміння формулювати особистісні потреби й бажання, прагнення до честолюбства у досягненні намічених цілей, шанобливе ставлення до людей, а головне – повага і любов до себе [8, с. 143].

Психоаналітики Г. Фенстерхейм і Дж. Бейер дають визначення асертивності особистості, що має чотири характеристики:

1. Людина вільно висловлює свої думки і почуття. За допомогою слів і дій вона каже: «Це – я. Це те, що я думаю, відчуваю, бажаю».
2. Людина може спілкуватися з людьми на всіх рівнях: з незнайомими людьми, друзями, родинами. Це спілкування завжди відкрите, чесне, пряме, адекватне.
3. Кожна людина має активну орієнтацію в житті. Вона досягає того, що бажає.

4. Дії людини характеризуються самоповагою. Така людина приймає обмеження в певній ситуації, і її дії спрямовані на підтримку самоповаги [20, с. 140].

Як *методологічне поняття* асертивність присутнє в дослідженнях Р. Лейнга, в яких розглядається типологія так званої «онтологічно впевненої особистості» (яка «вкорінена» в буття) та «онтологічно невпевненої особистості» (яка «невкорінена» в буття). У дослідженнях датського психіатра асертивність виступає як одна з найважливіших характеристик особистості, при цьому вона є відповідальною за збереження психологічного її здоров'я. Р. Лейнг вважає, що асертивність є стрижневим інтегративним особистісним утворенням, яке відіграє значну роль в екзистенції особистості. Тобто особистість з онтологічною захищеністю матиме непохитну впевненість у своїй власній реальності й ідентичності, а також у реальності й ідентичності інших людей, навіть за умови впливу соціальних, етнічних, духовних, біологічних мінливостей життя тощо [15; 26; 38; 51].

Отже, зарубіжні психологи асертивність здебільшого пов'язують з такими соціально-психологічними категоріями, як успішність особистості, незалежність, самостійність, цілеспрямованість. Вітчизняні психологи ж розглядають асертивність з позиції відповідальності, особистісної позиції, моральної переконаності, вміння протистояти тиску групи, впевненості, автономності, незалежності.

Зокрема Марчук Л. «вкладає» в поняття «асертивність»: адекватну оцінку своєї відповідальності; самостійність; незалежність від думки інших людей тощо [29]. «Ядром» асертивності Мойсеєнко Є. визначає такі особистісні риси, як: конструктивність, цілеспрямованість, впевненість в собі, відповідальність, рішучість, самостійність, незалежність, самоефективність, суб'єктність, наполегливість, ініціативність, вимогливість, здатність до емпатії, рефлексії та ін [33]. Таким чином, зарубіжні дослідники розглядають асертивність з точки зору поведінкового компоненту особистості, а вітчизняні – смислового компоненту особистості (внутрішньо-психологічного).

Зарубіжна психологічна література у дослідженні становлення асертивності основну увагу приділяє розвитку поведінкових навичок (незалежності, самостійності, цілеспрямованості), моделей дій і стереотипів у ситуаціях соціально-психологічного характеру. Вітчизняна ж психологія акцентує увагу на розвитку мотиваційної та ціннісно-сислової сфери особистості під час розвитку та формування асертивності.

Отже, ми вважаємо, що асертивність – це базова, початкова риса завдяки якій людина здатна вирішувати власні проблеми та, відповідно, розвиватися і стверджувати особистісну самість, не спричиняючи психологічного та фізичного дискомфорту іншим людям. Згідно позиції Р. Лейнга, помилкове «Я» призводить до виникнення такого роду клінічних наслідків, як психотичні зриви та шизофренія.

Американським дослідником Джозефом Вольпе було виділено чотири характеристики асертивної особистості: 1) асертивна особистість здатна до вільного вираження власних думок та почуттів; 2) асертивна особистість здатна до вільного спілкування з людьми на всіх рівнях, які включають незнайомих людей, друзів, сім'ю тощо; даному спілкуванню завжди властиві чесність, відкритість, прямість та адекватність; 3) асертивна особистість активно-орієнтована до життя. Вона завжди намагається досягти того чого бажає. На противагу пасивній особистості, яка займає позицію очікування, асертивна особистість намагається вплинути на ситуацію; 4) діям асертивної особистості властива самоповага. Зокрема, асертивна особистість у невивірній ситуації, приймає обмеження, однак все ж таки намагається вплинути на неї [31; 41; 48].

Вітчизняна дослідниця Щипановська О. виділяє три характеристики асертивної особистості [55, с. 171]:

1. Володіння достатнім емоційним самоаналізом, щоб бути здатною визначити та усвідомлювати свої почуття ще їх прояву.
2. Володіння достатньою владою над своїми імпульсами, щоб уміти виразити незгоду або гнів (якщо буде в цьому потреба) без

афективних реакцій, задовольняти свої бажання доречним чином, з доречною силою.

3. Вміння відстоювати свої права, свою справу і свої глибокі переконання з почуттям власної гідності і відповідальності без порушення прав іншої людини, що часто призводить до конструктивного компромісу – «ситуації перемога за кожним».

На думку провідних сучасних науковців асертивність, передусім, проявляється у міжособистісних стосунках людини з оточуючими, під час спілкування та взаємодії [9; 37; 50; 61]. Відповідно до цього асертивність – це поведінка людини, в соціумі, яка характеризується впевненістю і відповідальністю та базується на цінностях та нормах гуманістичної спрямованості, регулюється завдяки сформованій внутрішній суб'єктивній системі норм та правил поведінки. Також варто зазначити, що дане поняття не включає егоїзму, марнославства, самолюбства, неадекватних амбіцій, агресії, маніпуляцій — всього того що Е. Фромм включав до поведінки, яка базується на «світогляді володіння».

Асертивній особистості не властиві егоїзм та надмірна самовпевненість [12; 40; 62]. Поведінка особистості, якій властиві ознаки егоїзму передбачає відстоювання власних прав, без звертання уваги на потреби інших людей, а в певних обставинах такі люди здатні переходити межі та кордони інших. Особистість, із егоїстичною спрямованістю, задовольняє особистий інтерес шляхом «використання» інших людей. Егоїстична особистість розглядає своє оточення як об'єкт та засіб досягнення власних корисливих цілей [6; 47; 50]. Такі люди не здатні усвідомлювати, що їх поведінка може приносити психологічний та фізіологічний дискомфорт іншим людям; при цьому вони не здатні повноцінно до емпатії. У зрілому віці наявність такої концентрації на власному «Я», себелюбства та повної байдужості до внутрішнього світу інших людей може призвести до відчуження особистості.

Асертивна особистість характеризується наявністю високої поваги до себе та інших людей [27; 36; 78]. Отже, наявність балансу поваги до оточення

та самоповаги є запорукою розвитку асертивності. Самоповага передбачає усвідомлення людиною себе як значущої особистості, яка варта уваги, така особистість відчуває гордість за себе, що дозволяє бути впевненою в собі щодо прийняття найрізноманітніших рішень в житті. Такі люди у міжособистісній взаємодії будуть враховувати власні потреби. При цьому зауважено, що у випадку відсутності самоповаги та поваги до оточення, буде неможливим конструктивний та продуктивний контакт такої людини з соціумом, що перешкоджатиме реалізації її потреб у соціальному середовищі.

Асертивна особистість є впевненою в собі, вона цінує себе, володіє знаннями щодо своїх прав та відчуває, що її думку оточуючі приймають до уваги. Отже, впевненість в собі відноситься до базових ознак асертивності особистості. Впевненість є характеристикою людини, яка дозволяє вирішувати складні індивідуальні та колективні проблеми; екзистенціальні та соціальні завдання. Впевнена в собі особистість чітко розуміє та усвідомлює завдання, інколи і засоби його вирішення [4; 19; 47; 55; 83]; вона ясно та об'єктивно дивиться на стан справ; вона рішуча та смілива в своїх діях щодо досягнення мети та здатна перебороти труднощі. При цьому впевненість супроводжуються такими почуттями як бадьорість та життєрадісність

Асертивна особистість володіє знаннями про кордони як свої, так і свого оточення. Варто зауважити, що володіння знаннями про свої особистісні кордони та кордони інших людей дозволяє протидіяти маніпуляції зі сторони інших людей, а також не порушувати кордони інших людей. Також зазначимо, що відстоювання своїх меж інколи може здійснюватися в агресивній формі та спричиняти дискомфорт іншим людям. Однак головною цінністю асертивності є відстоювання власних кордонів в «екологічній» формі, не спричиняючи дискомфорту іншим. Асертивна особистість, відстоюючи власні кордони, здатна повідомити інших, де починаються та де закінчуються межі дозволеного, що дозволяє нівелювати виникнення конфліктних ситуацій, адже асертивність – це вміння комунікувати без конфліктів, знаходити компроміс.

Інколи дослідники розглядають асертивність в контексті спонтанності

поведінки. У науковій літературі присутня думка, що асертивна особистість схильна до спонтанних рішень. Вона з легкістю, без регламентування, здатна висловлювати власні почуття та бажання [2; 16; 60]. Завдяки вмінню поводити себе спонтанно, асертивна особистість здатна бути «сама собою» та не піддаватися впливу авторитетів. Однак зауважимо, що асертивна особистість повинна враховувати соціальні норми поведінки та не діяти лише згідно власних уявлень, адже така модель поведінки може призвести до порушення кордонів інших людей. Тобто асертивна особистість здатна висловлювати власні почуття та бажання, поводитися спонтанно, але при цьому вона враховує соціальні норми та не порушує кордонів інших.

У психологічній літературі асертивність також розглядають з позиції адекватності. У даному контексті асертивна особистість здатна діяти відповідно обставин та адекватно і гнучко реагує на різного роду ситуації [23; 42; 58]. Вона здатна коригувати свою поведінку згідно рамок, які прийняті в соціумі, Тому її поведінка є конструктивною та не приносить неприємностей іншим людям; вона відстоює свої межі у тактовній та ввічливій формі та водночас здатна наводити переконливі аргументи для досягнення поставлених нею цілей.

Отже, ми вважаємо, що характеристиками асертивності особистості є: відповідальність, адекватність, впевненість в собі, незалежність, спонтанність, повага до себе та інших людей, усвідомлення своїх кордонів та кордонів інших людей, вміння знаходити компроміс тощо.

Асертивність передбачає формування здатності в учасників діалогу до утвердження власних особистих і професійних «амбіцій» у самому позитивному розумінні цієї якості, не порушуючи межі поважного ставлення до інших суб'єктів. Іншими словами, це стійка наявність адекватної (позитивної) самооцінки, уміння бути впевненим у собі, аргументовано формулювати свою думку, в тому числі погоджуватися або не погоджуватись з чим-небудь або кимось; стійке уміння слухати і формулювати питання.

Асертивність, на думку деяких авторів, допомагає особистості

адаптуватися, соціалізуватися та здійснювати акмеологізацію [3; 24; 46; 67]. Важливу роль в асертивності відіграють установки особистості, які вона повинна відстоювати під час входження в нове соціальне середовище. Отже асертивність - це властивість особистості, яка впевнена в собі, здатна до відстоювання власної думки та поважає протилежну точку зору. Іншими словами, асертивність – це здатність до наполегливого досягнення своєї мети, здатність домагатися свого; спосіб життя; характерна поведінка у типових соціальних ситуаціях; примирення чи незгода з критикою; примирення зі своїми помилками.

Розрізняють різного роду чинники, які можуть впливати на розвиток асертивності особистості. Такі чинники можуть бути об'єктивного або суб'єктивного характеру. Об'єктивними чинниками є: сімейне та шкільне виховання, здоров'я тощо. До суб'єктивних чинників відносять відповідні індивідуально-психологічні характеристики особистості, мотиваційна сфера, установки, цінності тощо.

В науковій літературі існує пласт досліджень щодо чинників, які негативно впливають на розвиток та формування асертивності. Отже, найбільш поширеними чинниками, які здійснюють негативний вплив на розвиток асертивності, є наявність соціального страху (страх критики, страх нехтування, страх відмови тощо); наявність почуття провини, невпевненості в собі, невірноваженості, агресивності, неадекватної самооцінки, високого ступеня тривожності, напруженості, низької мотивації на успіх тощо [45; 56; 70].

Мойсеєнко В. В. до психологічних чинників, які впливають на формування асертивної поведінки відносить: соціальні стосунки (отримання інформації з соціального середовища стосовно бажаного соціального стану, сприймання самої особи в системі соціальних відносин), ціннісно-мотиваційні чинники (ціннісні орієнтації визначають змістовну сторону спрямованості особистості і складають основу її ставлення до навколишнього світу, до інших людей та себе, тому система ціннісних орієнтацій становить особливу сферу

якісної характеристики асертивної особистості), особистісна самоактуалізація [34, с. 150].

Таким чином, асертивність особистості – це базова властивість людини, завдяки якій людина здатна вирішувати власні проблеми без порушення кордонів інших людей; стверджувати особистісну самість, не спричиняючи психологічного та фізичного дискомфорту іншим людям

## **1.2 Особливості прояву асертивної поведінки, компоненти асертивної поведінки та їх формування**

Формування асертивної поведінки відбувається в процесі розвитку в людини навичок розуміння себе та оточуючих людей, приймання власного «Я», уміння діяти у відповідності до встановлених соціумом моральних принципів та норм. Тобто, асертивна поведінка включає наявність впевненості, позитивної спрямованості та соціально-активної взаємодії з іншими людьми та спирається на ціннісне ставлення до себе та до інших людей.

У певній обстановці людина може демонструвати асертивну, агресивну або пасивну поведінку (рис. 1.2.). При цьому зауважимо, що асертивність не передбачає наявності пасивності та агресії. Люди, яким властива пасивність, акцептують приймання за них рішень іншими, навіть у випадках коли розуміють що даного роду рішення можуть призвести до негативних наслідків, при цьому відчують безпорадність та безправність, намагаються уникнути конфлікту. Ця модель має й характерні зовнішні прояви (людина намагається уникати чужого погляду, говорить тихим голосом, у всій позі індивіда помітна скутість і покірність, він не висловлює прямо свою думку). Така людина ніби готова витіснити власні почуття, ставить себе нижче за інших, дозволяє керувати собою. Невпевненим людям часто бракує основних комунікативних умінь і навичок [1, с.11].

Використання пасивної моделі поведінки перешкоджає досягненню поставлених цілей. Внаслідок такого типу поведінки, в людини виникає

відчуття, що вона жертва. Людина починає звинувачувати інших в тому, що відбувається з нею. Зокрема зауважимо, що такий тип поведінки обирається людиною у випадку небажання брати на себе відповідальність. Такі люди не ризикують, не акцентують на собі увагу, щоб мати змогу в майбутньому «викрутитися».

Натомість агресивні люди порушують права інших, вони намагаються нав'язати власну думку та волю оточуючим людям, вдаються до приниження та погроз щодо інших людей. Агресивні люди не демонструють взаємної пошани до інших, адже намагаються задовольнити власні потреби за рахунок нівелювання самоповаги інших, на кого вони спрямовують свою агресію. Такі люди поводяться вороже щодо інших та можуть не передбачено «вибухати». Зовнішніми патернами такої поведінки є: показування пальцем; нахилиння вперед під час спілкування; пронижливий або пильний погляд в очі іншій людині; говоріння без зупинки тощо. Отже, агресивна поведінка спричиняє виникненню оборони та відповідно агресивну поведінку у відповідь. При пасивній поведінці люди приймають умови інших людей без врахування особистісних потреб та бажань.

На противагу агресивній та пасивній поведінці, асертивна поведінка є взаємодією особистостей на основі поваги, що дозволяє досягти необхідного результату [6; 22; 43; 61]. Асертивна поведінка передбачає, що людина повинна вирішувати сама за себе та нести повну відповідальність за власні рішення, при цьому вона повинна враховувати «асертивні права» людей та не порушувати їх.

Варто зауважити, що пасивна та агресивна поведінка є захисною реакцією людини, яка внаслідок певних чинників стала невпевненою в собі та відчуває зовнішню загрозу. Оскільки захисні механізми включаються на підсвідомому рівні, то людина протягом тривалого часу може не усвідомлювати власних поведінкових реакцій і, відповідно, не знати як обрати конструктивну модель поведінки у випадку виникнення неадекватної реакції у відповідь.

Оскільки агресивна поведінка демонструє порушення особистих меж інших людей та ігнорування їх прав, а пасивна поведінка спричиняє обмеження власних інтересів та прав, то асертивна поведінка передбачає вміння людини виражати власні почуття та переконання у відкритій формі і, при цьому, не порушувати особисті межі інших людей [10; 28; 43; 63]. Отже, в сучасній літературі визначають три основних типи поведінки: асертивна, пасивна та агресивна; серед яких пасивна та агресивна відносяться до деструктивних, асертивна – це конструктивна форма взаємодії.

Людина, яка демонструє асертивний тип поведінки, як конструктивний спосіб міжособистісної взаємодії, здатна протистояти маніпуляціям та агресії. Асертивна особистість може здійснити аналіз власної поведінки щодо відповідності її власним ідеям та пріоритетам та відповідності нав'язним установкам [32; 49; 66]. Варто зауважити, що самооцінка відноситься до провідних механізмів регулювання поведінки індивіда. Завдяки самооцінці процес саморегулювання поведінки стає специфічно спрямованим, результат якого корелюється із такими детермінантами як адекватність, стійкість та глибина самооцінки. При цьому наявність високого рівня розвитку даних властивостей та їх інтеграції забезпечує здійснення адекватного саморегулювання. Під час самоаналізу відбувається ніби внутрішній діалог, який стосується своєї особистості та її значущості. Отже, формування асертивності здійснюється через самоаналіз, який сприяє усвідомленню людиною різного роду маніпуляцій з боку оточуючих людей і через це розумінню шляхів побудови власної конструктивної поведінки, яка дозволить людині знаходити вихід у конфліктних ситуаціях на рівні суб'єкт– суб'єктних відносин.

Людина, для якої характерна асертивна поведінка, володіє здатністю до чіткого формулювання того, про що йдеться, усвідомлення, бачення певної ситуації. Асертивна особистість демонструє позитивне ставлення до оточуючих людей, здатна їх вислухати та запропонувати компроміс, а також спроможна до зміни власної точки зору під впливом чітких аргументів [33; 54;

65; 81]. Для людини, яка демонструє асертивну поведінку, характерним є спокій. Такі люди виглядають розслабленими, вони не демонструють напруженості вербально чи невербально та здатні створити навколо себе позитивну атмосферу. Також асертивні особистості демонструють вміння до розпізнавання маніпуляцій та захисту себе від них.

Джеймс М. та Джонгвард Д. таку поведінку називають «виграшною» на противагу «програшній». Люди, що знаходяться у програвшій обирають модель деструктивної агресивності і тому вони тривожні, занурені у минуле, рідко думають про майбутнє. Автори вказують на те, що всі люди можуть набути елементи «виграшної» поведінки, але для цього необхідно усвідомити себе. Саме через таке усвідомлення людина розуміє, що вона все більше може покладатися на свої сили, мати свою думку і почуватись вільною. Як вказують автори, в таких людей змінюються погляди на життя, вони не очікують від життя чогось більшого, а навпаки вони стають тим більшим у житті [26, с. 48].

Поведінка асертивної людини повинна бути гідною, без приниження оточуючих людей, із дотриманням правил субординації. Асертивна особистість приймає на себе відповідальність, адже її поведінка повинна нести наставницький характер [34; 53; 59; 72]. У конфліктних ситуаціях така особистість повинна демонструвати співрозмовнику соціально-прийнятні патерни поведінки, при цьому сприяючи нормалізації його поведінки. Варто зауважити, що здебільшого науковці сходяться на думці, що асертивна поведінка в комунікативному процесі є оптимальним варіантом комунікації учасників взаємодії, що сприяє формуванню самостійної та відповідальної особистості, яка здатна до успішного вирішення особистих проблем.

Варто зауважити, що асертивна поведінка не завжди веде до досягнення мети, однак цілі посилюють позитивну оцінку властивостей особистості для її досягнення. У такому варіанті говорять про ознаки, які характеризують асертивну поведінку особистості:

- цілеспрямованість – орієнтованість на подолання перешкод, а не на переживання;

- гнучкість, адекватність реакцій на обстановку, що швидко змінюється;
- соціальна зорієнтованість, спрямованість на конструктивні стосунки з оточенням;
- поєднання спонтанності з можливістю довільної регуляції;
- наполегливість, що не переходить в агресію;
- спрямованість на досягнення успіху, а не на уникнення невдач [29, с. 27].

Основою асертивної поведінки є зрозуміла позиція сторін, позитивна атмосфера спілкування, яка нівелює агресію, відмова від різного роду маніпуляцій. Дотримання принципів асертивності в поведінці є сигналом для інших людей, що така людина націлена на збереження тривалих стосунків та побудови їх чесними і відкритими. Використання принципів асертивності поведінки дозволяє також продукувати стабільну взаємодію у комунікативному процесі [3; 44; 52; 69]. Зокрема, під час соціальної взаємодії така людина заявляє про свої права та інтереси та не дозволяє собі демонстрації агресивності та пасивності.

Варто зауважити, що А. Лазарусом було виділено чотири найважливіші правила поведінки, які сприятимуть адаптації у соціальному середовищі та визначатимуть поняття «асертивна поведінка»:

1. Вміння казати «ні».
2. Вміння говорити у відкритій формі про власні почуття та вимоги.
3. Здатність до встановлення контактів, вміння починати та закінчувати бесіду.
4. Здатність до відкритого вираження позитивних та негативних почуттів [29, с. 35].

Принципами асертивної поведінки, згідно досліджень Чулкової К. [49], є емпіричні правила поведінки в соціумі та комунікації з іншими людьми. При цьому дана комунікація базується на істинних гуманістичних початках, «відкиданні» маніпуляції, жорстокості та агресії по відношенню до інших.

Дятлова Н. та Ползікова Г. визначили такі принципи асертивної поведінки [14, с. 88]:

- 1) наявність повної відповідальності людини за власну поведінку. Така людина якщо її провокують не реагує, адже тільки вона відповідальна за власну поведінку;
- 2) наявність самоповаги та поваги до інших людей, що є основним складником асертивності. Такі люди живуть за правилом, якщо поважати себе, то інші будуть поважати вас;
- 3) вміння ефективно спілкуватися, бути чесними, відкритими, правдивими в розмові. Такі люди вміють висловити власну точку зору або свої почуття, при цьому не ображаючи співрозмовника;
- 4) здатність до демонстрації впевненості та позитивної настанови. Упевненість у собі пов'язана з двома параметрами – самоповагою і переконанням у тому, що ми фахівці, які добре володіють своїм ремеслом;
- 5) вміння уважно слухати та розуміти співрозмовника, при цьому асертивна людина прагне зрозуміти погляди інших людей;
- 6) вміння проведення перемовин та досягнення компромісного рішення.

Отже, асертивність передбачає, що людина готова до адекватної реалізації власних прагнень. Наявність впевненої поведінки не означає пригнічення агресивних почуттів. Впевнена поведінка сприяє редукції агресивних проявів у поведінці та зниженню чинників агресії. Завдяки сформованій асертивній поведінці людина здатна уникнути багатьох ситуацій конфліктного характеру.

Найбільш явно асертивність проявляється в мовній поведінці. До її основних ознак відносять: емоційність мови (відкритий, спонтанний і справжній вияв в мові всіх випробовуваних почуттів); експресивність і конгруентність поведінки та мови; вміння протистояти, що виявляється в прямому і чесному вираженні власної думки, без погляду на думки і реакції оточуючих; використання Я – висловлювання; здатність до спонтанного

вираження бажань, потреб. Асертивна поведінка у молодих людей виявляється в умінні: будувати стосунки в бажаному напрямі з іншими; звернутися до інших людей з проханням; виявляти самоповагу і повагу до інших [33, с. 57].

Асертивній поведінці властива емоційна компетентність. Тільки вміння усвідомлювати власні емоції та вміння ними керувати сприяє збереженню емоційного стану людини, що в науковій літературі позначається як неодмінна умова асертивності [13; 68; 74; 82]. Асертивна особистість повинна також довіряти собі, лише тоді вона зможе здійснювати самостійний вибір цілей та їх досягати. Особистість з високим рівнем асертивності є менш тривожною, рідше страждає від страхів. Крім цього, такі люди володіють більш адекватною самооцінкою, здатні до кращого протистояння стресу та є більш успішними в житті. Зокрема дослідники Пурджалі Ф., Зарнагаш М. встановили, що існує зв'язок між асертивністю та тривожністю, тобто, що асертивні люди демонструють нижчий рівень тривоги [66, с. 140].

В психологічній літературі присутні різні підходи щодо виокремлення структурних компонентів асертивної поведінки. Зокрема, Подоляк Н. [39] виокремлює такі структурні компоненти асертивної поведінки, як: 1) емоційний (відсутність страху, тривожності, емоційність мовлення); 2) когнітивний (компетентність і розуміння себе та інших); 3) поведінковий (навички соціальної поведінки); 4) регулятивний.

Доцільно розглянути підхід щодо структурних компонентів асертивної поведінки К. Чулкової [49]. Дослідниця виокремлює такі структурні компоненти асертивної поведінки, як когнітивно-змістовий, афективний та поведінковий компоненти. Відповідно до *когнітивно-змістового компоненту* людина здатна орієнтуватися та адекватно оцінювати ситуацію, варіювати способи дії та продуктивно перетворювати проблемні ситуації (гнучкість мислення); прогнозувати саморозвиток та саморух, визначати своє «Я» у навколишній дійсності з опорою на усвідомлення сенсу та цінності власного життя.

*Афективний компонент* передбачає

1. Вміння схвалювати інших, що є особливою якістю асертивності, яку науковиня розцінює, як почуття самозбереження, яке проектується на оточуючих людей. Самозбереження, благополуччя та безпека та потреба в них стають чинниками впевненої поведінки та душевного спокою у змінних умовах життя.
2. Впевненість в собі є соціально-прийнятним вираженням власних прав та почуттів, здатністю до самовираження, позитивною оцінкою особистістю власних здібностей, які необхідні для досягнення важливої мети та задоволення власних потреб. Згідно дослідження Дж. Вольпе, наявність впевненості людини щодо своїх почуттів, у ситуації складного соціального характеру, може сприяти приборканню страхів.

Отже, асертивна поведінка тісно корелює з емоційною компетентністю. Так, зокрема, якщо людина здатна до усвідомлення власних емоцій та вміння ними керувати, вона зможе зберегти позитивний емоційний стан, що є невід'ємною умовою асертивності.

*Поведінковий компонент* асертивності передбачає незалежність, відповідальність, наполегливість, готовність до ризику та конструктивної агресії. Незалежність асертивної особистості проявляється в умінні брати на себе управління власним життям, вміння бути собою. Згідно досліджень Г. Мюррей незалежність є «автономністю» особистості, яка проявляється в здатності здійснювати опір до впливу та примусу. Готовність до ризику передбачає вміння асертивної особистості позитивно оцінювати власний минулий досвід.

Незалежність та відповідальність сприяють перетворенню людини на суб'єкта, який готовий здійснювати конструктивний опір та берегти власне «Я». Така людина характеризується спокоєм, наявністю відстороненої позиції, яка сприяє захисту власних психологічних кордонів без порушення чужих. Наполегливість є суб'єктивною якістю особистості за умови відсутності зв'язку з конкретною ситуацією. Наполегливість - це генералізований спосіб поведінки в різних ситуаціях, де потрібно вдатися до виправданого ризику, з

метою досягнення необхідної цілі. Варто зауважити, що наполегливість та напористість не є деструктивними формами прояву агресії. Тому наполеглива та напориста поведінка, яка спрямована на захист своїх прав та інтересів для досягнення мети є асертивною позицією. Конструктивна агресія дозволяє досягнути поставлених цілей та сприяє самореалізації, яка є фундаментальною потребою людини.

Формування асертивної поведінки здійснюється шляхом впливу на кожен складовий компонент асертивності:

- 1) Когнітивно-змістовий компонент асертивності. Формуються асертивні позиції та установки, які сприятимуть здійсненню аналізу ситуації з паралельним досягненням навколишньої дійсності.
- 2) Афективний компонент асертивності. Формується здатність виражати свої емоції, думки, почуття, перетворювати агресію в конструктивний напрям, що дозволяє стимулювати вирішення важких ситуацій.
- 3) Поведінковий компонент асертивності. Закріплюються нові форми поведінки, Формуються нові поведінкові вміння та навички в нових та змінених обставинах.

Отже, наявність різних поглядів науковців щодо структури асертивності особистості та її компонентів визначили власний підхід щодо бачення структури асертивності особистості. Компонентами структури асертивності особистості, на нашу думку, є когнітивний, афективний та результативний:

1. Когнітивний компонент передбачає орієнтування та адекватну оцінку ситуації, індивідуальності, поведінки інших людей тощо; наявність гнучкості мислення; вміння прогнозувати саморозвиток та саморух, визначати своє «Я» в навколишньому світі. Проявом сформованості когнітивного компоненту асертивності особистості є здатність до аналізу власної поведінки та поведінки інших людей, адекватної оцінки себе та інших людей, здатність до рефлексії.
2. Афективний компонент передбачає сформовану емоційну сферу

особистості, емоційну стабільність, здатність співпереживати, сформовану емпатію. Проявом сформованості афективного компоненту асертивності особистості є наявність адекватного прояву емоційних реакцій, саморегуляції емоцій, сміливості, соціальних контактах тощо.

3. Результативний компонент передбачає наявність вміння використовувати асертивну модель розв'язування проблемних ситуацій, вміння діяти рішуче, впевнено, домагатися власних цілей, не порушуючи «кордонів» інших людей. Проявами сформованості регулятивного компоненту асертивності особистості є незалежність, відповідальність, наполегливість, конструктивна агресія особистості. Ключовими параметрами результативного компоненту є незалежність та відповідальність. Незалежність та відповідальність особистості передбачає вміння нею здійснювати самокерівництво, бути відповідальними за власні вчинки, не підкорятися авторитету інших людей тощо.

Асертивність є тим вмінням, яке людина може розвинути. Асертивна людина окреслює мету дії та здатна до контролю власних емоцій. Така особистість вміє протистояти маніпуляціям та емоційному впливу оточуючих людей; вона реалізовує власну ціль незважаючи на наявність негативного тиску з боку оточення та раціонально дбає про особисті інтереси, і, при цьому не забуває про інтереси інших людей, не порушує їх «кордонів».

Розвиток асертивності здійснюється саме в соціальному середовищі, а саме під час контакту з іншими людьми. Потрапляння особистості у змінні умови соціалізації сприяє виробленню її власного стилю взаємодії. У науковій літературі дослідники [16; 37; 71; 80] наголошують на тому, що особистість, яка демонструє асертивність, здатна домовлятися та знаходити компроміс, вона позитивно ставиться до оточуючих, позитивно сприймає проблемні ситуації та адекватно реагує на них.

Формування асертивної особистості передбачає розвиток у неї різного роду якостей, завдяки яким вона буде здатна до спонтанних реакцій, адекватного прояву емоцій, буде вміти висловлювати власні бажання та

вимоги у прямій формі, відстоювати власну точку зору, використовувати конструктивні аргументи, і, при цьому, не порушувати права оточуючих людей. Тому важливою умовою формування асертивної поведінки особистості є наявність соціуму, адже саме в соціумі особистість здатна виробити необхідні патерни поведінкових та емоційних реакцій та навчитися не доставляти психологічного і фізіологічного дискомфорту іншим людям.

Білоущенко В. вважає, що формування асертивності як особистісної риси передбачає також вміння людиною віддавати собі звіт, наскільки її поведінка визначається її власними схильностями і спонуканнями, а наскільки – кимось нав'язаними установками. Ця процедура багато в чому схожа зі сценарним аналізом Е. Берна, тобто, за термінологією Е. Берна, вимагає усвідомити, ким і коли прописані основні лінії сценарію вашого життя, а також чи влаштовує вас цей сценарій, а якщо ні – то в якому напрямку слід його відкоригувати. Часто виявляється, що людина знаходиться у «полоні» чужих установок, і від цього несвідомого відчуває дискомфорт у процесі міжособистісної взаємодії у всіх сферах свого життя. Людині пропонується не тільки взяти на себе головну роль у сценарії власного життя, але і фактично переписати сценарій і виступити режисером всієї постановки [3, с. 19].

Отже, розвиток асертивної поведінки здійснюється на підставі самоаналізу. Вона проявляється у потребі самопізнання, здатності до самопостереження, самообмірковування, вмінні бути незалежними. Формування асертивної поведінки передбачає розвиток розуміння особистістю її власних прав та обов'язків, здатності адекватно оцінювати себе та оточуючих людей, розуміти власні цілі та наміри, пропонувати компроміс. Тому розвиток асертивної особистості здійснюється саме у соціумі.

Таким чином, асертивна поведінка сприяє чіткому та однозначному висловлюванню власної думки, розумінню себе та інших тощо. Асертивні люди розуміють, що вони є відповідальні за власні дії та особистий вибір; вони здатні розуміти свої потреби та попросити у прямій та відкритій формі те, що їм потрібно. Відмова на їх прохання може призвести до засмучення та

розчарування, але не до затьмарення їх самосприйняття. Асертивним людям не потрібне схвалення інших людей, адже відчувають впевненість в собі.

Дії асертивної особистості не повинні чинити шкідливий вплив іншим людям. Асертивна особистість повинна поважати чужі права, поважати себе та інших. Така особистість, у випадку виникнення потреби у допомозі, здатна про це наголосити. Варто зауважити, що це не є характеристикою самої особистості, це характеристика її поведінки, яка у психологічній літературі називається асертивною.

### **1.3 Особливості формування асертивної поведінки майбутніх психологів у процесі навчання у ВНЗ та її значення у професійній діяльності психологів**

Професія психолога спрямована на надання психологічної допомоги іншим людям. Серед основних інструментів діяльності психолога варто виокремлювати не лише тести та спеціальні психологічні технології, але й власну особистість психолога: його самооцінку, цінності, образ себе, наявність професійних якостей тощо. Тому під час навчання у ЗВО на особливу увагу заслуговує розвиток професійних якостей психолога. Серед таких якостей, на нашу думку, варто виділити асертивність, яка тісно переплітається з іншими професійними якостями психолога: емоційною стабільністю, впевненістю, високим рівнем самого контролю.

Студентський вік сприяє формуванню асертивності через свою сенситивність (найбільш сприятливий для завершення формування психофізичних та особистісних характеристик). Асертивність, як риса особистості, допомагає молодій людині зайняти певну ціннісну позицію по відношенню до себе та інших, і на основі цього, досягти своїх цілей побудувати життєву стратегію. Асертивна поведінка розвивається далі на основі інтроспекції, виражається в потребі, у пізнанні себе, здібності до самостереження, здатності до саморефлексії, аналізу своїх вчинків та дій, вмінні контролювати себе, свої думки. Асертивний стиль поведінки дозволить

студентській молоді знайти конструктивні рішення і не руйнувати стосунки навіть у складних ситуаціях, і тому дуже добре підходить для багатьох робочих ситуацій [25, с. 74 – 75].

Асертивність, як одна з провідних якостей психолога, сприяє налагодженню взаєморозуміння та співпраці з його клієнтами та нівелювання можливості до здійснення маніпулювання ними, що, на жаль, інколи зустрічається у практичній діяльності психологів. Отже, завдяки асертивності забезпечуються професійне спілкування психолога з його клієнтом, із врахуванням гуманістичних принципів, та недопущенням маніпуляції, жорстокості та агресії по відношенню до клієнта. Основою такого спілкування є наявність взаємної поваги, доброзичливості, наполегливості, ввічливості, вимогливості, орієнтації на партнера, який є рівноправним суб'єктом комунікації.

Наявність асертивної поведінки у майбутніх фахівців сприяє розвитку таких важливих професійних якостей, як вміння самостійно регулювати власну поведінку; бути незалежними від зовнішніх чинників та оцінок; знання та усвідомлення своїх прав та обов'язків; здатність до адекватної оцінки себе та інших людей; здатність усвідомлювати особисті потреби та інтереси; здатність розуміти власні цілі, наміри та шляхи їх досягнення; поважати права та інтереси інших людей; досягати поставлені цілі не використовуючи маніпулятивних дій; вміти переконувати; просити допомогу в інших людей; знаходити компроміс тощо. Формуванню та розвитку асертивної поведінки у майбутніх фахівців сприяє наявність наступних психолого-педагогічних умов:

- 1) розуміння майбутніми психологами доцільності розвитку професійно-важливих якостей психолога;
- 2) формування в студентів знань щодо здійснення ефективної комунікації на партнерських основах;
- 3) проведення тренінгів зі студентами з метою підвищення їх асертивності;
- 4) сприятлива атмосфера освітнього процесу;

5) психологічний супровід професійного становлення майбутнього психолога.

Зокрема, Марчук Л. емпірично виявила вплив соціально-психологічного клімату групи на асертивну поведінку студентів. Так, згідно її дослідження сприятливий соціально-психологічний клімат позитивно впливає на розвиток асертивності студентів. Ознаками позитивного соціально-психологічного клімату, який сприяє розвитку асертивності є наявність: теплих та довірливих стосунків; задоволеності; розуміння; продуктивності; відсутності нав'язування чужої думки; вирішення питань шляхом компромісу та співпраці. Ознаками негативного соціально-психологічного клімату, який перешкоджає розвитку асертивності є наявність: неузгодженості між членами групи; недовіри; незадоволеності міжособистісними стосунками тощо [27, с. 135].

Важливою умовою формування та розвитку асертивності студентів психологів є особистий приклад викладачів ЗВО. Викладач ЗВО повинен демонструвати асертивний тип поведінки у спілкуванні із студентами. Тому освітній процес у ЗВО повинен бути побудований за принципом асертивності, який ґрунтується на взаємоповазі, доброзичливості, наполегливості, коректному управлінні навчанням студентів. При цьому освітній процес у ЗВО, під час розвитку асертивності, повинен реалізувати наступну мету: навчити здобувачів освіти здійснювати самостійне навчання; здійснювати професійну діяльність незалежно від умов; повноцінно жити тощо. Також зауважимо, що освітній процес повинен базуватися на визнанні індивідуальності студентів; на можливості їх самовираження; на можливості до самореалізації. Організований за діалогічним принципом освітній процес сприятиме формуванню асертивної поведінки, впевненості в собі, що в свою чергу дає можливість адаптувати студентів до умов навчання в закладі вищої освіти, вдосконалити навчально-пізнавальну діяльність здобувачів, розвивати їх особистісний та професійний потенціал [21, с. 99].

Перешкодами у формуванні асертивної поведінки у майбутніх фахівців є наявність таких труднощів, як втрата спілкування та підтримки зі шкільними

друзями; недостатня психологічна готовність до роботи за професією; несформовані системи саморегуляції та самоконтролю; невідповідність між режимом відпочинку, праці та налагодження побуту; несформованість навичок здійснення самостійної навчальної роботи тощо.

Формування асертивної поведінки у майбутніх студентів психологів в першу чергу має бути орієнтовано на розвиток в студентів розуміння чи їх поведінка визначається на основі власних схильностей та спонукань чи нав'язаними установками. Зауважимо, що, як зазначалося у попередньому підрозділі, асертивна поведінка передбачає здатність людини спиратися на власні схильності та спонукання, відстоювати власні інтереси та межі, а також не піддаватися маніпуляції зі сторони інших людей. Тобто особистість першочергово повинна «розібратися» в собі і лише після цього «відчиняються двері» до формування та розвитку навичок асертивної поведінки в майбутніх фахівців.

Отже, формування та розвиток навичок асертивної поведінки в майбутніх фахівців проходить ряд наступних етапів:

1. Усвідомлення соціальної значущості професії.
2. Усвідомлення, того що саме визначає поведінку особистості: власні спонукання чи нав'язані установки.
3. Оволодіння психологічними знаннями та спеціальними компетенціями через організацію навчально-професійної діяльності психолога (студенти повинні якісно засвоїти психологічні дисципліни; засвоїти навички самостійної навчальної роботи; успішно пройти навчально-професійну практику практику).
4. Формування особистості майбутнього професійного психолога (студенти повинні виробити професійні якості психолога, які сприятимуть їх успішній реалізації в даній професії).

Ефективне формування асертивної поведінки особистості психолога забезпечується завдяки формуванню позитивної «Я-концепції». При цьому «Я-образ» особистості формується на основі трьох видів особистісного

досвіду: уваги та поваги до неї; справедливого ставлення зі сторони оточуючих; визнання значимості особистості іншими людьми. Відповідно дані умови забезпечують формування позитивної «Я-концепції», яка передбачає: наявність уваги та поваги до себе; наявність справедливого ставлення до себе; наявність усвідомлення власної гідності та самоповаги. Саме ці здатності є основою автономної, автентичної та асертивної поведінки особистості.

У професійному становленні особистості психолога важливого значення набуває формування своєрідного «психологічного світогляду», який є певним типом життєвої філософії. Під час формування асертивної поведінки у майбутніх психологів необхідно акцентувати увагу на розвитку ціннісних орієнтацій, спрямованості особистості, розвитку навичок професійної комунікації тощо.

Варто зауважити, що серед основних рис асертивної поведінки варто виокремити впевненість в собі. Впевненість в собі варто відокремлювати від самоствердження. Впевненість в собі також залежить від знань, ерудованості в різних областях життєдіяльності людини, науки; життєвого досвіду, проявляється в міжособистісній комунікації, в професійній діяльності. Впевненість в собі забезпечує високий рівень соціальної активності, помірний рівень особистісної та ситуативної тривожності, адекватність домагань, високу самооцінку, сприяє саморозвитку, самореалізації. Від впевненості особистості залежить її емоційна стійкість, стабільність поведінки у фруструючих ситуаціях. Упевнені в собі люди добре адаптуються в соціальному середовищі [33, с. 55].

Тому процес формування асертивної поведінки майбутніх психологів повинен включати розвиток їх впевненості в собі. Зауважимо, що не впевнена особистість приймає всю відповідальність за власні вчинки та вчинки інших людей на себе, натомість агресивна особистість перекладає власну відповідальність на оточуючих людей. Розвиток впевненості в собі полягає у формуванні у майбутніх психологів адекватних та відповідних домагань і

самооцінок, адже наявність низької чи завищеної самооцінки призводить до вибору деструктивної моделі поведінки. Самооцінка – це важливий регулятор поведінки людини, який впливає на взаємовідносини особистості з іншими людьми, рівень вимог до себе, ставлення до успіхів та невдач. Тому формування адекватної самооцінки є важливим чинником у подальшому професійному розвитку майбутніх психологів та їх асертивності.

Водночас формування асертивної поведінки майбутніх психологів неможливе без вміння здійснення ними рефлексії та саморефлексії структури «Я». Варто наголосити на тому, що професійна рефлексія володіє важливою соціальною, науковою та практичною значущістю, оскільки вона сприяє формуванню цінностей, які визначають гуманістичну спрямованість майбутнього психолога. Разом з тим рефлексія дозволяє пізнати студенту психологу власні професійні можливості та впливає на становлення його індивідуального стилю діяльності. Вагомим значенням у професійному становленні майбутніх психологів володіє також і саморефлексія, адже завдяки ній майбутній психолог відкриті до змін, здатні філософські та творчо ставитися до життя, знаходити сенс та приймати на себе відповідальність.

Формування та розвиток рефлексії та інших характеристик асертивності особистості у майбутніх психологів можна здійснювати на практичних тренінгових заняттях, зміст яких визначається на основі необхідності розвитку певної системи професійних вмінь та навичок. На практичних тренінгових заняттях, з метою розвитку асертивності, ефективним буде включення таких методів: навчальних та навчально-рефлексивних тренінгів; акмеологічних рефлексивних ігор та тренінгових вправ; рольових та позиційних ігор зі зміною визначених ролей; змодельованих ситуацій; ігрових інноваційних семінарів тощо.

Комплекс методів та прийомів, які націлені на розвиток асертивності особистості, повинні розширювати свідомість та самосвідомість майбутніх психологів у когнітивній, афективній та результативній сферах. Зміст занять,

вправ та завдань повинні стосуватися та впливати на всі структурні компоненти асертивності, сприяючи формуванню навичок асертивної поведінки студентів. Отже, метою формування навичок асертивної поведінки студентів психологів є:

- формування адекватної самооцінки; формування адекватних уявлень про себе; формування адекватного розуміння власних можливостей та досягнень;
- сприяння опануванню новими конструктивними моделями поведінки та практичне відпрацювання навичок асертивної моделі поведінки.

Використання занять та вправ під час формування асертивної поведінки майбутніх фахівців сприяє розвитку в них таких характеристик, як готовність до компромісу; наполегливість; комунікативна компетентність; емоційна стійкість; толерантність; ціннісні орієнтації; емпатія тощо. Під час розвитку асертивної поведінки в студентів психологів повинна акцентуватися увага на правах людини.

Таким чином, асертивна поведінка сприяє ефективному виконанню майбутніми психологами фахових професійних обов'язків. Формування асертивної поведінки повинне здійснюватися із врахуванням чинників, які на неї впливають та чітко розробленого комплексу завдань, методів та прийомів.

## **Висновки до розділу 1**

Зарубіжні психологи асертивність здебільшого пов'язують з такими соціально-психологічними категоріями, як успішність особистості, незалежність, самостійність, цілеспрямованість. Вітчизняні психологи ж розглядають асертивність з позиції відповідальності, особистісної позиції, моральної переконаності, вміння протистояти тиску групи, впевненості, автономності, незалежності.

Асертивність проявляється у міжособистісних стосунках людини з оточуючими, під час спілкування та взаємодії. У певній обстановці людина може демонструвати асертивну, агресивну або пасивну поведінку. Основою

асертивної поведінки є зрозуміла позиція сторін, позитивна атмосфера спілкування, яка нівелює агресію, відмова від різного роду маніпуляцій.

Асертивна поведінка характеризується наявністю активно-дослідного ставлення до світу людиною; творчим підходом до життя; здатністю відкрито виражати власні емоційні переживання, точку зору думки ідеї; формувати, досягати і утримувати власні життєві цілі та їх безбоязно відстоювати у конструктивному зіткненні з іншими людьми або соціальними групами тощо. Наявність асертивної поведінки у майбутніх фахівців сприяє розвитку таких важливих професійних якостей, як вміння самостійно регулювати власну поведінку; бути незалежними від зовнішніх чинників та оцінок; знання та усвідомлення своїх прав та обов'язків; здатність до адекватної оцінки себе та інших людей; здатність усвідомлювати особисті потреби та інтереси; здатність розуміти власні цілі, наміри та шляхи їх досягнення; поважати права та інтереси інших людей; досягати поставлені цілі не використовуючи маніпулятивних дій; вміти переконувати; просити допомогу в інших людей; знаходити компроміс тощо.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АСЕРТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ НАВЧАННЯ У ЗВО

#### 2.1 Методика та організація емпіричного дослідження

Дана дослідницька робота спрямована на емпіричне дослідження асертивності студентів-психологів на всіх рівнях ЗВО. Вивчення динаміки асертивності здійснювалася відповідно до побудованої спеціальної програми емпіричного дослідження. Програма емпіричного дослідження включає виявлення параметрів, які могли б бути здатними відобразити когнітивний, афективний та результативний компоненти структури асертивності особистості.

**Мета дослідження:** оцінка асертивності студентів психологів на всіх рівнях ЗВО та її динаміка.

На основі основі теоретичного аналізу асертивності особистості у науковій літературі ми розробили наступний діагностичний інструментарій для виявлення та оцінки даної якості особистості:

Таблиця 2.1

Психодіагностична карта дослідження асертивності майбутніх психологів

<i>Компоненти структури особистості</i>	<i>Методики дослідження</i>
Когнітивний	Методика діагностики загальної комунікативної толерантності (В.В. Бойко)
Афективний	Методика діагностики «перешкод» у встановленні емоційних контактів (В. В. Бойко)
Результативний	Наскільки ви впевнені в собі (С. Райдас)
<i>Аналіз особистісних психологічних характеристик асертивності студентів</i>	
<i>Методики дослідження</i>	
Тест-опитувальник «самостворення» В. В. Століна і С.Р. Пантелеєва; Визначення рівня самоактуалізації особистості (опитувач САМОАЛ)	
Дослідження рівня асертивності	
<i>Методики дослідження</i>	
Тест-опитувальник «Дослідження рівня асертивності» (модифікований В. Каппоні, Т. Новак).	

*Методика діагностики загальної комунікативної толерантності (В.В. Бойко) [76].*

Дана методика дозволяє визначити загальний рівень комунікативної толерантності та рівні толерантності за окремими показниками – неприйняття індивідуальності іншого, використання себе як еталона, нетерпимість до особистісного дискомфорту партнера по спілкуванню тощо. Чим більше балів, тим нижчий рівень комунікативної толерантності. Максимальна кількість балів, яку можна одержати, – 135, що свідчить про абсолютну нетерпимість до оточення; нуль балів – свідчення терпимості особистості до всіх типів партнерів за будь-яких ситуацій. Респондентам пропонується 45 суджень. Респонденти повинні оцінити наскільки наведені нижче судження вірні за по відношенню до них. При відповіді використовують бали від 0 до 3, де 0 – зовсім невірно; 1 – правильно певною мірою; 2 – вірно значною мірою; 3 – чітко вищою мірою.

*Методика діагностики «перешкод» у встановленні емоційних контактів (В. В. Бойко) [75].*

Ця методика дозволяє встановити емоційні перешкоди па шляху встановлення емоційних контактів. Чим більше балів, тим виразнішою є емоційна проблема у повсякденному спілкуванні. Якщо набрано замало балів (0-2), то це означає, що реципієнт міг бути не до кінця щирим або не цілком усвідомив свою поведінку збоку.

Респондентам пропонується 25 суджень. Респонденти повинні оцінити наскільки наведені нижче судження вірні за по відношенню до них. При відповіді використовують твердження: «так» чи «ні».

*Наскільки ви впевнені в собі (С. Райдас) [77].*

Цей тест дозволяє встановити рівень впевненості в собі. Оцінка результатів: 0 – 24: дуже невпевнений у собі; 25 – 48: скоріше не впевнений, ніж впевнений; 49 – 72: середнє значення впевненості; 73 – 96: впевнений в собі; 97 – 120: занадто самовпевнений.

Респондентам пропонується 30 суджень. Респонденти повинні оцінити

наскільки наведені нижче судження вірні за по відношенню до них. При відповіді використовують бали від 1 до 5, де 5 – дуже характерно для мене, опис дуже вірний; 4 – досить характерно для мене - скоріше так, ніж ні; 3 – частково характерно, почасти нехарактерно; 2 – досить нехарактерно для мене – скоріше ні, ніж так; 1 – зовсім не характерно для мене, опис невірний.

*Тест-опитувальник «самоствалення» В. В. Століна і С.Р. Пантелєєва [79].*

Цей тест дозволяє визначити емоційний та семантичний показники змісту ставлення особистості до себе. Інтерпретація показників здійснюється залежно від їх вираженості. При цьому значення 1 – 3 стана умовно вважаються изькими, 4 – 7 – середніми, 8 – 10 – високими.

Респондентам пропонується 110 суджень. Респонденти повинні оцінити наскільки наведені нижче судження вірні за по відношенню до них. При відповіді використовують знаки «+» та «-». Потрібно обвести знак «+» – якщо респондент погоджується або знак «-» – якщо респондент не погоджується.

*Визначення рівня самоактуалізації особистості (опитувач САМОАЛ) [73].*

Цей тест дозволяє визначити рівень самоактуалізації особистості. Результат 0 – 5 балів свідчить про низький рівень досягнень за даною шкалою, показник 5 – 10 балів – середній рівень розвитку, 10 – 15 балів – високий рівень самоактуалізації.

Респондентам пропонується 100 суджень, у двох варіантах. Респонденти повинні оцінити наскільки наведені нижче судження вірні за по відношенню до них. Під час відповіді респондентах потрібно підкреслити або відповідь «А» або відповідь «Б».

*Тест-опитувальник «Дослідження рівня асертивності» (модифікований В. Каптоні, Т. Новак) [7].*

Тест виявляє рівень асертивності підлітків та юнаків. Результат рівня асертивності оцінюється за кожною шкалою окремо (Шкала А, Шкала В, Шкала С).

Респондентам пропонується 24 питання. Респонденти повинні оцінити наскільки наведені нижче судження вірні за по відношенню до них. При відповіді використовують твердження: «так» чи «ні».

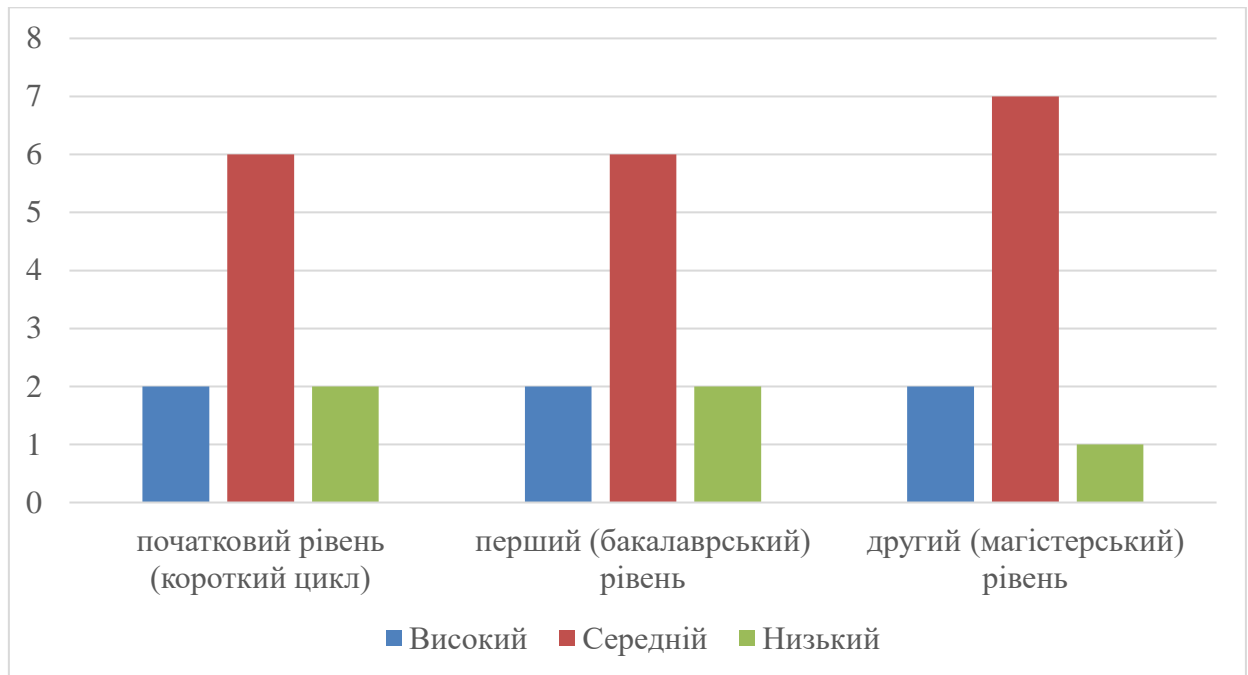
Емпіричне дослідження здійснювалось на трьох етапах:

1. Констатувальний етап експерименту. На даному етапі ми здійснювали оцінку асертивності студентів психологів на всіх рівнях ЗВО, а також оцінювали особистісні психологічні характеристики асертивності студентів.
2. Формувальний етап експерименту. На даному етапі нами було розроблено та проведено соціально-психологічний тренінг зі студентами психологами з метою розвитку їх асертивності.
3. Контрольний етап експерименту. На даному етапі була проведена оцінка динаміки розвитку та формування асертивності в студентів психологів на всіх рівнях ЗВО.

Емпіричне дослідження здійснювалося у 2023 році на базі Вищого навчального закладу «Університет економіки та права «Крок»» (студенти першого (бакалаврського) рівня та студенти другого (магістерського) рівня) та Фахового передвищого коледжу «Оптіма» (студенти початкового рівня (короткий цикл)). В емпіричному дослідженні приймали участь 60 осіб: 30 осіб експериментальної вибірки та 30 осіб контрольної вибір. Учасниками емпіричного дослідження були: студенти початкового рівня (короткий цикл) – 20 осіб (10 осіб експериментальної вибірки та 10 осіб контрольної вибірки); студенти першого (бакалаврського) рівня – 20 осіб (10 осіб експериментальної вибірки та 10 осіб контрольної вибірки); студенти другого (магістерського) рівня – 20 осіб (10 осіб експериментальної вибірки та 10 осіб контрольної вибірки).

## 2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

На першому етапі емпіричного дослідження ми досліджували когнітивний компонент асертивності студентів психологів на основі методики діагностики загальної комунікативної толерантності (В.В. Бойко). Результати дослідження експериментальної вибірки представлено на рис. 2.1.:



**Рисунок 2.1 Рівні комунікативної толерантності студентів психологів (за методикою В.В. Бойко), виражені у відсотках.**

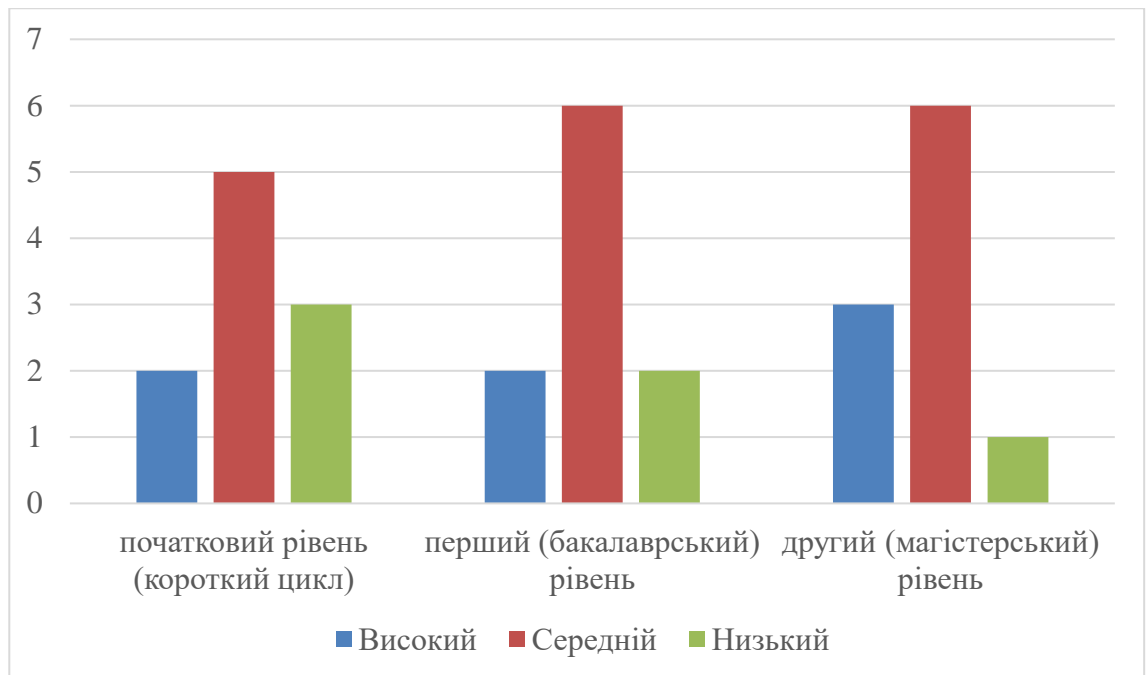
Отже, згідно даних рисунку 2.1. студенти психологи початкового рівня (короткий цикл) демонструють переважно середній рівень комунікативної толерантності, а саме 60%. 20% студентів психологів початкового рівня демонструють високий рівень та 20% студентів психологів початкового рівня демонструють низький рівень комунікативної толерантності. Студенти психологи, котрі демонструють низький рівень комунікативної толерантності мають найвищі показники за такими шкалами: категоричність або консерватизм в оцінках інших, невміння прощати іншим помилки, нетерпимість до дискомфорту, невміння пристосовуватися до особистості іншого.

Студенти психологи першого (бакалаврського) рівня демонструють

також, як і студенти психологи початкового рівня переважно середній рівень комунікативної толерантності, а саме 60%. 20% студентів психологів першого (бакалаврського) демонструють високий рівень та 20% студентів психологів першого (бакалаврського) демонструють низький рівень комунікативної толерантності. Студенти психологи, котрі демонструють низький рівень комунікативної толерантності мають найвищі показники за такими шкалами: неприйняття (нерозуміння) індивідуальності іншого, прагнення перевиховати партнера, невміння пристосовуватися до особистості іншого.

Студенти психологи другого (магістерського) рівня демонструють також, як і студенти психологи початкового рівня та студенти першого (бакалаврського) рівня переважно середній рівень комунікативної толерантності, а саме 70%. 20% студентів психологів другого (магістерського) рівня демонструють високий рівень та 10% студентів психологів другого (магістерського) рівня демонструють низький рівень комунікативної толерантності. Студенти психологи, котрі демонструють низький рівень комунікативної толерантності мають найвищі показники за такими шкалами: неприйняття (нерозуміння) індивідуальності іншого, категоричність або консерватизм в оцінках інших, нетерпимість до дискомфорту, невміння пристосовуватися до особистості іншого.

Результати дослідження когнітивного компоненту асертивності контрольної вибірки студентів психологів на основі методики діагностики загальної комунікативної толерантності (В.В. Бойко) представлено на рис. 2.2.:



**Рисунок 2.2** Результати дослідження когнітивного компоненту асертивності контрольної вибірки студентів психологів на основі методики діагностики загальної комунікативної толерантності (В.В. Бойко).

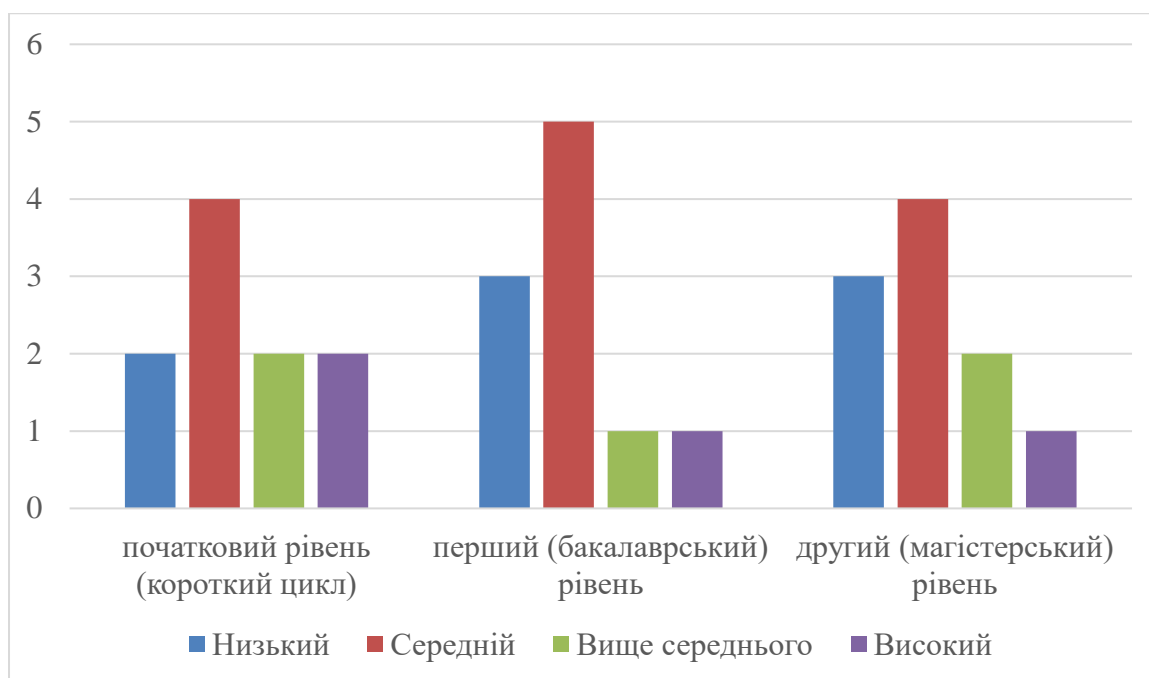
Отже, згідно даних рисунку 2.2. студенти психологи початкового рівня (короткий цикл) демонструють переважно середній рівень комунікативної толерантності, а саме 50%. 20% студентів психологів початкового рівня демонструють високий рівень та 30% студентів психологів початкового рівня демонструють низький рівень комунікативної толерантності. Студенти психологи, котрі демонструють низький рівень комунікативної толерантності мають найвищі показники за такими шкалами: категоричність або консерватизм в оцінках інших, невміння прощати іншим помилки, нетерпимість до дискомфорту, невміння пристосовуватися до особистості іншого.

Студенти психологи першого (бакалаврського) рівня демонструють також, як і студенти психологи початкового рівня переважно середній рівень комунікативної толерантності, а саме 60%. 20% студентів психологів першого (бакалаврського) демонструють високий рівень та 20% студентів психологів

першого (бакалаврського) демонструють низький рівень комунікативної толерантності. Студенти психологи, котрі демонструють низький рівень комунікативної толерантності мають найвищі показники за такими шкалами: неприйняття (нерозуміння) індивідуальності іншого, прагнення перевиховати партнера, невміння пристосовуватися до особистості іншого.

Студенти психологи другого (магістерського) рівня демонструють також, як і студенти психологи початкового рівня та студенти першого (бакалаврського) рівня переважно середній рівень комунікативної толерантності, а саме 60%. 30% студентів психологів другого (магістерського) рівня демонструють високий рівень та 10% студентів психологів другого (магістерського) рівня демонструють низький рівень комунікативної толерантності. Студенти психологи, котрі демонструють низький рівень комунікативної толерантності мають найвищі показники за такими шкалами: неприйняття (нерозуміння) індивідуальності іншого, категоричність або консерватизм в оцінках інших, нетерпимість до дискомфорту, невміння пристосовуватися до особистості іншого

Після цього ми досліджували афективний компонент асертивності студентів психологів на основі методики діагностики «перешкод» у встановленні емоційних контактів (В. В. Бойко). Результати дослідження експериментальної вибірки представлено на рис. 2.3.:



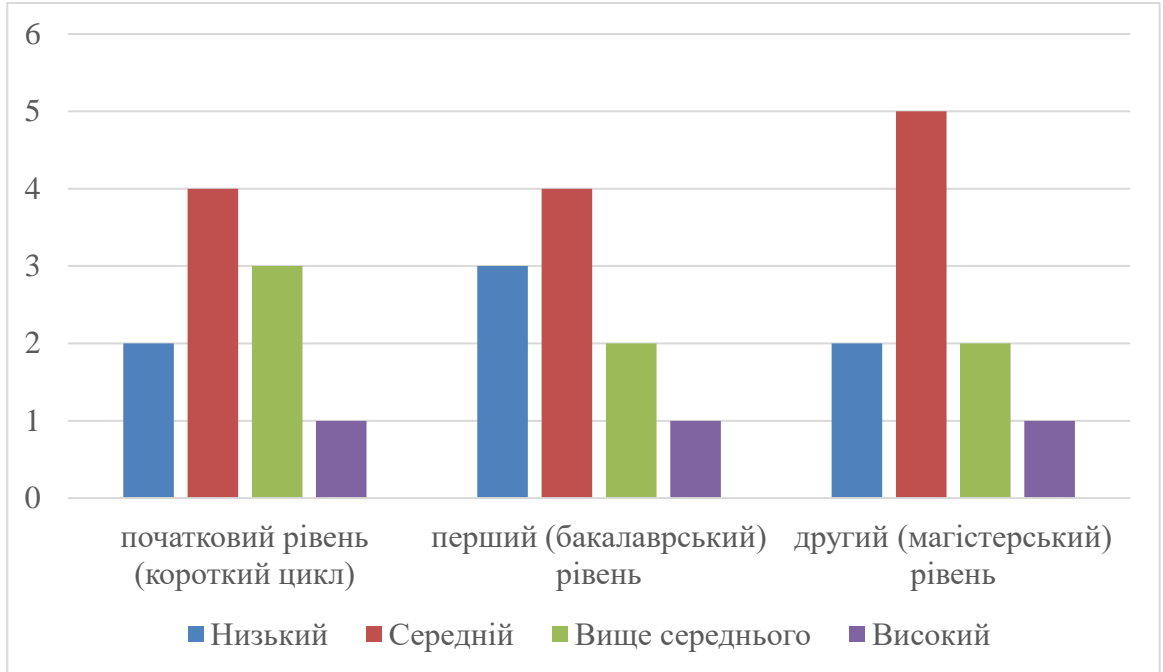
**Рисунок 2.3** Результати дослідження експериментальної вибірки на основі методики діагностики «перешкод» у встановленні емоційних контактів (В. В. Бойко).

Отже, згідно даних рис. 2.3. переважна більшість студентів на всіх рівнях ЗВО демонструють середній рівень емоційних проблем у спілкуванні. Так, 40% студентів початкового рівня демонструють середній рівень емоційних труднощів у повсякденному спілкуванні. У 20% студентів початкового рівня виявлено низький рівень емоційних труднощів у повсякденному спілкуванні; у 20% студентів початкового рівня – вище середнього; у 20% студентів початкового рівня – високий рівень.

50% студентів першого (бакалаврського) рівня демонструють середній рівень емоційних труднощів у повсякденному спілкуванні. У 30% студентів першого (бакалаврського) рівня виявлено низький рівень емоційних труднощів у повсякденному спілкуванні; у 10% студентів першого (бакалаврського) рівня – вище середнього; у 10% студентів першого (бакалаврського) рівня – високий рівень.

40% студентів другого (магістерського) рівня демонструють середній рівень емоційних труднощів у повсякденному спілкуванні. У 30% студентів

другого (магістерського) рівня виявлено низький рівень емоційних труднощів у повсякденному спілкуванні; у 20% студентів другого (магістерського) рівня – вище середнього; у 10% студентів другого (магістерського) рівня – високий рівень. Результати дослідження контрольної групи представлено на рис. 2.4.:



**Рисунок 2.4** Результати дослідження контрольної вибірки на основі методики діагностики «перешкод» у встановленні емоційних контактів (В. В. Бойко).

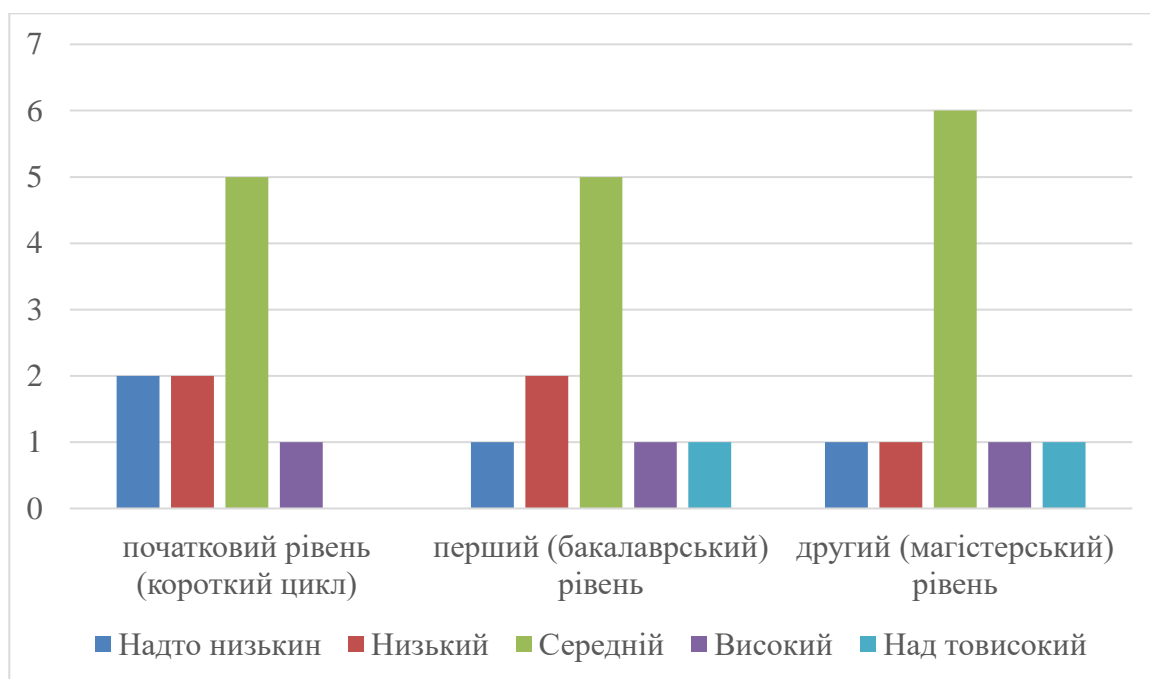
Отже, згідно даних рис. 2.4. переважна більшість студентів контрольної вибірки на всіх рівнях ЗВО демонструють середній рівень емоційних проблем у спілкуванні. Так, 40% студентів початкового рівня демонструють середній рівень емоційних труднощів у повсякденному спілкуванні. У 20% студентів початкового рівня виявлено низький рівень емоційних труднощів у повсякденному спілкуванні; у 30% студентів початкового рівня – вище середнього; у 10% студентів початкового рівня – високий рівень.

40% студентів першого (бакалаврського) рівня демонструють середній рівень емоційних труднощів у повсякденному спілкуванні. У 30% студентів першого (бакалаврського) рівня зафіксовано низький рівень емоційних труднощів у повсякденному спілкуванні; у 20% студентів першого

(бакалаврського) рівня – вище середнього; у 10% студентів першого (бакалаврського) рівня – високий рівень.

50% студентів другого (магістерського) рівня демонструють середній рівень емоційних труднощів у повсякденному спілкуванні. У 20% студентів другого (магістерського) рівня виявлено низький рівень емоційних труднощів у повсякденному спілкуванні; у 20% студентів другого (магістерського) рівня – вище середнього; у 10% студентів другого (магістерського) рівня – високий рівень.

На третьому етапі емпіричного дослідження ми досліджували результативний компонент асертивності студентів психологів на основі методики «Наскільки ви впевнені в собі» (С. Райдас). Результати дослідження експериментальної вибірки представлено на рис. 2.5.:



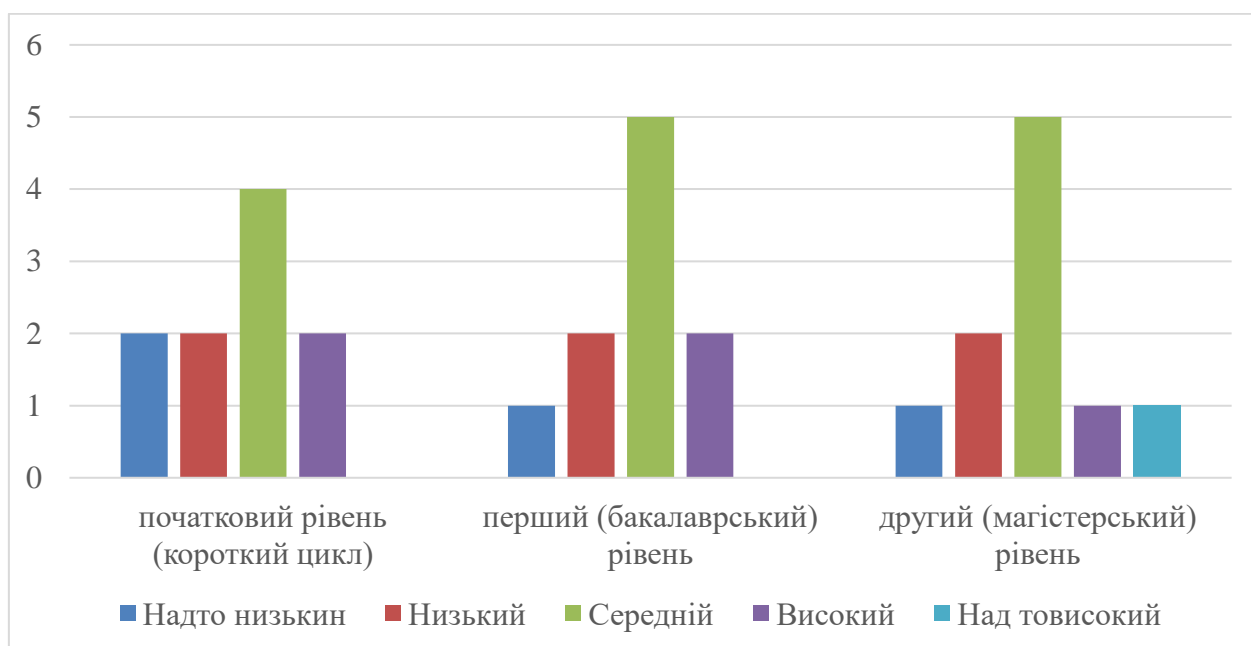
**Рисунок 2.5** Результати дослідження експериментальної вибірки на основі методики «Наскільки ви впевнені в собі» (С. Райдас).

Отже, згідно даних рис. 2.5. ми спостерігаємо, що переважна більшість студентів психологів на всіх рівнях ЗВО демонструють середній рівень впевненості в собі. Зокрема, 50% студентів початкового рівня демонструють середній рівень впевненості в собі. У 20% студентів початкового рівня

виявлено низький та надто низький рівні впевненості в собі. Високий рівень впевненості в собі демонструє лише 10% студентів.

50% студентів першого (бакалаврського) рівня демонструють середній рівень впевненості в собі. У 20% студентів першого (бакалаврського) рівня виявлено низький рівень впевненості в собі. Надто низький рівень впевненості в собі демонструє 10% студентів першого (бакалаврського) рівня. Високий рівень впевненості в собі демонструє лише 10% студентів першого (бакалаврського) рівня. Надто високий рівень впевненості в собі виявлено в 10% студентів першого (бакалаврського) рівня.

50% студентів другого (магістерського) рівня демонструють середній рівень впевненості в собі. У 10% студентів другого (магістерського) рівня виявлено низький рівень впевненості в собі. Надто низький рівень впевненості в собі демонструє 10% студентів другого (магістерського) рівня. Високий рівень впевненості в собі демонструє лише 10% студентів другого (магістерського) рівня. Надто високий рівень впевненості в собі виявлено в 10% студентів другого (магістерського) рівня. Результати дослідження представлено на рис. 2.6.:



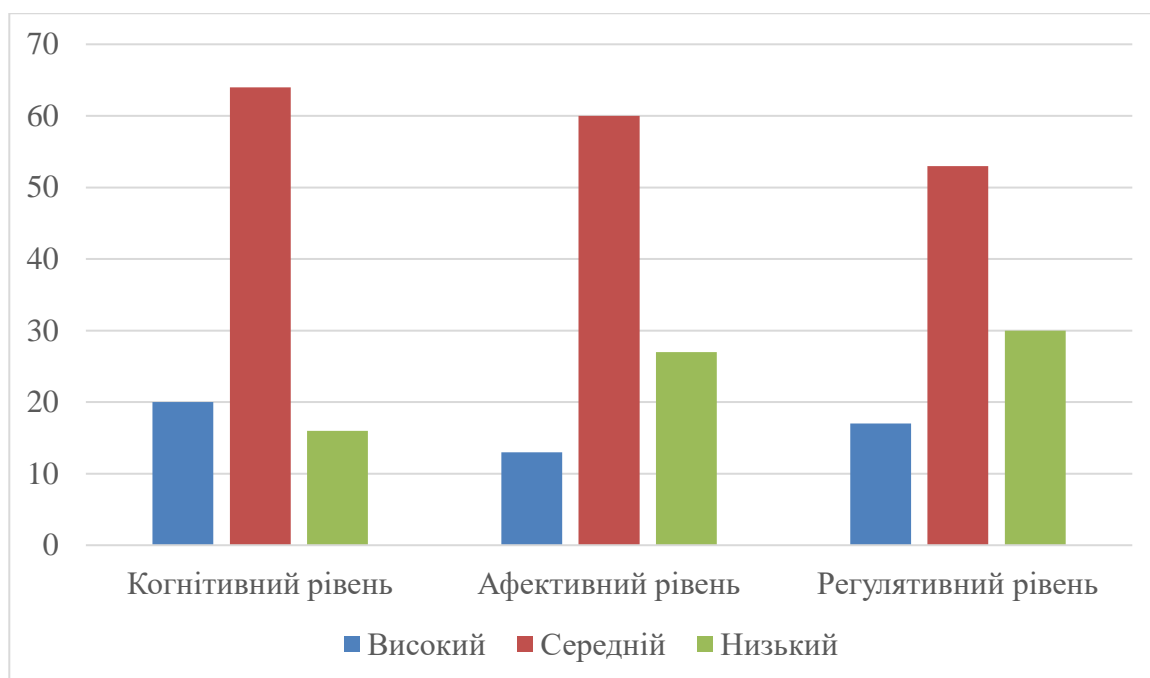
**Рисунок 2.6** Результати дослідження контрольної вибірки на основі методики «Наскільки ви впевнені в собі» (С. Райдас).

Отже, згідно даних рис. 2.6. ми спостерігаємо, що переважна більшість студентів психологів на всіх рівнях ЗВО демонструють середній рівень впевненості в собі. Так, 40% студентів початкового рівня демонструють середній рівень впевненості в собі. У 20% студентів початкового рівня виявлено низький та надто низький рівні впевненості в собі. Високий рівень впевненості в собі демонструє 20% студентів. Надто високий рівень впевненості в собі у студентів початкового рівня не виявлено.

50% студентів першого (бакалаврського) рівня демонструють середній рівень впевненості в собі. У 20% студентів першого (бакалаврського) рівня виявлено низький рівень впевненості в собі. Надто низький рівень впевненості в собі демонструє 10% студентів першого (бакалаврського) рівня. Високий рівень впевненості в собі демонструє лише 20% студентів першого (бакалаврського) рівня. Надто високий рівень впевненості в собі у студентів першого (бакалаврського) рівня не виявлено.

50% студентів другого (магістерського) рівня демонструють середній рівень впевненості в собі. У 20% студентів другого (магістерського) рівня виявлено низький рівень впевненості в собі. Надто низький рівень впевненості в собі демонструє 10% студентів другого (магістерського) рівня. Високий рівень впевненості в собі демонструє лише 10% студентів другого (магістерського) рівня. Надто високий рівень впевненості в собі виявлено в 10% студентів другого (магістерського) рівня.

Таким чином, на основі результатів дослідження структури асертивної поведінки майбутніх психологів визначено рівні прояву її структурних компонентів. Розподіл студентів психологів експериментальної вибірки на всіх рівнях ЗВО за рівнями розвитку компонентів асертивної поведінки представлено на рис. 2.7.:

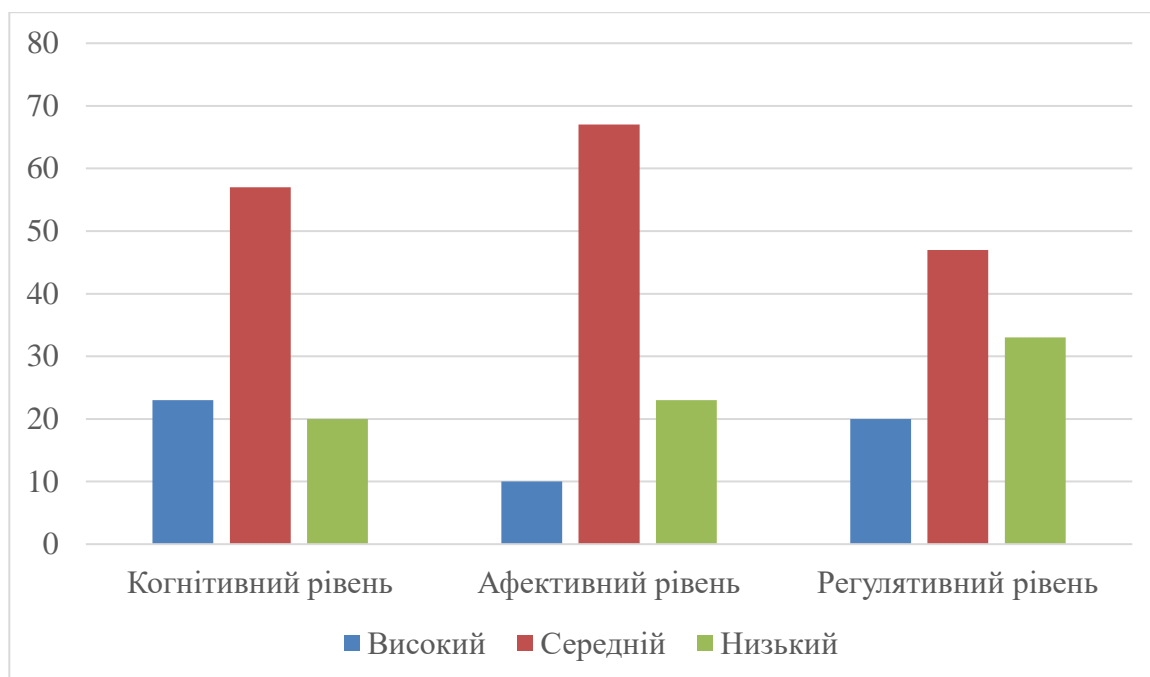


**Рисунок 2.7 Розподіл студентів психологів експериментальної вибірки на всіх рівнях ЗВО за рівнями розвитку компонентів асертивної поведінки (результати подано у відсотках).**

Отже, згідно даних рисунку 2.7. ми спостерігаємо, що в досліджуваній вибірці переважає середній рівень розвитку когнітивного, афективного та регулятивного компонентів структури асертивної поведінки у респондентів. Найбільш сформованим рівнем асертивної поведінки серед студентів психологів на всіх рівнях ЗВО є когнітивний рівень. Зокрема, 64% респондентів на всіх рівнях ЗВО експериментальної вибірки демонструють середній рівень сформованості когнітивного компоненту. 20% студентів на всіх рівнях ЗВО демонструють високий рівень сформованості когнітивного компоненту. У 16% студентів фіксується низький рівень сформованості когнітивного компоненту.

60% студентів на всіх рівнях ЗВО експериментальної вибірки демонструють середній рівень сформованості афективного компоненту. 13% студентів на всіх рівнях ЗВО демонструють високий рівень сформованості афективного компоненту. У 27% студентів фіксується низький рівень сформованості афективного компоненту.

53% студентів на всіх рівнях ЗВО експериментальної вибірки демонструють середній рівень сформованості регулятивного компоненту. У 17% студентів на всіх рівнях ЗВО виявлено високий рівень сформованості регулятивного компоненту. У 30% студентів фіксується низький рівень сформованості регулятивного компоненту. Розподіл студентів психологів контрольної вибірки на всіх рівнях ЗВО за рівнями розвитку компонентів асертивної поведінки представлено на рис. 2.8.:



**Рисунок 2.8 Розподіл студентів психологів контрольної вибірки на всіх рівнях ЗВО за рівнями розвитку компонентів асертивної поведінки (результати подано у відсотках).**

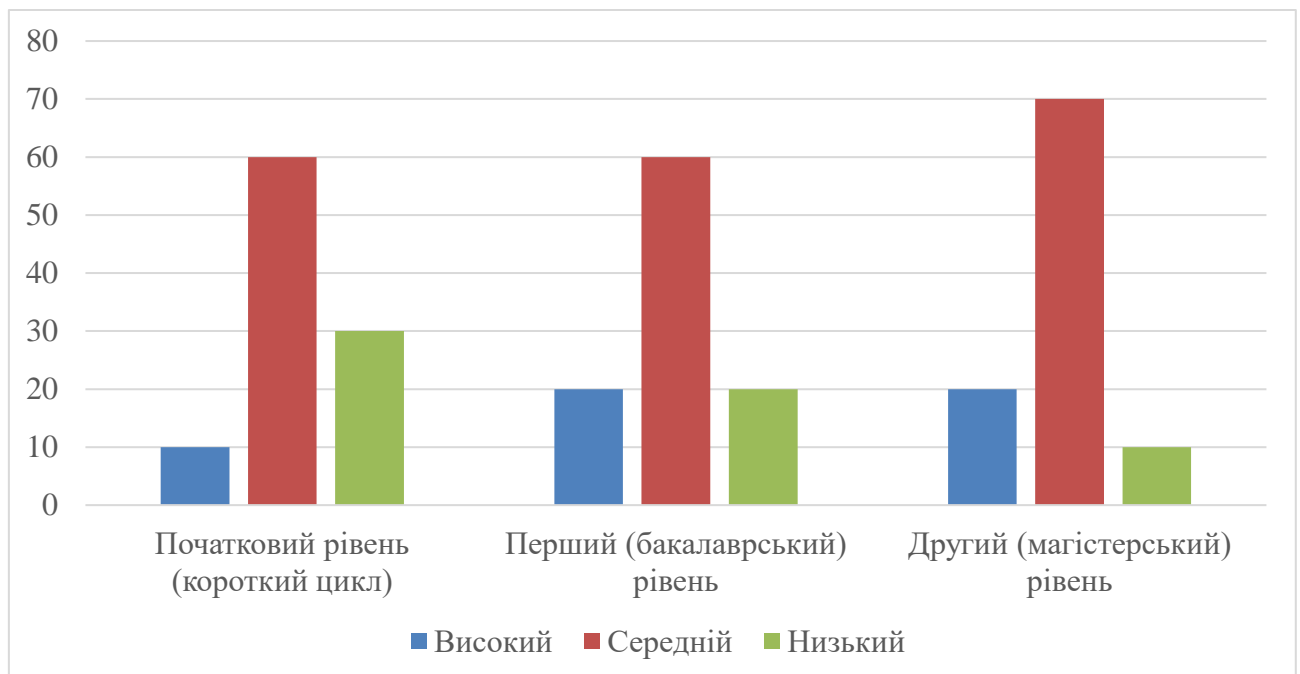
Отже, згідно даних рисунку 2.8. ми спостерігаємо, що в досліджуваній вибірці переважає середній рівень розвитку когнітивного, афективного та регулятивного компонентів структури асертивної поведінки у респондентів. Найбільш сформованим рівнем асертивної поведінки серед студентів психологів контрольної вибірки на всіх рівнях ЗВО є когнітивний рівень. Так, 57% респондентів на всіх рівнях ЗВО контрольної вибірки демонструють середній рівень сформованості когнітивного компоненту. 23% студентів на всіх рівнях ЗВО демонструють високий рівень сформованості когнітивного

компоненту. У 20% студентів фіксується низький рівень сформованості когнітивного компоненту.

67% студентів на всіх рівнях ЗВО контрольної вибірки демонструють середній рівень сформованості афективного компоненту. 10% студентів на всіх рівнях ЗВО демонструють високий рівень сформованості афективного компоненту. У 23% студентів контрольної вибірки фіксується низький рівень сформованості афективного компоненту.

47% студентів на всіх рівнях ЗВО контрольної вибірки демонструють середній рівень сформованості регулятивного компоненту. У 20% студентів на всіх рівнях ЗВО виявлено високий рівень сформованості регулятивного компоненту. У 33% студентів контрольної вибірки фіксується низький рівень сформованості регулятивного компоненту.

На четвертому етапі ми досліджували рівень асертивності респондентів на основі тесту-опитувальника «Дослідження рівня асертивності» (модифікований В. Каппоні, Т. Новак). Результати дослідження експериментальної вибірки представлено на рис. 2.9.:

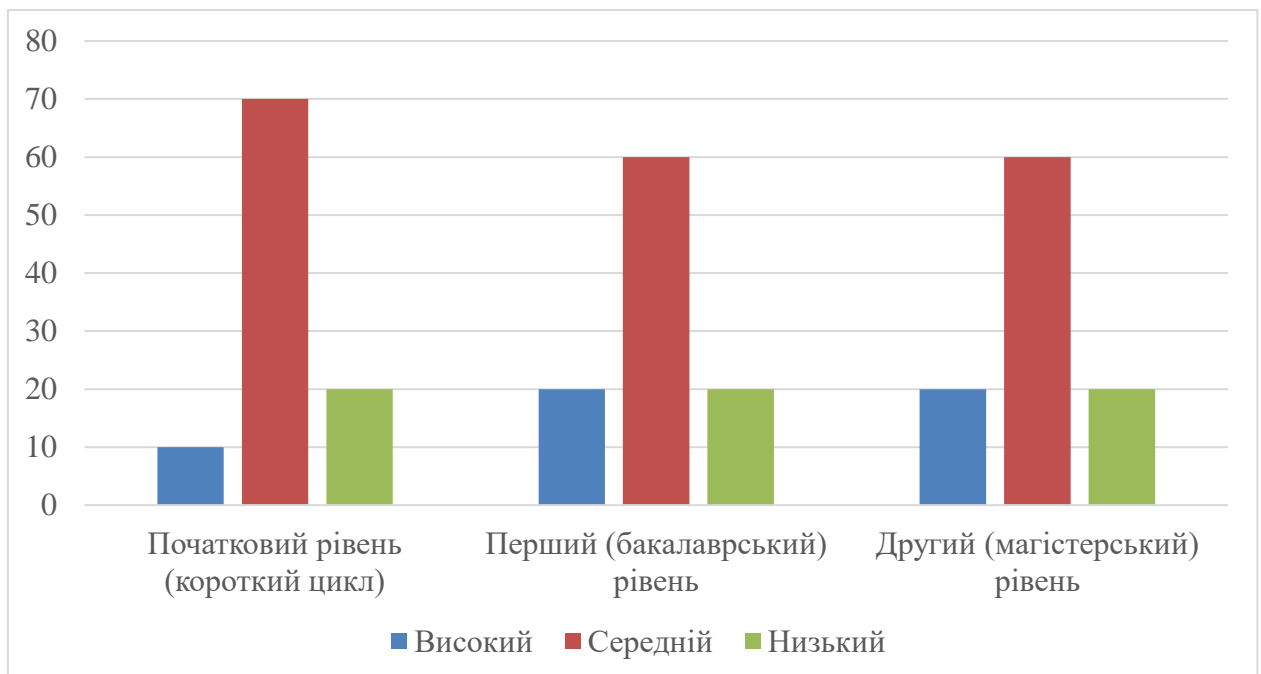


**Рисунок 2.9** Результати дослідження експериментальної вибірки рівня асертивності на основі тесту-опитувальника «Дослідження рівня асертивності» (модифікований В. Каппоні, Т. Новак).

Отже, згідно даних рис. 2.9. ми спостерігаємо, що переважна більшість студентів експериментальної вибірки демонструє середній рівень асертивності. Так, середній рівень асертивності виявлено в 60% студентів психологів початкового рівня (короткий цикл). 30% студентів психологів початкового рівня демонструють низький рівень. Високий рівень асертивності у студентів психологів початкового рівня виявлено у 10%.

Середній рівень асертивності демонструє 60% студентів психологів першого (бакалаврського) рівня. У 20% студентів психологів першого (бакалаврського) рівня виявлено низький рівень. Високий рівень асертивності у студентів психологів першого (бакалаврського) рівня виявлено у 20%.

Середній рівень асертивності демонструє 70% студентів психологів другого (магістерського) рівня. У 10% студентів психологів другого (магістерського) рівня виявлено низький рівень. Високий рівень асертивності у студентів психологів другого (магістерського) рівня виявлено у 20%. Результати дослідження контрольної вибірки представлено на рис. 2.10.:



**Рисунок 2.10** Результати дослідження контрольної вибірки рівня асертивності на основі тесту-опитувальника «Дослідження рівня асертивності» (модифікований В. Каппоні, Т. Новак).

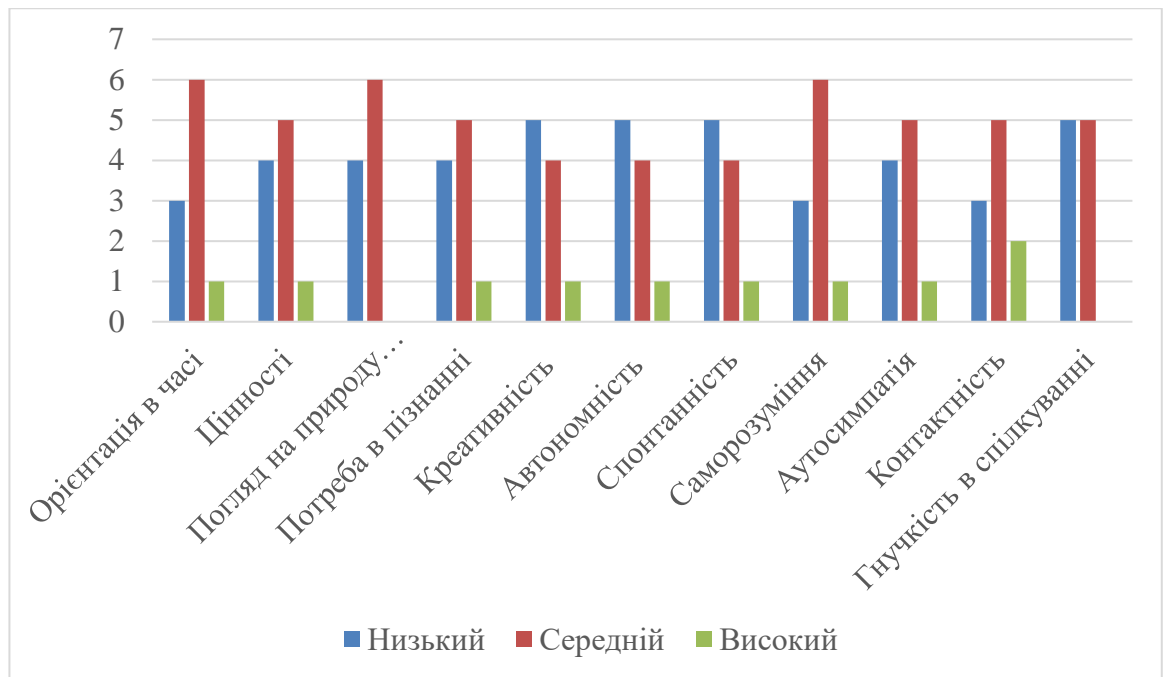
Отже, згідно даних рис. 2.10. ми спостерігаємо, що переважна більшість студентів контрольної вибірки демонструє середній рівень асертивності. Так, середній рівень асертивності виявлено в 70% студентів психологів початкового рівня (короткий цикл). 20% студентів психологів початкового рівня демонструють низький рівень. Високий рівень асертивності у студентів психологів початкового рівня виявлено у 10%.

Середній рівень асертивності демонструє 60% студентів психологів першого (бакалаврського) рівня. У 20% студентів психологів першого (бакалаврського) рівня виявлено низький рівень. Високий рівень асертивності у студентів психологів першого (бакалаврського) рівня виявлено у 20%.

Середній рівень асертивності демонструє 60% студентів психологів другого (магістерського) рівня. У 20% студентів психологів другого (магістерського) рівня виявлено низький рівень. Високий рівень асертивності у студентів психологів другого (магістерського) рівня виявлено у 20%.

Отже, переважання сформованості середнього рівня асертивної поведінки серед студентів психологів на різних рівнях ЗВО. При цьому наявність в переважній більшості респондентів середнього рівня сформованості асертивної поведінки є сприятливою умовою для подальшого розвитку асертивної поведінки у студентів психологів та розробки відповідної програми з формування цієї якості у студентів ЗВО.

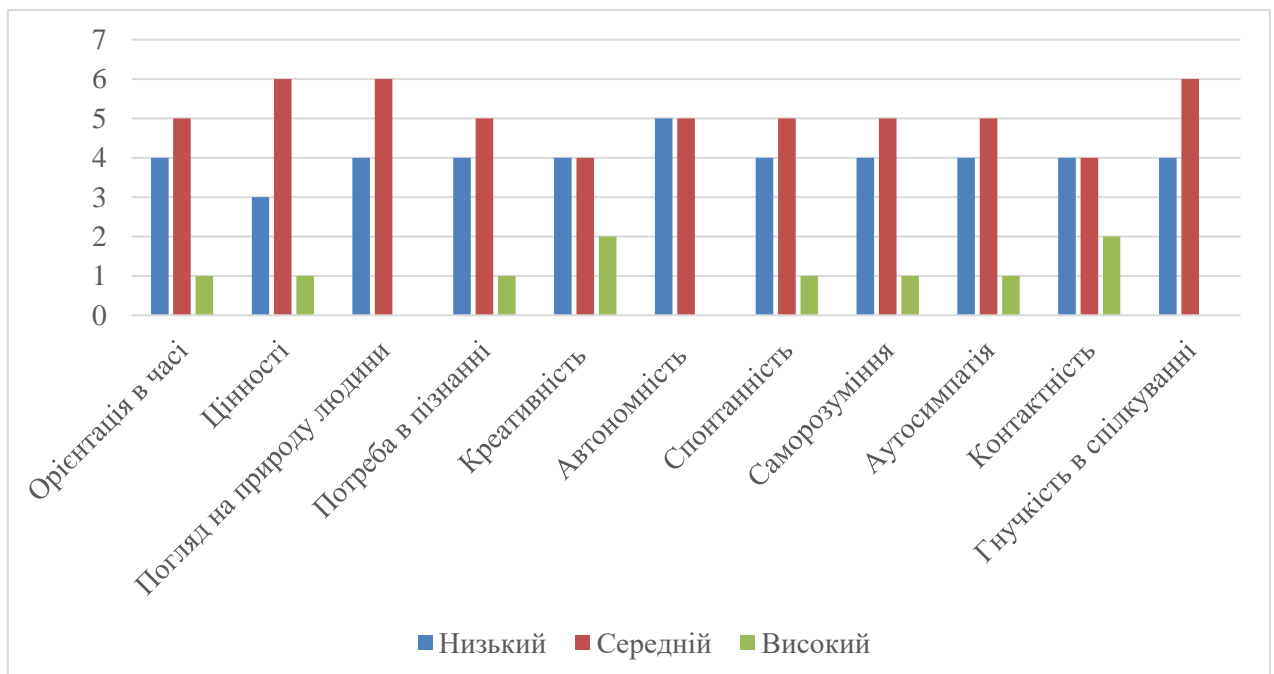
Після цього ми діагностували рівень самоактуалізації особистості (опитувач САМОАЛ). Результати дослідження експериментальної вибірки початкового рівня (короткий цикл) рівень самоактуалізації особистості (опитувач САМОАЛ) представлено на рис. 2.11.:



**Рисунок 2.11 Відсотковий розподіл результатів дослідження експериментальної вибірки початкового рівня (короткий цикл), які вказують рівень самоактуалізації особистості (опитувач САМОАЛ).**

Отже, згідно даних рисунку 2.11. ми спостерігаємо, що переважна більшість респондентів початкового рівня (короткий цикл) демонструють середній рівень самоактуалізації особистості. Так, за шкалою орієнтація в часі переважає середній рівень. Високий рівень виявлено в 10% студентів. Середній рівень демонструє 60% студентів, а низький – 30% студентів. За шкалою цінності переважає середній рівень. Високий рівень виявлено в 10% студентів. Середній рівень демонструє 50% студентів, а низький – 40% студентів. За шкалою погляд на природу людини переважає середній рівень. Високий рівень не виявлено. Середній рівень виявлено у 60% студентів, а низький – 40% студентів. За шкалою потреба у пізнанні переважає середній рівень. Високий рівень фіксується у 10% студентів. Середній рівень демонструє 50% студентів, а низький – 40% студентів. За шкалою креативність переважає низький рівень. Високий рівень демонструє 10% студентів. Середній рівень демонструє 40% студентів, а низький – 50% студентів. За шкалою автономність переважає низький рівень. Високий рівень демонструє

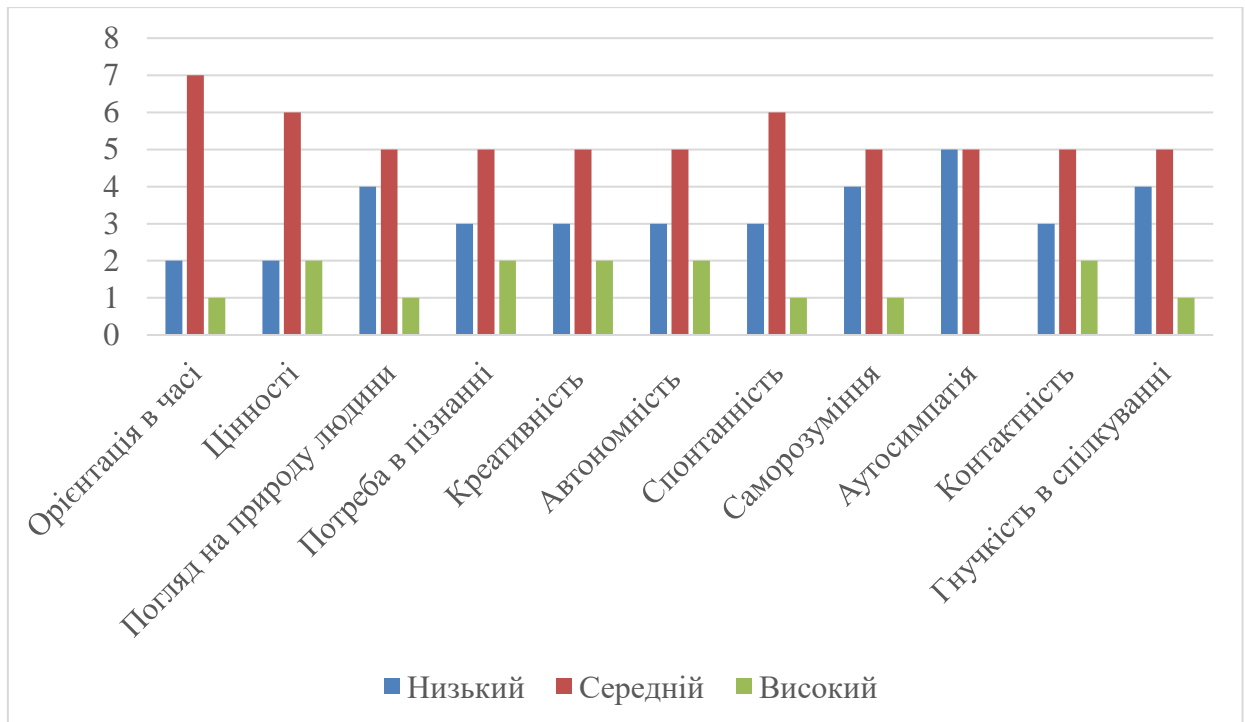
10% студентів. Середній рівень демонструє 40% студентів, а низький – 50% студентів. За шкалою спонтанність переважає низький рівень. Високий рівень демонструє 10% студентів. Середній рівень демонструє 40% студентів, а низький – 50% студентів. За шкалою саморозуміння переважає середній рівень. Високий рівень демонструє 10% студентів. Середній рівень демонструє 60% студентів, а низький – 30% студентів. За шкалою аутосимпатія переважає середній рівень. Високий рівень демонструє 10% студентів. Середній рівень демонструє 50% студентів, а низький – 40% студентів. За шкалою контактність переважає середній рівень. Високий рівень демонструє 20% студентів. Середній рівень демонструє 50% студентів, а низький – 30% студентів. За шкалою гнучкість у спілкуванні переважає середній та низький рівень. Високий рівень в студентів не виявлено. У 50% студентів виявлено середній; низький також зафіксовано у 50% студентів. Результати дослідження рівня самоактуалізації особистості (опитувач САМОАЛ) у студентів експериментальної вибірки першого (бакалаврського) рівня представлено на рис. 2.12.:



**Рисунок 2.12** Результати дослідження рівня самоактуалізації особистості (опитувач САМОАЛ) у студентів експериментальної вибірки першого (бакалаврського) рівня

Отже, згідно даних рисунку 2.12. ми спостерігаємо, що переважна більшість респондентів першого рівня (бакалаврський) демонструють середній рівень самоактуалізації особистості. Так, за шкалою орієнтація в часі переважає середній рівень. Високий рівень виявлено в 10% студентів. Середній рівень демонструє 50% студентів, а низький – 40% студентів. За шкалою цінності переважає середній рівень. Високий рівень виявлено в 10% студентів. Середній рівень демонструє 60% студентів, а низький – 30% студентів. За шкалою погляд на природу людини переважає середній рівень. Високий рівень не виявлено. Середній рівень виявлено у 60% студентів, а низький – 40% студентів. За шкалою потреба у пізнанні переважає середній рівень. Високий рівень фіксується у 10% студентів. Середній рівень демонструє 50% студентів, а низький – 40% студентів. За шкалою креативність переважає низький та середній рівні. Високий рівень демонструє 20% студентів. Середній рівень демонструє 40% студентів, а низький – 40% студентів. За шкалою автономність переважає низький та середній рівні. Високий рівень в студентів не виявлено. Середній рівень демонструє 50% студентів і низький – 50% студентів. За шкалою спонтанність переважає середній рівень. Високий рівень демонструє 10% студентів. Середній рівень демонструє 50% студентів, а низький – 40% студентів. За шкалою саморозуміння переважає середній рівень. Високий рівень демонструє 10% студентів. Середній рівень демонструє 50% студентів, а низький – 40% студентів. За шкалою аутосимпатія переважає середній рівень. Високий рівень демонструє 10% студентів. Середній рівень демонструє 50% студентів, а низький – 40% студентів. За шкалою контактність переважає середній та низький рівні рівень. Високий рівень демонструє 10% студентів. Середній рівень демонструє 40% студентів і низький – 40% студентів. За шкалою гнучкість у спілкуванні переважає середній рівень. Високий рівень в студентів не виявлено. У 60% студентів виявлено середній, а низький також зафіксовано у 40% студентів. Результати дослідження рівня самоактуалізації особистості

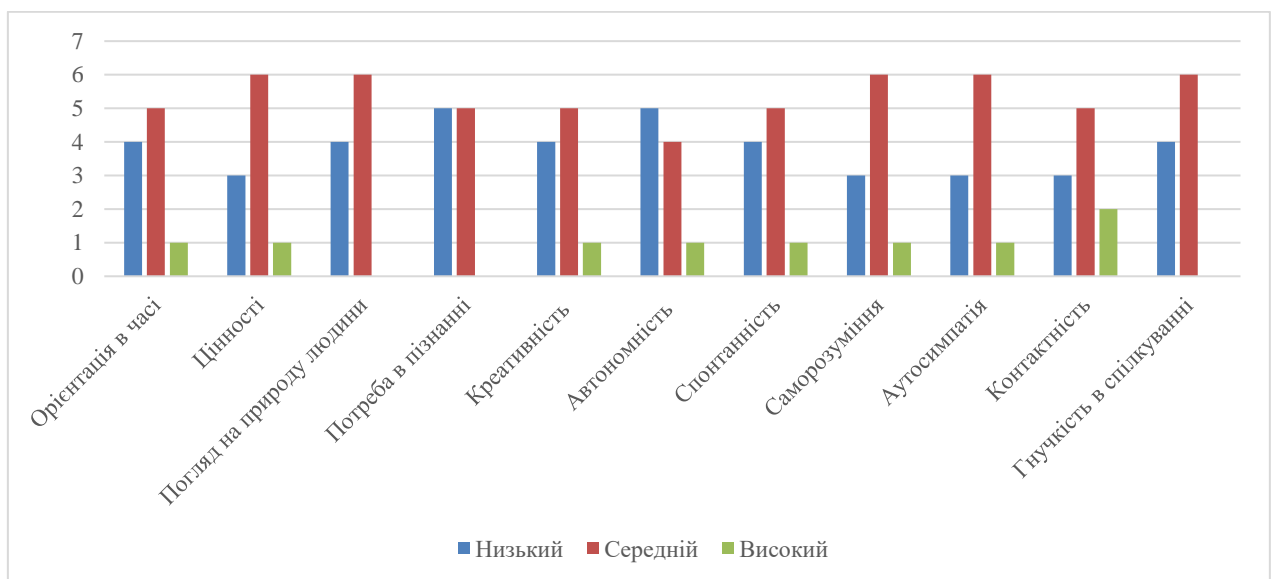
(опитувач САМОАЛ) у студентів експериментальної вибірки другого (магістерського) рівня представлено на рис. 2.13.:



**Рисунок 2.13** Відсотковий розподіл результатів дослідження рівня самоактуалізації особистості (опитувач САМОАЛ) у студентів експериментальної вибірки другого (магістерського) рівня.

Отже, згідно даних рисунку 2.13. ми спостерігаємо, що переважна більшість респондентів другого рівня (магістерський) демонструють середній рівень самоактуалізації особистості. Так, за шкалою орієнтація в часі переважає середній рівень. Високий рівень виявлено в 10% студентів. Середній рівень демонструє 70% студентів, а низький – 20% студентів. За шкалою цінності переважає середній рівень. Високий рівень виявлено в 20% студентів. Середній рівень демонструє 60% студентів, а низький – 20% студентів. За шкалою погляд на природу людини переважає середній рівень. Високий рівень демонструє 10% студентів. Середній рівень виявлено у 50% студентів, а низький – 40% студентів. За шкалою потреба у пізнанні переважає середній рівень. Високий рівень фіксується у 20% студентів. Середній рівень демонструє 50% студентів, а низький – 30% студентів. За шкалою креативність

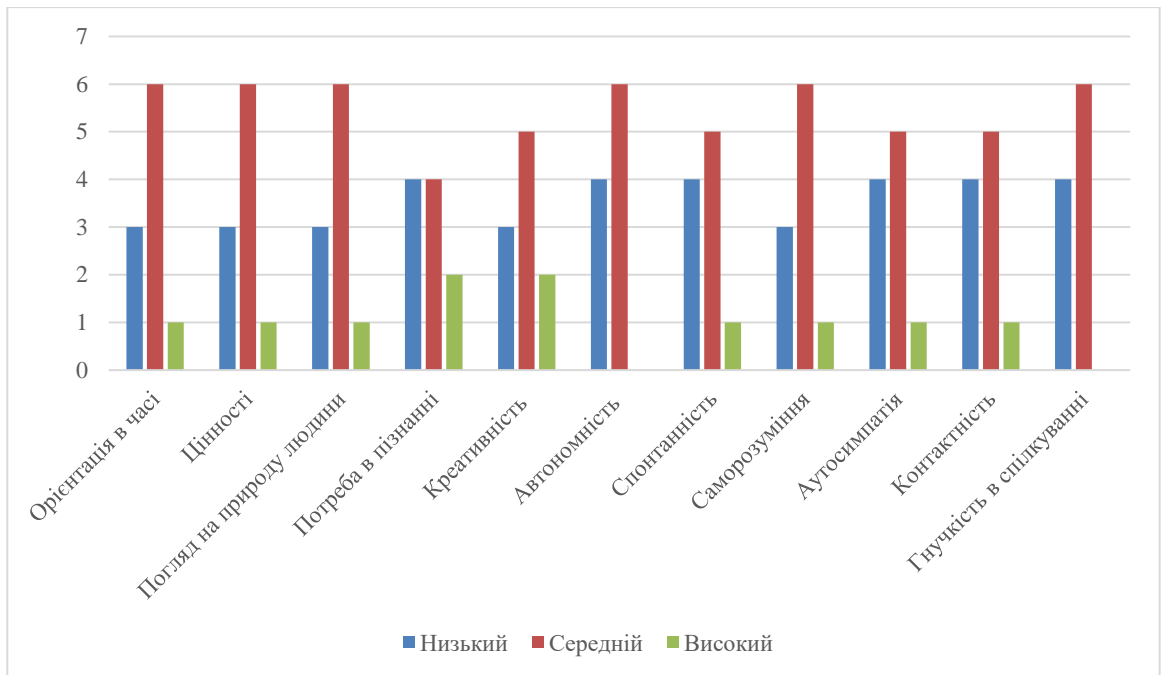
переважає середній рівень. Високий рівень демонструє 20% студентів. Середній рівень демонструє 50% студентів, а низький – 30% студентів. За шкалою автономність переважає середній рівень. Високий рівень виявлено у 20% студентів. Середній рівень демонструє 50% студентів і низький – 30% студентів. За шкалою спонтанність переважає середній рівень. Високий рівень демонструє 10% студентів. Середній рівень демонструє 60% студентів, а низький – 30% студентів. За шкалою саморозуміння переважає середній рівень. Високий рівень демонструє 10% студентів. Середній рівень демонструє 50% студентів, а низький – 40% студентів. За шкалою аутосимпатія переважає середній та низький рівенні. Високий рівень не виявлено. Середній рівень демонструє 50% студентів і низький – 50% студентів. За шкалою контактність переважає середній рівень. Високий рівень демонструє 20% студентів. Середній рівень демонструє 50% студентів і низький – 30% студентів. За шкалою гнучкість у спілкуванні переважає середній рівень. Високий рівень зафіксовано в 10% студентів. У 50% студентів виявлено середній, а низький також зафіксовано у 40% студентів. Результати дослідження контрольної вибірки початкового рівня (короткий цикл) рівень самоактуалізації особистості (опитувач САМОАЛ) представлено на рис. 2.14.:



**Рис. 2.14** Результати дослідження контрольної вибірки початкового рівня (короткий цикл) рівень самоактуалізації особистості (опитувач САМОАЛ).

Отже, згідно даних рисунку 2.14. ми спостерігаємо, що переважна більшість респондентів початкового рівня (короткий цикл) демонструють середній рівень самоактуалізації особистості. Так, за шкалою орієнтація в часі переважає середній рівень. Високий рівень виявлено в 10% студентів. Середній рівень демонструє 50% студентів, а низький – 40% студентів. За шкалою цінності переважає середній рівень. Високий рівень виявлено в 10% студентів. Середній рівень демонструє 60% студентів, а низький – 30% студентів. За шкалою погляд на природу людини переважає середній рівень. Високий рівень не виявлено. Середній рівень виявлено у 60% студентів, а низький – 40% студентів. За шкалою потреба у пізнанні переважає середній та низький рівні. Високий рівень в студентів не виявлено. Середній рівень демонструє 50% студентів і низький – 50% студентів. За шкалою креативність переважає середній рівень. Високий рівень демонструє 10% студентів. Середній рівень демонструє 50% студентів, а низький – 40% студентів. За шкалою автономність переважає низький рівень. Високий рівень демонструє 10% студентів. Середній рівень демонструє 40% студентів, а низький – 50% студентів. За шкалою спонтанність переважає середній рівень. Високий рівень демонструє 10% студентів. Середній рівень демонструє 50% студентів, а низький – 40% студентів. За шкалою саморозуміння переважає середній рівень. Високий рівень демонструє 10% студентів. Середній рівень демонструє 60% студентів, а низький – 30% студентів. За шкалою аутосимпатія переважає середній рівень. Високий рівень демонструє 10% студентів. Середній рівень демонструє 60% студентів, а низький – 30% студентів. За шкалою контактність переважає середній рівень. Високий рівень демонструє 20% студентів. Середній рівень демонструє 50% студентів, а низький – 30% студентів. За шкалою гнучкість у спілкуванні переважає середній рівень. Високий рівень в студентів не виявлено. У 60% студентів виявлено середній, а низький також зафіксовано у 40% студентів. Результати дослідження рівня самоактуалізації особистості (опитувач САМОАЛ) у

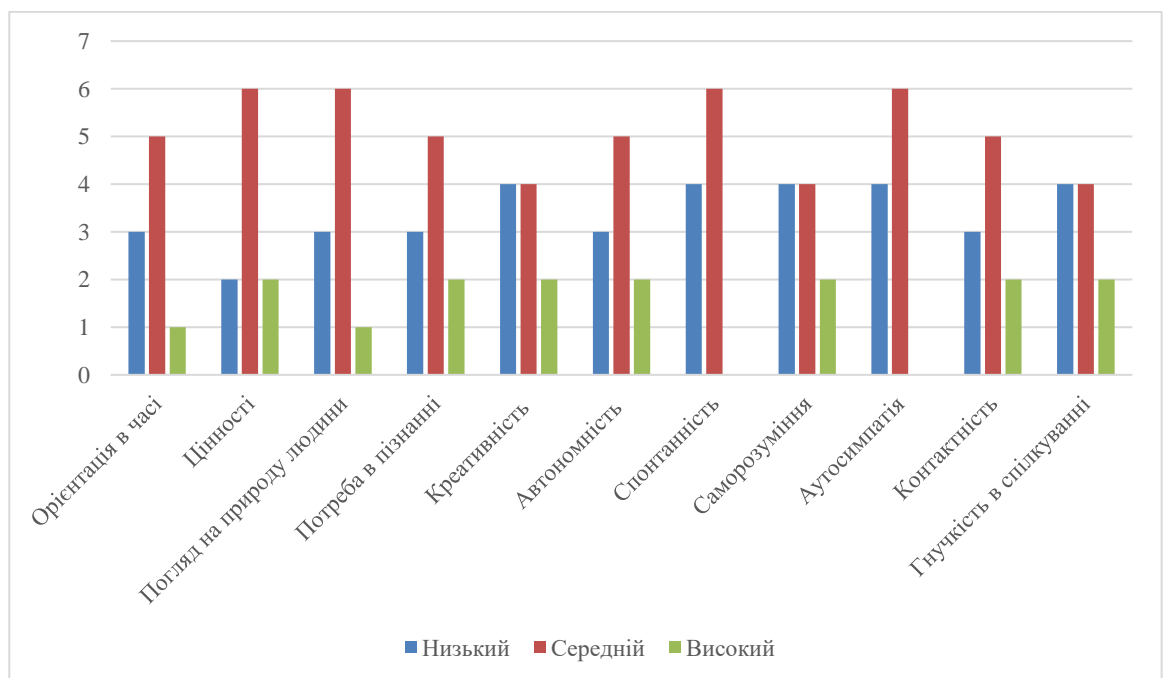
студентів контрольної вибірки першого (бакалаврського) рівня представлено на рис. 2.15.:



**Рисунок 2.15** Результати дослідження рівня самоактуалізації особистості (опитувач САМОАЛ) у студентів контрольної вибірки першого (бакалаврського) рівня.

Отже, згідно даних рисунку 2.15. ми спостерігаємо, що переважна більшість респондентів першого рівня (бакалаврський) демонструють середній рівень самоактуалізації особистості. Так, за шкалою орієнтація в часі переважає середній рівень. Високий рівень виявлено в 10% студентів. Середній рівень демонструє 60% студентів, а низький – 30% студентів. За шкалою цінності переважає середній рівень. Високий рівень виявлено в 10% студентів. Середній рівень демонструє 60% студентів, а низький – 30% студентів. За шкалою погляд на природу людини переважає середній рівень. Високий рівень виявлено у 10% студентів. Середній рівень виявлено у 60% студентів, а низький – 30% студентів. За шкалою потреба у пізнанні переважає середній та низький рівні. Високий рівень фіксується у 20% студентів. Середній рівень демонструє 40% студентів і низький – 40% студентів. За шкалою креативність переважає середній рівень. Високий рівень демонструє

20% студентів. Середній рівень демонструє 50% студентів, а низький – 30% студентів. За шкалою автономність переважає середній рівень. Високий рівень в студентів не виявлено. Середній рівень демонструє 60% студентів і низький – 40% студентів. За шкалою спонтанність переважає середній рівень. Високий рівень демонструє 10% студентів. Середній рівень демонструє 50% студентів, а низький – 40% студентів. За шкалою саморозуміння переважає середній рівень. Високий рівень демонструє 10% студентів. Середній рівень демонструє 60% студентів, а низький – 30% студентів. За шкалою аутосимпатія переважає середній рівень. Високий рівень демонструє 10% студентів. Середній рівень демонструє 50% студентів, а низький – 40% студентів. За шкалою контактність переважає середній рівень. Високий рівень демонструє 10% студентів. Середній рівень демонструє 50% студентів і низький – 40% студентів. За шкалою гнучкість у спілкуванні переважає середній рівень. Високий рівень в студентів не виявлено. У 60% студентів виявлено середній, а низький також зафіксовано у 40% студентів. Результати дослідження рівня самоактуалізації особистості (опитувач САМОАЛ) у студентів контрольної вибірки другого (магістерського) рівня представлено на рис. 2.16.:



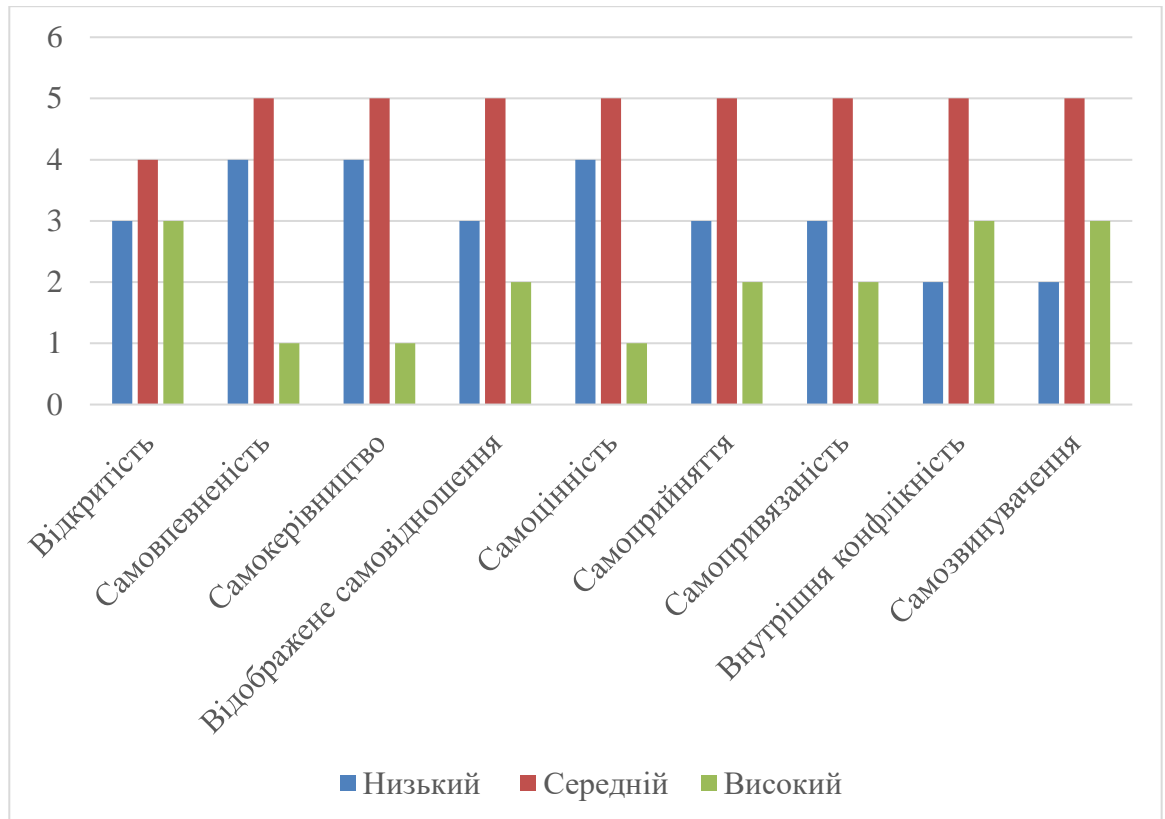
**Рисунок 2.16** Результати дослідження рівня самоактуалізації

**особистості (опитувач САМОАЛ) у студентів контрольної вибірки другого (магістерського) рівня.**

Отже, згідно даних рисунку 2.16. ми спостерігаємо, що переважна більшість респондентів другого рівня (магістерський) демонструють середній рівень самоактуалізації особистості. Так, за шкалою орієнтація в часі переважає середній рівень. Високий рівень виявлено в 10% студентів. Середній рівень демонструє 60% студентів, а низький – 30% студентів. За шкалою цінності переважає середній рівень. Високий рівень виявлено в 20% студентів. Середній рівень демонструє 60% студентів, а низький – 20% студентів. За шкалою погляд на природу людини переважає середній рівень. Високий рівень демонструє 10% студентів. Середній рівень виявлено у 60% студентів, а низький – 30% студентів. За шкалою потреба у пізнанні переважає середній рівень. Високий рівень фіксується у 20% студентів. Середній рівень демонструє 50% студентів, а низький – 30% студентів. За шкалою креативність переважає середній та низький рівень. Високий рівень демонструє 20% студентів. Середній рівень демонструє 40% студентів, а низький – 40% студентів. За шкалою автономність переважає середній рівень. Високий рівень виявлено у 20% студентів. Середній рівень демонструє 50% студентів і низький – 30% студентів. За шкалою спонтанність переважає середній рівень. Високий рівень в студентів не виявлено. Середній рівень демонструє 60% студентів, а низький – 40% студентів. За шкалою саморозуміння переважає середній та низький рівень. Високий рівень демонструє 20% студентів. Середній рівень демонструє 40% студентів, а низький – 40% студентів. За шкалою аутосимпатія переважає середній рівень. Високий рівень не виявлено. Середній рівень демонструє 60% студентів і низький – 40% студентів. За шкалою контактність переважає середній рівень. Високий рівень демонструє 20% студентів. Середній рівень демонструє 50% студентів і низький – 30% студентів. За шкалою гнучкість у спілкуванні переважає середній та низький рівень. Високий рівень зафіксовано в 20% студентів. У 40% студентів

виявлено середній, а низький також зафіксовано у 40% студентів.

Також ми діагностували рівень самоствалення особистості на основі «Тест-опитувальника самоствалення» В. В. Століна і С.Р. Пантелєєва. Результати дослідження експериментальної вибірки рівня самоствалення особистості на основі «Тест-опитувальника самоствалення» В. В. Століна і С.Р. Пантелєєва у студентів початкового рівня (короткий цикл) представлено на рис. 2.17.:



**Рисунок 2.17** Результати дослідження експериментальної вибірки рівня самоствалення особистості на основі «Тест-опитувальника самоствалення» В. В. Століна і С.Р. Пантелєєва у студентів початкового рівня (короткий цикл).

Отже, згідно даних рисунку 2.17. ми спостерігаємо, що переважна більшість респондентів початкового рівня (короткий цикл) демонструють середній рівень самоствалення особистості. Так, за шкалою відкритість переважає середній рівень. Високий рівень демонструють 30% студентів. Такі студенти проявляють виражену захисну поведінку особистості. Середній

демонструє 60% студентів. Такі студенти проявляють вибіркоче ставлення до себе. Низький рівень виявлено у 30% студентів. У таких студентів проявляється досить розвинена рефлексія та глибоке розуміння себе.

За шкалою самовпевненість переважає середній рівень. Високий рівень демонструють 10% студентів. Такі студенти поважають себе та задоволені собою. Середній демонструє 50% студентів. Такі студенти у несподіваній появі труднощів демонструють невпевненість. Низький рівень виявлено у 40% студентів. Такі студенти не впевнені в собі.

За шкалою самокерівництво переважає середній рівень. Високий рівень демонструють 10% студентів. Такі студенти здатні до прогнозування своїх дій і наслідків. Середній демонструє 50% студентів. У таких студентів у несподіваній ситуації посилюється схильність до підпорядкування середовищним впливам. Низький рівень виявлено у 40% студентів. Такі студенти залежні від зовнішніх обставин і подій.

За шкалою відображене самоставлення переважає середній рівень. Високий рівень демонструють 20% студентів. Такі студенти цінують за особистісні та духовні якості. Середній демонструє 50% студентів. Такі студенти вважають, що позитивне ставлення оточуючих поширюється лише на певні їх якості. Низький рівень виявлено у 30% студентів. Такі студенти вважають, що їх оточуючі не поважають і вони не здатні викликати дану повагу.

За шкалою самоцінність переважає середній рівень. Високий рівень демонструють 10% студентів. Такі студенти цінують свій духовний потенціал. Середній демонструє 50% студентів. Такі студенти не до оцінюють певні свої якості. Низький рівень виявлено у 40% студентів. Такі студенти сумніваються у своїй унікальності.

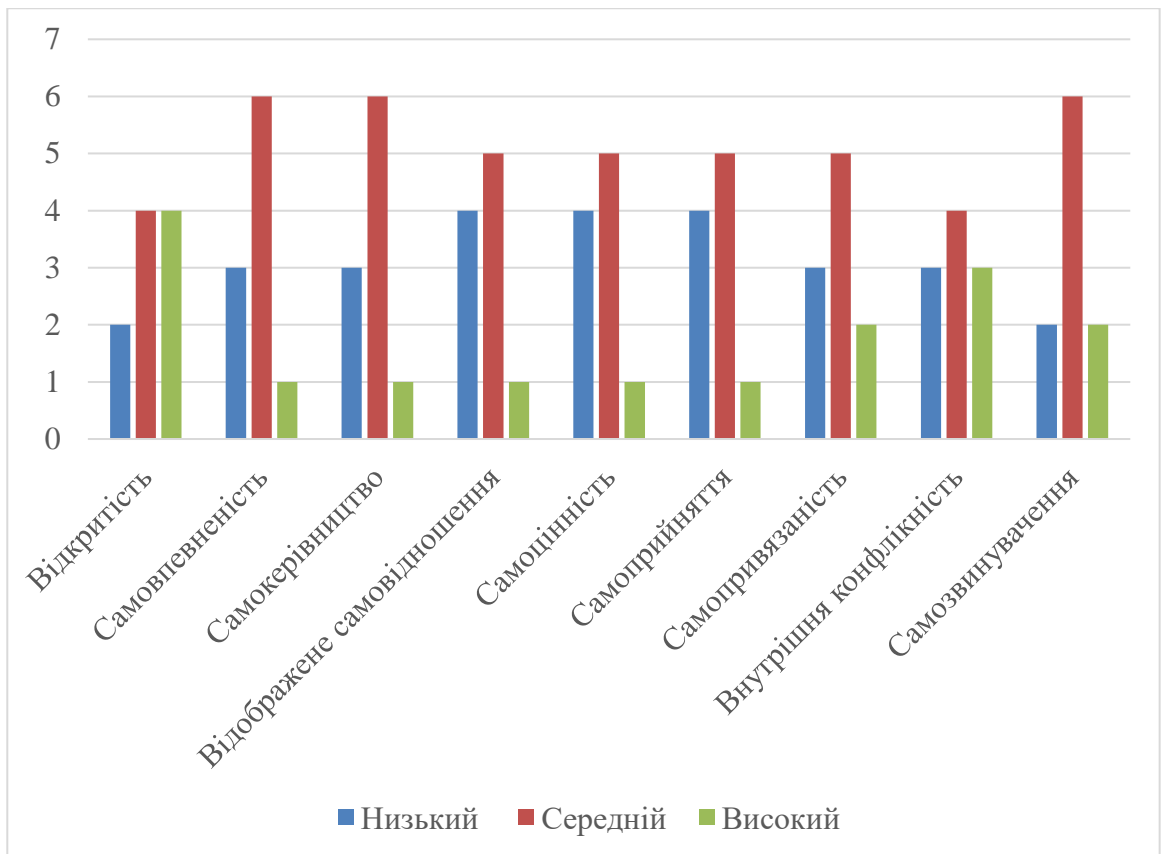
За шкалою самоприйняття переважає середній рівень. Високий рівень демонструють 20% студентів. Такі студенти відчують симпатію до себе, до всіх якостей своєї особистості. Середній демонструє 50% студентів. Такі студенти не спіймають всі свої достоїнства. Низький рівень виявлено у 30%

студентів. Такі студенти надмірно критично сприймають себе.

За шкалою самопривязаність переважає середній рівень. Високий рівень демонструють 20% студентів. Такі студенти відчують себе самодостатніми особистостями. Середній демонструє 50% студентів. Такі студенти вибірково ставляться до своїх властивостей. Низький рівень виявлено у 30% студентів. Такі студенти бажають розвиватись та вдосконалюватись.

За шкалою внутрішня конфліктність переважає середній рівень. Високий рівень демонструють 30% студентів. Такі студенти негативно ставляться до себе. Середній демонструє 50% студентів. Такі студенти не дооцінюють власні успіхи в нових умовах. Низький рівень виявлено у 20% студентів. Такі студенти відчують баланс між власними можливостями і вимогами навколишньої реальності.

За шкалою самозвинувачення переважає середній рівень. Високий рівень демонструють 30% студентів. Такі студенти бачать в собі насамперед недоліки. Середній демонструє 50% студентів. Такі студенти вибірково ставляться до себе. Низький рівень виявлено у 20% студентів. Такі студенти переносять відповідальність на оточуючих за усунення бар'єрів на шляху до досягнення мети. Результати дослідження експериментальної вибірки рівня самоствавлення особистості на основі «Тест-опитувальника самоствавлення» В. В. Століна і С.Р. Пантелєєва у студентів першого (бакалаврського) рівня представлено на рис. 2.18.:



**Рисунок 2.18** Результати дослідження експериментальної вибірки рівня самоставлення особистості на основі «Тест-опитувальника самоставлення» В. В. Століна і С.Р. Пантелєєва у студентів першого (бакалаврського) рівня.

Отже, згідно даних рисунку 2.18. ми спостерігаємо, що переважна більшість респондентів першого рівня (бакалаврський) демонструють середній рівень самоставлення особистості. Так, за шкалою відкритість переважає середній та високий рівень. Високий рівень демонструють 40% студентів. Середній демонструє 40% студентів. Низький рівень виявлено у 20% студентів.

За шкалою самовпевненість переважає середній рівень. Високий рівень демонструють 10% студентів. Середній демонструє 60% студентів. Низький рівень виявлено у 30% студентів.

За шкалою самокерівництво переважає середній рівень. Високий рівень демонструють 10% студентів. Середній демонструє 60% студентів. Низький

рівень виявлено у 30% студентів.

За шкалою відображене самоствалення переважає середній рівень. Високий рівень демонструють 10% студентів. Середній демонструє 50% студентів. Низький рівень виявлено у 40% студентів.

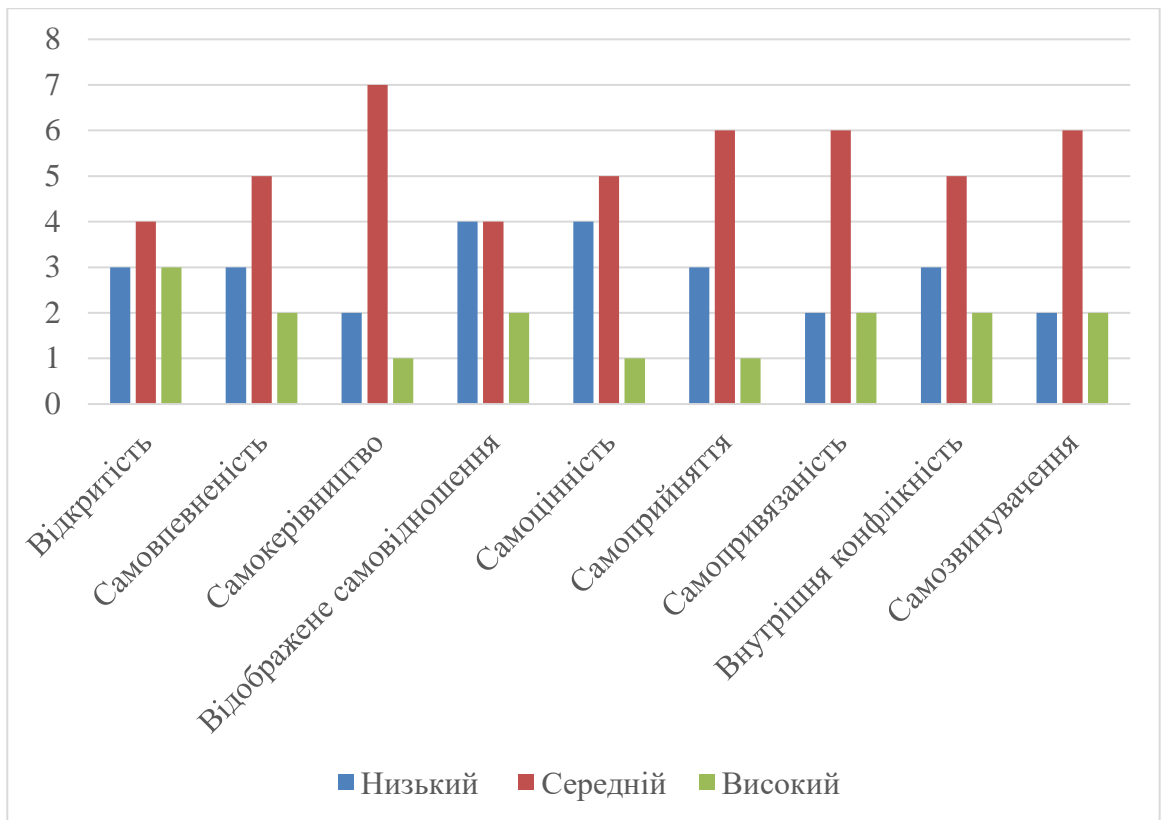
За шкалою самоцінність переважає середній рівень. Високий рівень демонструють 10% студентів. Середній демонструє 50% студентів. Низький рівень виявлено у 40% студентів.

За шкалою самоприйняття переважає середній рівень. Високий рівень демонструють 10% студентів. Середній демонструє 50% студентів. Низький рівень виявлено у 40% студентів.

За шкалою самопривязаність переважає середній рівень. Високий рівень демонструють 20% студентів. Середній демонструє 50% студентів. Низький рівень виявлено у 30% студентів.

За шкалою внутрішня конфліктність переважає середній рівень. Високий рівень демонструють 30% студентів. Середній демонструє 40% студентів. Низький рівень виявлено у 30% студентів.

За шкалою самозвинувачення переважає середній рівень. Високий рівень демонструють 20% студентів. Середній демонструє 60% студентів. Низький рівень виявлено у 20% студентів. Результати дослідження експериментальної вибірки рівня самоствалення особистості на основі «Тест-опитувальника самоствалення» В. В. Століна і С.Р. Пантелєєва у студентів другого (магістерського) рівня представлено на рис. 2.19.:



**Рисунок 2.19** Результати дослідження експериментальної вибірки рівня самоствалення особистості на основі «Тест-опитувальника самоствалення» В. В. Століна і С.Р. Пантелєєва у студентів другого (магістерського) рівня.

Отже, згідно даних рисунку 2.19. ми спостерігаємо, що переважна більшість респондентів другого (магістерського) рівня демонструють середній рівень самоствалення особистості. Так, за шкалою відкритість переважає середній та високий рівень. Високий рівень демонструють 30% студентів. Середній демонструє 40% студентів. Низький рівень виявлено у 30% студентів.

За шкалою самовпевненість переважає середній рівень. Високий рівень демонструють 20% студентів. Середній демонструє 50% студентів.. Низький рівень виявлено у 30% студентів.

За шкалою самокерівництво переважає середній рівень. Високий рівень демонструють 10% студентів.. Середній демонструє 70% студентів. Низький

рівень виявлено у 20% студентів.

За шкалою відображене самоствавлення переважає середній та низький рівень. Високий рівень демонструють 20% студентів. Середній демонструє 40% студентів. Низький рівень виявлено у 40% студентів.

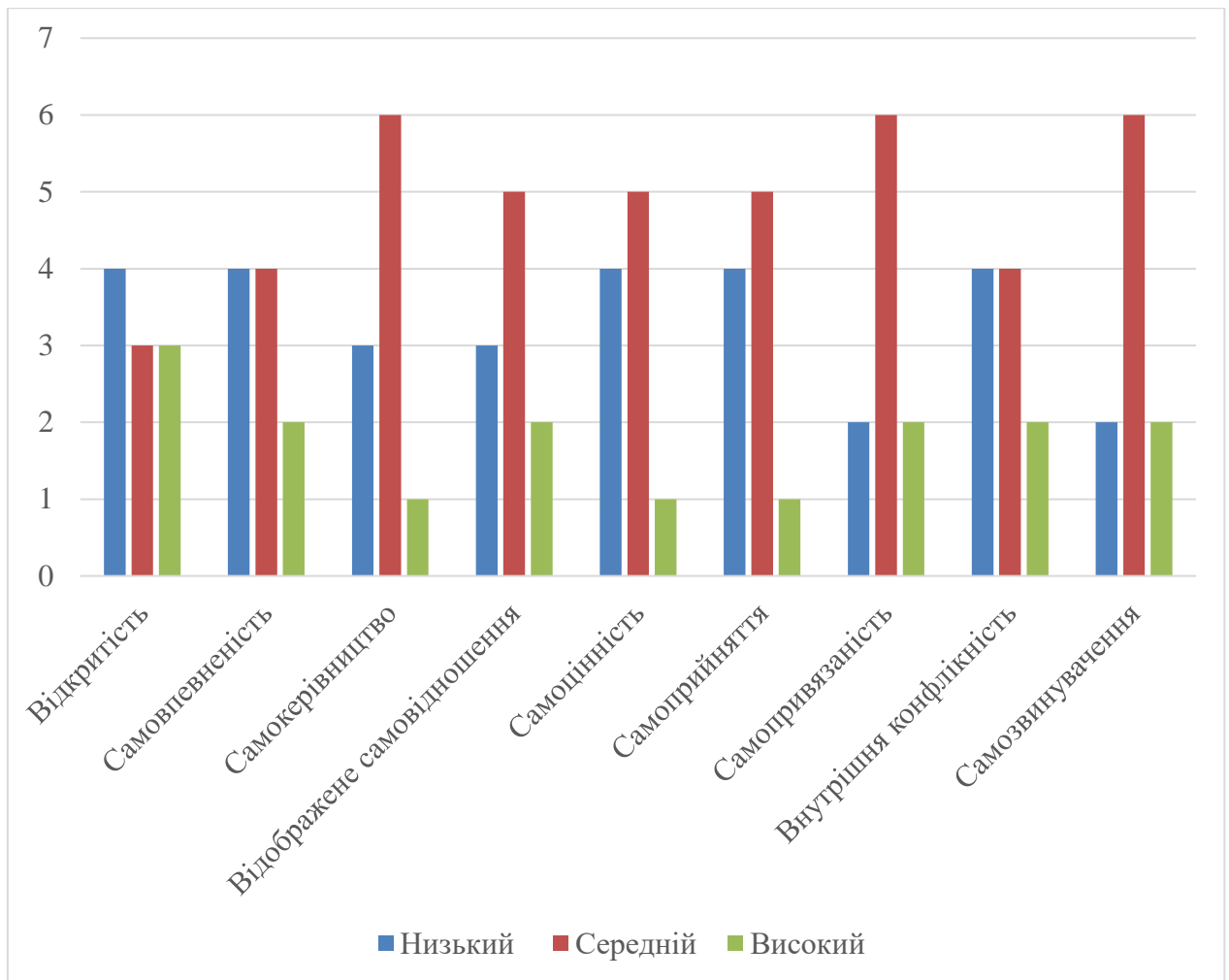
За шкалою самоцінність переважає середній рівень. Високий рівень демонструють 10% студентів. Середній демонструє 50% студентів. Низький рівень виявлено у 40% студентів.

За шкалою самоприйняття переважає середній рівень. Високий рівень демонструють 10% студентів. Середній демонструє 60% студентів. Низький рівень виявлено у 30% студентів.

За шкалою самопривязаність переважає середній рівень. Високий рівень демонструють 20% студентів. Середній демонструє 60% студентів. Низький рівень виявлено у 20% студентів.

За шкалою внутрішня конфліктність переважає середній рівень. Високий рівень демонструють 20% студентів. Середній демонструє 50% студентів. Низький рівень виявлено у 30% студентів.

За шкалою самозвинувачення переважає середній рівень. Високий рівень демонструють 20% студентів. Середній демонструє 60% студентів. Низький рівень виявлено у 20% студентів. Результати дослідження контрольної вибірки рівня самоствавлення особистості на основі «Тест-опитувальника самоствавлення» В. В. Століна і С.Р. Пантелєєва у студентів початкового рівня (короткий цикл) представлено на рис. 2.20.:



**Рисунок 2.20** Результати дослідження контрольної вибірки рівня самоставлення особистості на основі «Тест-опитувальника самоставлення» В. В. Століна і С.Р. Пантелєєва у студентів початкового рівня (короткий цикл) рівня.

Отже, згідно даних рисунку 2.20. ми спостерігаємо, що переважна більшість респондентів початкового рівня (короткий цикл) демонструють середній рівень самоставлення особистості. Так, за шкалою відкритість переважає середній та високий рівень. Високий рівень демонструють 30% студентів. Середній демонструє 30% студентів. Низький рівень виявлено у 40% студентів.

За шкалою самовпевненість переважає середній рівень. Високий рівень демонструють 20% студентів. Середній демонструє 40% студентів.. Низький рівень виявлено у 34% студентів.

За шкалою самокерівництво переважає середній рівень. Високий рівень демонструють 10% студентів. Середній демонструє 60% студентів. Низький рівень виявлено у 30% студентів.

За шкалою відображене самоствавлення переважає середній та низький рівень. Високий рівень демонструють 20% студентів. Середній демонструє 50% студентів. Низький рівень виявлено у 30% студентів.

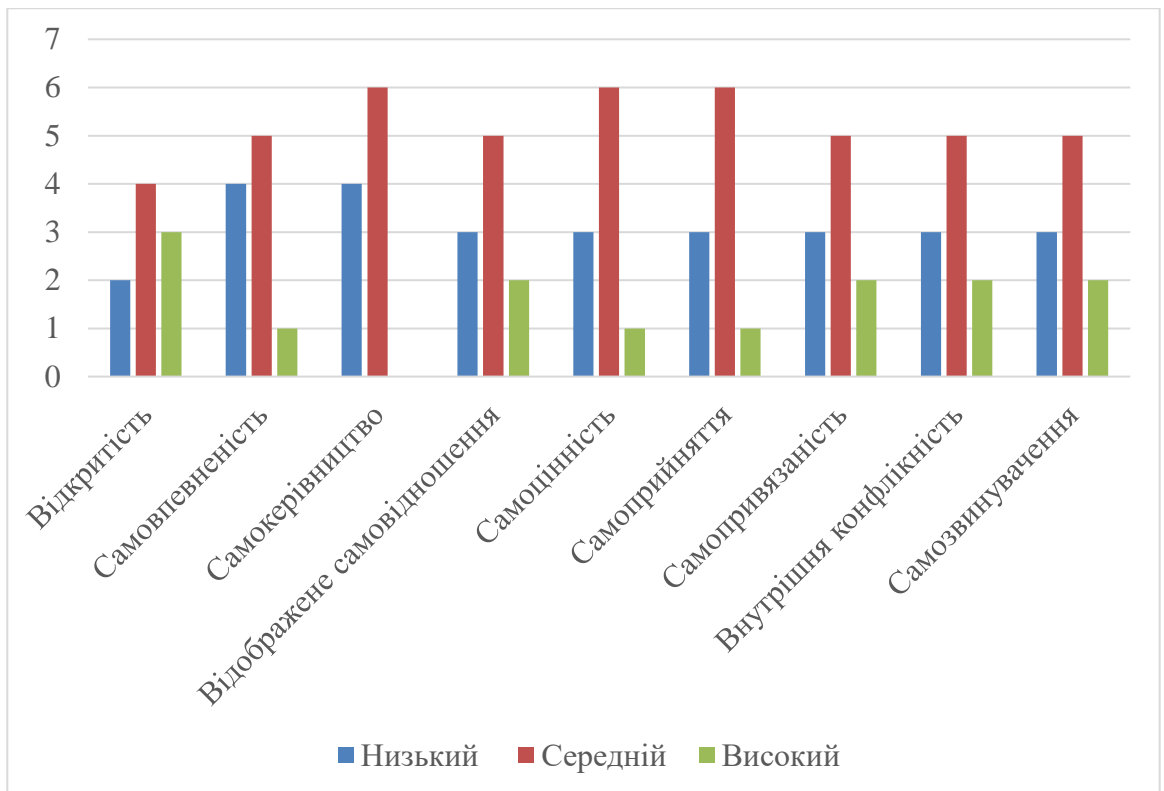
За шкалою самоцінність переважає середній рівень. Високий рівень демонструють 10% студентів. Середній демонструє 50% студентів. Низький рівень виявлено у 40% студентів.

За шкалою самоприйняття переважає середній рівень. Високий рівень демонструють 10% студентів. Середній демонструє 50% студентів. Низький рівень виявлено у 40% студентів.

За шкалою самопривязаність переважає середній рівень. Високий рівень демонструють 20% студентів. Середній демонструє 60% студентів. Низький рівень виявлено у 20% студентів.

За шкалою внутрішня конфліктність переважає середній та низький рівень. Високий рівень демонструють 20% студентів. Середній демонструє 40% студентів. Низький рівень виявлено у 40% студентів.

За шкалою самозвинувачення переважає середній рівень. Високий рівень демонструють 20% студентів. Середній демонструє 60% студентів. Низький рівень виявлено у 20% студентів. Результати дослідження контрольної вибірки рівня самоствавлення особистості на основі «Тест-опитувальника самоствавлення» В. В. Століна і С.Р. Пантелєєва у студентів першого (бакалаврського) рівня представлено на рис. 2.21.:



**Рисунок 2.21** Результати дослідження контрольної вибірки рівня самоствавлення особистості на основі «Тест-опитувальника самоствавлення» В. В. Століна і С.Р. Пантелєєва у студентів першого (бакалаврського) рівня.

Отже, згідно даних рисунку 2.21. ми спостерігаємо, що переважна більшість респондентів першого (бакалаврського) рівня демонструють середній рівень самоствавлення особистості. Так, за шкалою відкритість переважає середній та високий рівень. Високий рівень демонструють 30% студентів. Середній демонструє 40% студентів. Низький рівень виявлено у 20% студентів.

За шкалою самовпевненість переважає середній рівень. Високий рівень демонструють 10% студентів. Середній демонструє 50% студентів.. Низький рівень виявлено у 4% студентів.

За шкалою самокерівництво переважає середній рівень. Високий рівень не виявлено. Середній демонструє 60% студентів. Низький рівень виявлено у 40% студентів.

За шкалою відображене самоствавлення переважає середній та низький рівень. Високий рівень демонструють 20% студентів. Середній демонструє 50% студентів. Низький рівень виявлено у 30% студентів.

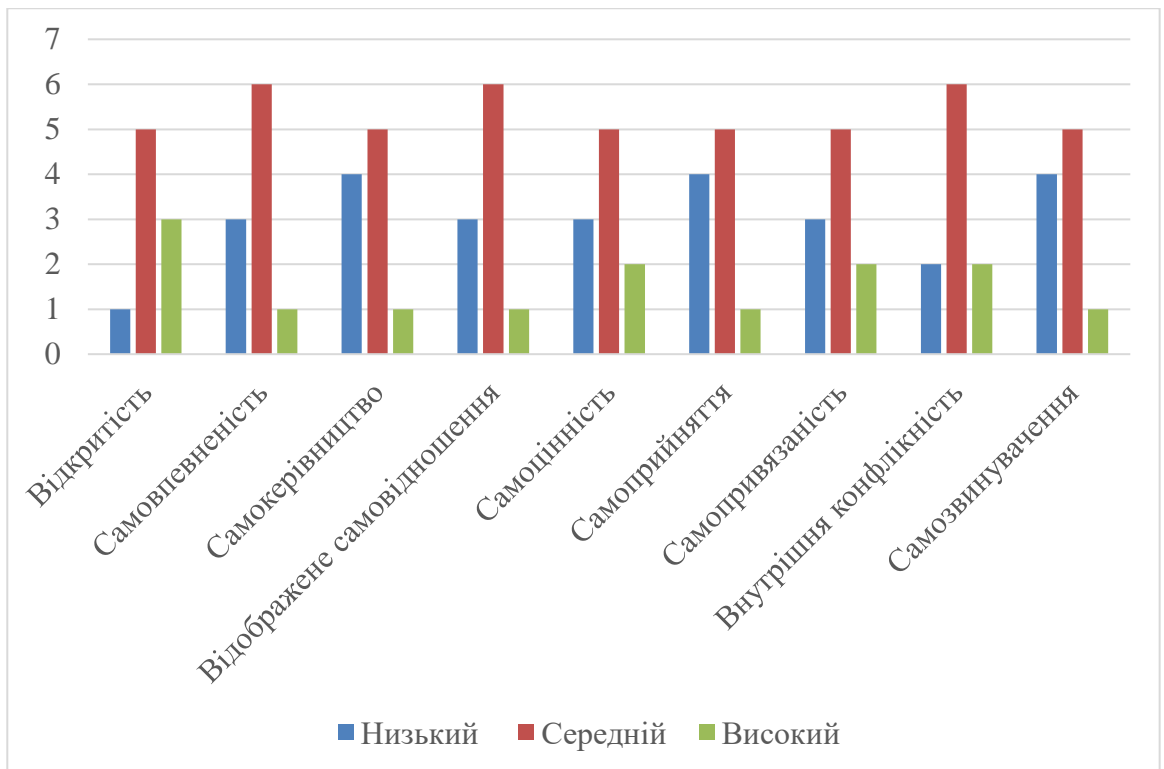
За шкалою самоцінність переважає середній рівень. Високий рівень демонструють 10% студентів. Середній демонструє 60% студентів. Низький рівень виявлено у 43% студентів.

За шкалою самоприйняття переважає середній рівень. Високий рівень демонструють 10% студентів. Середній демонструє 60% студентів. Низький рівень виявлено у 30% студентів.

За шкалою самопривязаність переважає середній рівень. Високий рівень демонструють 20% студентів. Середній демонструє 50% студентів. Низький рівень виявлено у 30% студентів.

За шкалою внутрішня конфліктність переважає середній рівень. Високий рівень демонструють 20% студентів. Середній демонструє 50% студентів. Низький рівень виявлено у 43% студентів.

За шкалою самозвинувачення переважає середній рівень. Високий рівень демонструють 20% студентів. Середній демонструє 50% студентів. Низький рівень виявлено у 30% студентів. Результати дослідження контрольної вибірки рівня самоствавлення особистості на основі «Тест-опитувальника самоствавлення» В. В. Століна і С.Р. Пантелєєва у студентів другого (магістерського) рівня представлено на рис. 2.22.:



**Рисунок 2.22 Результати дослідження контрольної вибірки рівня самоствалення особистості на основі «Тест-опитувальника самоствалення» В. В. Століна і С.Р. Пантелєєва у студентів другого (магістерського) рівня .**

Отже, згідно даних рисунку 2.22. ми спостерігаємо, що переважна більшість респондентів другого (магістерського) рівня демонструють середній рівень самоствалення особистості. Так, за шкалою відкритість переважає середній та високий рівень. Високий рівень демонструють 30% студентів. Середній демонструє 10% студентів. Низький рівень виявлено у 10% студентів.

За шкалою самовпевненість переважає середній рівень. Високий рівень демонструють 10% студентів. Середній демонструє 60% студентів.. Низький рівень виявлено у 30% студентів.

За шкалою самокерівництво переважає середній рівень. Високий рівень демонструють – 10% студентів. Середній демонструє 50% студентів. Низький рівень виявлено у 40% студентів.

За шкалою відображене самоставлення переважає середній та низький рівень. Високий рівень демонструють 10% студентів. Середній демонструє 60% студентів. Низький рівень виявлено у 30% студентів.

За шкалою самоцінність переважає середній рівень. Високий рівень демонструють 20% студентів. Середній демонструє 50% студентів. Низький рівень виявлено у 30% студентів.

За шкалою самоприйняття переважає середній рівень. Високий рівень демонструють 10% студентів. Середній демонструє 50% студентів. Низький рівень виявлено у 40% студентів.

За шкалою самопривязаність переважає середній рівень. Високий рівень демонструють 20% студентів. Середній демонструє 50% студентів. Низький рівень виявлено у 30% студентів.

За шкалою внутрішня конфліктність переважає середній рівень. Високий рівень демонструють 20% студентів. Середній демонструє 60% студентів. Низький рівень виявлено у 20% студентів.

За шкалою самозвинувачення переважає середній рівень. Високий рівень демонструють 10% студентів. Середній демонструє 50% студентів. Низький рівень виявлено у 40% студентів.

Таким чином, рівень розвитку особистісних характеристик у студентів перебуває на середньому рівні. Переважання середнього рівня асертивності серед студентів зумовлено сформованим уявленням про себе, власні цілі та цінності. Попередньо сформований життєвий досвід, стратегії поведінки, особливості міжособистісної взаємодії тощо впливають на рівень сформованості потреби в пізнанні, креативності, автономності, саморозуміння, контактності, гнучкості у спілкуванні, відкритості, самоцінності, самоприйняття тощо, що впливає на рівень асертивності студентів.

## **Висновки до розділу 2**

На даному етапі нашого дослідження ми здійснювали оцінку асертивності студентів психологів на всіх рівнях ЗВО, а також оцінювали особистісні психологічні характеристики асертивності студентів.

Більшість студентів на всіх рівнях ЗВО експериментальної та контрольної групи на першому констатувальному етапі експерименту демонстрували середній рівень асертивності та середній рівень особистісних психологічних характеристик асертивності студентів психологів.

Середній рівень асертивності демонструє 60% студентів психологів початкового рівня; 60% студентів психологів першого (бакалаврського) рівня; 70% студентів психологів другого (магістерського) рівня експериментальної вибірки. Високий рівень асертивності демонструє 10% студентів психологів початкового рівня; 20% студентів психологів першого (бакалаврського) рівня; 20% студентів психологів другого (магістерського) рівня експериментальної вибірки. Низький рівень асертивності демонструє 30% студентів психологів початкового рівня; 20% студентів психологів першого (бакалаврського) рівня; 10% студентів психологів другого (магістерського) рівня експериментальної вибірки.

Середній рівень асертивності демонструє 70% студентів психологів початкового рівня; 60% студентів психологів першого (бакалаврського) рівня; 60% студентів психологів другого (магістерського) рівня контрольної вибірки. Високий рівень асертивності демонструє 10% студентів психологів початкового рівня; 20% студентів психологів першого (бакалаврського) рівня; 20% студентів психологів другого (магістерського) рівня контрольної вибірки. Низький рівень асертивності демонструє 20% студентів психологів початкового рівня; 20% студентів психологів першого (бакалаврського) рівня; 20% студентів психологів другого (магістерського) рівня контрольної вибірки.

## РОЗДІЛ 3

### ОПТИМІЗАЦІЯ РОЗВИТКУ АСЕРТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ НАВЧАННЯ У ЗВО

#### **3.1 Соціально-психологічний тренінг щодо формування навичок асертивної поведінки студентів в умовах вузу**

Розвиток асертивної поведінки в студентів на всіх рівнях ЗВО можливий у разі ефективного моделювання умов, які сприятимуть розвитку навичок впевненості в собі, вміння проявляти власні емоції як негативні, так і позитивні у відкритій формі та керувати ними, вміння ставитися з повагою до інших людей та проявляти власну ініціативу тощо. Оскільки прояв асертивної поведінки здійснюється під час взаємодії з оточуючими людьми, то умовою успішного розвитку асертивної поведінки в студентів буде групова форма роботи, а саме соціально-психологічний тренінг.

Соціально-психологічний тренінг є формою активного навчання. Завдяки соціально-психологічному тренінгу студент буде здатний самостійно сформувати навички та вміння побудови соціально-психологічних міжособистісних відносин, які будуть продуктивними; може здійснювати аналіз соціально-психологічних ситуацій з власної точки зору та позиції партнера; розвинути в собі здібності пізнавати та розуміти себе та інших під час комунікативного процесу.

Програма соціально-психологічного тренінгу складається з трьох частин:

1. Перша частина тренінгу націлена на формування розуміння у студентів їх власних особистісних прав як фахівців.
2. Друга частина тренінгу націлена на формування вміння в студентів здатності до розпізнавання проявів асертивності.
3. Третя частина тренінгу націлена на розвиток словесних та невербальних умінь (висування вимог, вираження позитивних та негативних емоцій, вміння сказати «ні»; розвиток впевненості та самоповаги).

Частина перша. Формування розуміння у студентів їх власних  
особистісних прав як фахівців.

Завданнями першої частини соціально-психологічного тренінгу є:

- ознайомлення студентів із поняттям «асертивність» поведінки;
- розкриття значення «асертивної» поведінки для майбутнього психолога;
- інформування студентів щодо їх прав як людини та особистості.

*Кейс-метод.*

*Ситуації для обговорення.*

1. Валентина, повертаючись додому після закінчення робочого дня, біля свого будинку зустріла подругу. Подруга вирішила розповісти Валентині про свої проблеми в особистому житті, адже знала, що Валентина працює психологом. Подруга Валентини є дуже говіркою дівчиною, тому могла довго розповідати про своє особисте життя, а Валентина відчувала в тому та бажала відпочити.
2. Микола здійснює консультування клієнтів які перенесли важку психотравму. У Миколи є клієнт, який що вечора телефонує йому незалежно від часу доби та попередньо не домовившись, так як відчуває потребу в розмові.

*Завдання для студентів.*

Потрібно прочитати/ прослухати випадки з практики психологічної допомоги та дати відповіді на наступні запитання:

- 1) Які дії психологів у вище змодельованих ситуаціях? Чому?
- 2) Яку особистісну якість повинен проявити психолог у вище змодельованих ситуаціях? Чому?
- 3) Якщо психолог буде погоджуватись на вимоги клієнтів, у вище змодельованих ситуаціях, то до яких наслідків це може призвести?

Під час аналізу вище викладених ситуацій, ведучий акцентує увагу студентів на значенні асертивності у їх професійній діяльності. Ведучий

наголошує студентам, що асертивна поведінка дозволяє налагодити контакт із клієнтом; сприяє підтриманню довірливих стосунків з клієнтами; сприяє профілактиці професійного вигорання; сприяє підтримці власної самооцінки та дозволяє підтримати здоровий психологічний клімат у колективі працівників.

*Міні-лекція.*

*«Асертивна поведінка»*

Асертивність є здатністю людини до впевненого та гідного відстоювання власних прав та інтересів, без обмеження прав інших людей. Асертивність є прямою, відкритою поведінкою та не спричиняє шкоди іншим людям. Дослідник Е. Солтер вважав, що асертивна поведінка - це ознака психологічного здоров'я особистості. Така особистість здатна відкрито відстоювати свої права та інтереси та відмовлятися від виконання вимог, які їй неприйнятні. Асертивну особистість неможливо використати чужих інтересах.

Людина, яка проявляє асертивну поведінку, здатна до успішного протистояння стресу та зберігання високої самооцінки. Асертивні особистості поважають не лише себе, але й оточуючих людей. Тому такі особистості здатні до вчинення дій, які захищатимуть їх інтереси, вони також здатні захищати свої права та «кордони», і в разі необхідності сказати «ні». Асертивні люди ніколи не вдаються до маніпуляцій та агресії по відношенню до інших людей. Завдяки ефективно виробленій асертивній поведінці, життя таких людей стає простішим та комфортнішим. Якщо в особистості наявний достатній рівень асертивності, то її рівень тривоги у міжособистісних стосунках знижується, а рівень довіри зростає.

*Завдання до лекції.*

Заповнити ознаки асертивності, пасивності, агресивності.

Таблиця 2.2

№ п/п	Ознаки		
	1	Асертивності	Агресивності
2	....	...	...
....	....	...	...

### *Рольова гра.*

*Мета:* аналіз власної асертивності.

#### *Етап I*

Ведучий пропонує студентам занотувати ситуацію із власного життя, в якій студент не зміг проявити асертивну поведінку та відстояти свої права і «кордони». Далі ведучий пропонує розіграти рольову гру, в основі якої будуть лежати ситуації з життя студентів. При цьому зауважимо, що студент повинен виконати дві ролі: себе та свого «візаві». Після закінчення рольової гри ведучий проводить обговорення зі студентами розіграних життєвих ситуацій.

Питання для обговорення:

1. Опиши свої почуття, які ти відчував під час рольової гри (коли грав себе та свого «візаві»)?
2. Чи хотів/ла би ти поступити інакше в реальному житті?
3. Яка була перешкода вчинити інакше?

#### *Етап II.*

На другому етапі рольової гри ведучий проводить обговорення зі студентами. Темою для обговорення є: «Як можна було б інакше вчинити у вашій ситуації, при цьому без порушення прав свого співрозмовника». Після обговорення ведучий пропонує студентам знову розіграти їх життєві історії, але вже в цьому випадку студенти повинні поводитися асертивно та не дозволяти порушення їх прав та не порушувати права співрозмовника. Після проведення рольової гри ведучий запитує студентів про їх почуття, які вони відчули під час розігрування нового варіанту поведінки.

Частина друга. Навчання вміння в студентів здатності до розпізнавання

проявів асертивності.

Завданнями другої частини соціально-психологічного тренінгу є:

- навчити студентів розпізнавати прояви асертивної поведінки;
- навчити студентів використовувати асертивну модель поведінки у професійній діяльності.

*Рольова гра.*

Мета: навчити використовувати асертивний тип поведінки.

Ведучий пропонує студентам, попередньо підготовлені на аркушах паперу ситуації, які студенти повинні розіграти рольовій грі. Один студент виконує роль клієнта, а інший студент - роль психолога. Завдання студента, який виконує роль психолога, відреагувати на ситуацію з клієнтом використовуючи асертивну модель поведінки.

*Завдання для рольової гри.*

1. Клієнт, який вперше прийшов на зустріч із психологом: «Знаєте, в мене склалось відчуття, що робота психологів націлена лише на заробляння грошей на клієнтах».
2. Клієнт, який вперше прийшов на зустріч із психологом: «Знаєте, в мене склалось відчуття, що ви мене не слухаєте, тому не зможете мені допомогти».
3. Клієнт, який вперше прийшов на зустріч із психологом: «Знаєте, в мене склалось відчуття, що ви не вмієте працювати із людьми. У вас взагалі є диплом психолога?»
4. Клієнт, який вперше прийшов на зустріч із психологом: Мені вас порекомендувала подруга, чи працює ви із нормальними людьми чи лише з людьми які мають психічні відхилення. Тобто божевільними?»
5. Клієнт, який вперше прийшов на зустріч із психологом: «Ви консультували мою дружину, яка після вашої допомоги вирішила зі мною розлучитися. Це ви так допомагаєте людям?»
6. Клієнт звернувся без попереднього запису: «Мені дуже потрібна ваша консультація, проконсультуйте мене, будь ласка, саме зараз».

7. Клієнт звернувся у позаробочий час: «Я сьогодні була у вас на прийомі, але не зрозуміла як працювати зі своїми негативними емоціями, чи можете зараз в телефонному режимі мене проконсультувати з даного питання?»
8. Клієнт звернувся у позаробочий час: «Доброго дня, до вас телефонує Ольга, ваша клієнтка. Я зараз відчуваю досить таки негативний емоційний стан пов'язаний із власним сином. Чи можемо ми зараз про це поговорити по телефону?»

*Аналіз поведінки в рольовій грі.*

Після проведення рольової гри ведучий пропонує студентам дати відповіді на запитання:

1. Чи сподобалось вам в ролі «клієнта»?
2. Чи сподобалась вам реакція психолога на ваш запит? Якщо так, то чим? Якщо ні, то чому?
3. Чи сподобалося вам в ролі «психолога»? Ваша реакція на запит клієнта відповідала агресивній, асертивній чи невпевненій особистості?
4. При наступному розігруванні тієї ж ситуації, чи була б ваша реакція на запит клієнта ідентичною? Чи змінили б ви її? Якщо так, то чому?

*Кейс-метод.*

Ведучий пропонує студентам імовірну ситуацію, яка може виникнути у професійній діяльності психолога: «Марія Володимирівна, ви ж ніби психолог. От я до вас вже ходжу на консультації більше місяця, а моя проблема з чоловіком залишається невирішеною. Скажіть будь ласка за що ви берете свої гроші? (Клієнт, який отримав попередньо вже декілька психологічних консультацій)». Після чого ведучий пропонує дати відповіді на запитання:

- Запропонуйте варіант асертивної відповіді психолога на запропоновану ситуацію.
- Виділіть основні ознаки «асертивної» поведінки.

Частина третя. Розвиток словесних та невербальних умінь (формулювання прохань, висування вимог, вираження позитивних та

негативних емоцій, вміння сказати «ні», підтримування та закінчення розмови).

#### *Формування вміння висувати вимоги.*

Ведучий пропонує студентам ситуацію на основі якої студенти повинні навчитись висувати свої вимоги до інших людей. Ведучий попередньо наголошує на необхідності звертання уваги на емоційний стан співрозмовника, його настрій, характер тощо.

#### *Ситуаційне завдання*

Я вам зараз прочитаю ситуацію, на основі якої ви повинні висунути свої вимоги за запропонованою схемою: «У вас була важлива конференція, від якої залежав важливий проєкт та отримання великого доходу, але ваш працівник запізнився на конференцію»

#### *Схема для висування*

- Описати ситуацію (Так, ти найкращий працівник, але запізнення не прийнятне).
- Висловити своє ставлення до ситуації (Мені хвилюють твої постійні запізнення, я не розумію чи зможу на тебе покласти наступного разу).
- Конкретизувати власні сподівання (Я надіюсь, що наступного разу ти більш ретельніше плануватимеш власний час і такого роду ситуація більше не повториться).
- Описати можливі позитивні наслідки: «Якщо із твоєї сторони не буде більше запізнень, то я доручу тобі важливий проєкт».
- Описати можливі негативні наслідки: «Але, якщо ти будеш продовжувати запізнюватись, то я не зможу тобі більше довіряти і наступний проєкт отримає хтось інший».
- Виразити надію: «Я сподіваюсь, що ти більше не будеш запізнюватись на важливі зустрічі і ми зможемо підготувати разом багато важливих проєктів».

#### *Формування вміння виражати емоції*

Ведучий розповідає, що сучасний світ сповнений різних емоцій, які можуть бути як негативними, так і позитивними. Слово ведучого: «В сучасному світі багато людей перестало радіти за рідних, друзів, незнайомих тощо. Вони перестали проявляти свої емоції. Позитивні емоції необхідні людині для підтримання психологічного здоров'я». Ведучий пропонує учасникам відповісти на запитання: «Наскільки часто ви щиро радієте за себе, за друзів, за членів родини тощо»

*Запитання для обговорення:*

- Чи складно вам виражати свої емоції? Чому?

*Вправа*

*«Позитив»*

Ведучий ділить студентів на пари. Кожен учасник пари повинен написати до десяти прикладів похвали іншому учаснику. Коли учасники записали приклади похвали – інший учасник повинен виразити свої позитивні емоції у відповідь на похвалу.

*Кейс-метод*

Ситуація: «На автостоянці водій автомобіля марки Audi пошкодив автомобіль марки Alfa Romeo. Розіграйте самостійно діалог водіїв, де будуть використані правила вираження негативних емоцій»

*Правила вираження негативних емоцій*

- Прояв негативних емоцій повинний бути конструктивним.
- Потрібно чітко описувати свої негативні емоції («Я стривожений...», «Я злий... тощо»).
- Прояв негативних емоцій повинен супроводжуватись здоровим глуздом. Не можна кричати на опонента, принижувати тощо.
- Ваші аргументи повинні бути чіткими та логічними.
- Потрібно вислухати аргументи опонента.

*Формування вміння говорити «ні»*

*Рольова гра*

Ведучий поділяє учасників тренінгу на групи по два учасника та пропонує розіграти рольову гру. Один учасник повинен сформулювати прохання, а інший учасник повинен відповісти «ні» використовуючи запропоновані способи.

#### *Способи говорити «ні»*

- відповідайте «ні» відразу, не використовуючи пояснень;
- поясніть причину відмови;
- виразіть свої співчуття.

#### *Розвиток впевненості та самоповаги*

##### *Вправа «Який я?!»*

Мета: розвиток вміння бачити в інших людей відмінні риси та приймати позицію інших людей стосовно себе.

Кожному учаснику тренінгу було прикріплено на спину аркуш паперу. Студент повинен позначити на даному аркуші паперу, що хотіли б він про себе почути. Якщо він хоче дізнатися про власні недоліки, то він малює трикутник. Якщо він хоче дізнатися про свої сильні сторони, то він малює кружечок. Інші учасники тренінгу повинні були оцінити студента за наступними параметрами: взаємини студента з іншими людьми, характер, вміння домагатися поставлених цілей.

Після закінчення виконання вправи, ведучий зі студентами обговорював необхідність розуміння власних недоліків та приймання оцінки себе з боку оточуючих, незважаючи на те, що вона може бути і негативною. Ведучий пояснює, що критика здатна допомогти переглянути студентам власну модель поведінки та змінити відношення до себе, адже люди не завжди здатні побачити власні недоліки, які перешкоджають продуктивному спілкуванню з іншими людьми.

##### *Вправа «Сонечко»*

Мета: розвиток розуміння та усвідомлення власної значущості.

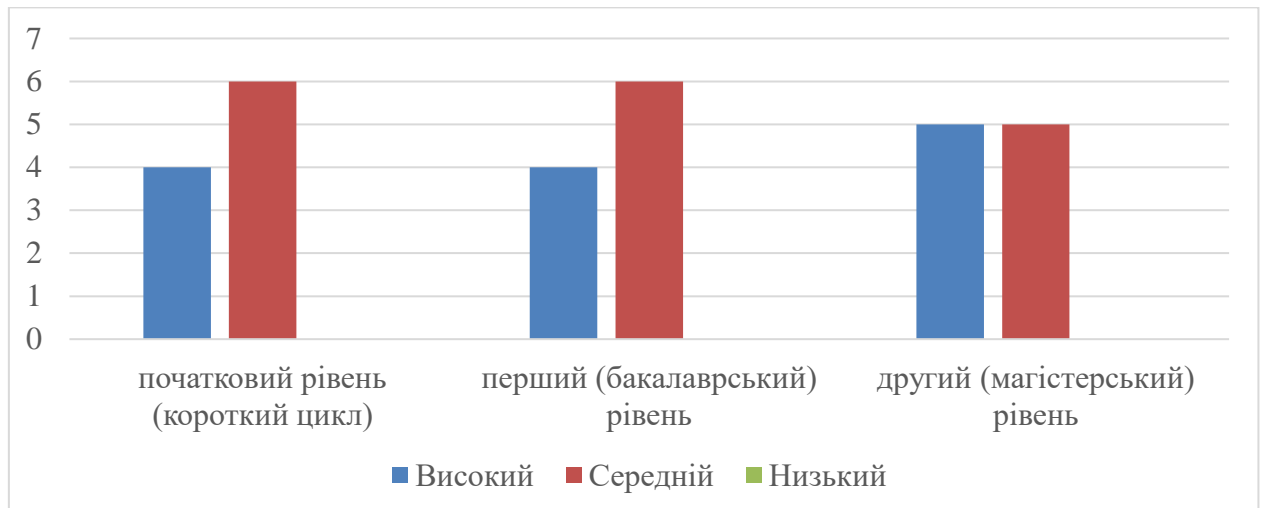
Кожному учаснику тренінгу ведучий роздає аркуші паперу формату А4. Студенти повинні намалювати сонечко, в центрі якого позначається їх ім'я. Від

сонечка вони повинні намалювати промені. Кожен промінь символізує сильну сторону студента. Біля кожного променя студенти пишуть свої власні сильні сторони.

Після закінчення вправи учасники тренінгу обговорюють власні сильні сторони. Якщо ведучий помічає, що студент написав недостатньо власних сильних сторін, тоді він пропонує групі допомогти учаснику усвідомити власні сильні сторони, тобто учасники групи аналізують поведінку даного студента та вказують на його сильні сторони, що дозволяє підвищити впевненість собі та самоповагу у цього студента.

### 3.2 Оцінка ефективності тренінгової програми з розвитку навичок асертивної поведінки студентів в умовах вузу

На першому етапі емпіричного дослідження ми досліджували когнітивний компонент асертивності студентів психологів на основі методики діагностики загальної комунікативної толерантності (В.В. Бойко). Результати дослідження експериментальної вибірки на контрольному етапі дослідження представлено на рис. 3.1.:



**Рисунок 3.1** Результати дослідження когнітивного компоненту асертивності експериментальної вибірки студентів психологів на основі методики діагностики загальної комунікативної толерантності (В.В. Бойко) на контрольному етапі дослідження.

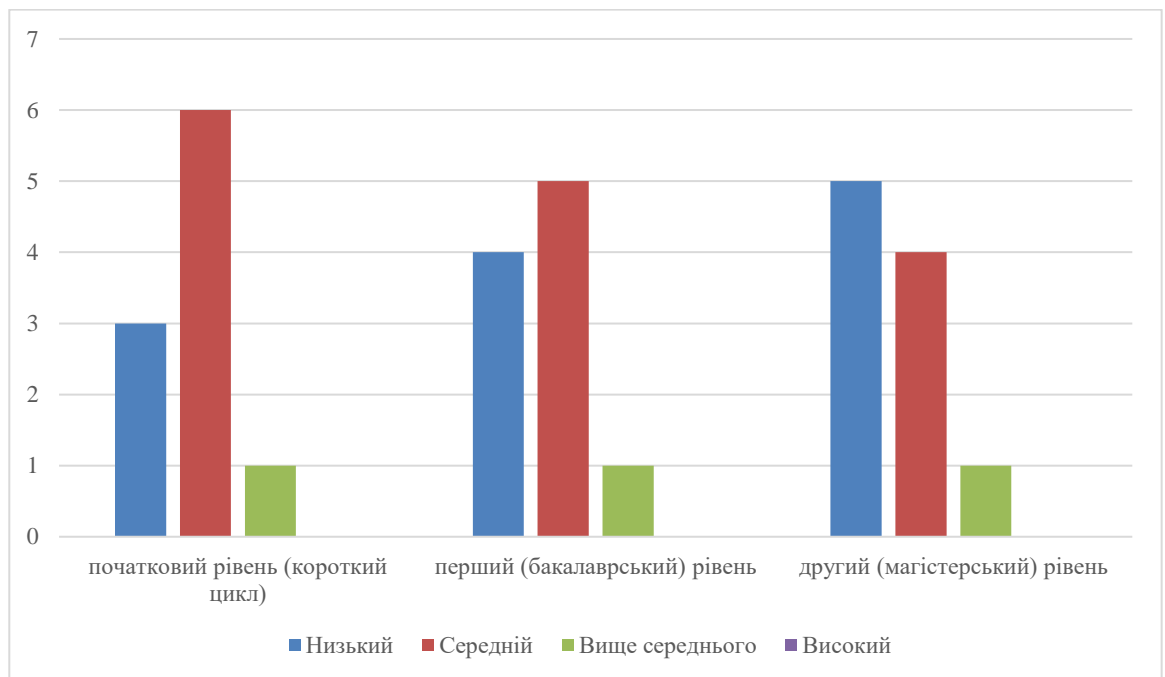
Отже, згідно даних рисунку 3.1. ми спостерігаємо зростання сформованості комунікативної толерантності на контрольному етапі дослідження у порівнянні із констатувальним етапом дослідження. Середній рівень сформованості комунікативної толерантності на другому етапі дослідження демонструє 60% респондентів початкового рівня, що відповідає результату попереднього етапу дослідження та вище на 10% від результатів контрольної групи. Високий рівень сформованості комунікативної толерантності виявлено у 40% студентів початкового рівня, що на 20% вище від результатів попереднього етапу експерименту та на 20% вище від результатів контрольної групи. Низький рівень сформованості комунікативної толерантності не виявлено у студентів початкового рівня, у порівнянні із попереднім етапом експерименту, де даний показник становив 20% та на 30% нижче від результатів контрольної групи.

У 60% студентів першого (бакалаврського) рівня виявлено середній рівень сформованості комунікативної толерантності, що відповідає результату попереднього етапу дослідження. Високий рівень сформованості комунікативної толерантності виявлено у 40% студентів першого (бакалаврського) рівня, що на 20% вище від результатів попереднього етапу експерименту та на 20% вище від результатів контрольної групи. Низький рівень сформованості комунікативної толерантності не виявлено у студентів початкового рівня, у порівнянні із попереднім етапом експерименту, де даний показник становив 20% та на 20% нижче від результатів контрольної групи.

Студенти психологи другого (магістерського) рівня демонструють середній та високий рівні комунікативної толерантності у рівній мірі, а саме у 50% респондентів виявлено високий рівень, що на 20% вище від результатів попереднього етапу експерименту та на 10% нижче від результатів контрольної групи. 50% студентів демонструє середній рівень комунікативної толерантності, що на 20% нижче від результатів попереднього етапу експерименту та на 10% нижче від результатів контрольної групи. Низький рівень сформованості комунікативної толерантності не виявлено у студентів

другого (магістерського) рівня, у порівнянні із попереднім етапом експерименту, де даний показник становив 10% та на 10% нижче від результатів контрольної групи.

Також ми досліджували афективний компонент асертивності студентів психологів на основі методики діагностики «перешкод» у встановленні емоційних контактів (В. В. Бойко). Результати дослідження експериментальної вибірки на контрольному етапі дослідження представлено на рис. 3.2.:



**Рисунок 3.2** Результати дослідження експериментальної вибірки на основі методики діагностики «перешкод» у встановленні емоційних контактів (В. В. Бойко) на контрольному етапі дослідження.

Отже, згідно даних рис. 3.2. переважна більшість студентів на контрольному етапі дослідження на всіх рівнях ЗВО демонструють середній та низький рівень емоційних проблем у спілкуванні. Так, 60% студентів початкового рівня демонструють середній рівень емоційних труднощів у повсякденному спілкуванні, що на 20% вище від результатів попереднього етапу дослідження та на 20% вище від результатів контрольної вибірки. У 30% студентів початкового рівня виявлено низький рівень емоційних труднощів у

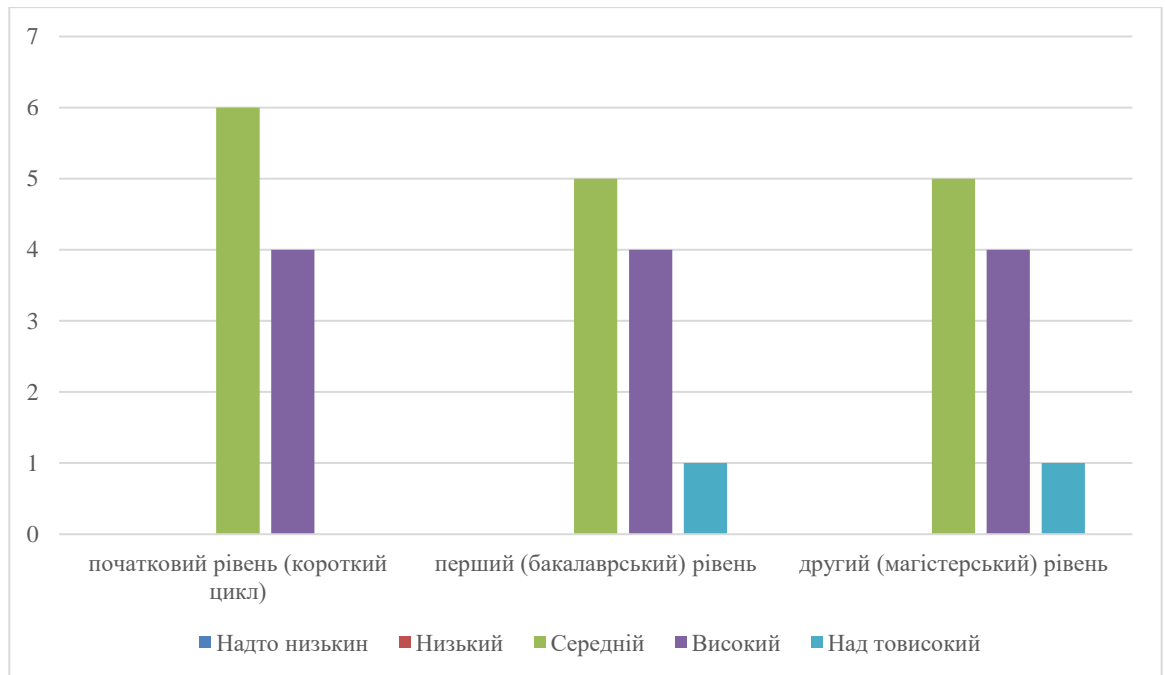
повсякденному спілкуванні, що на 10% вище від результатів попереднього етапу дослідження та на 10% вище від результатів контрольної вибірки. У 10% студентів початкового рівня рівень труднощів у повсякденному спілкуванні вище середнього, що на 10% нижче від результатів попереднього етапу дослідження та на 20% нижче від результатів контрольної вибірки. Високий рівень труднощів у студентів початкового рівня у повсякденному спілкуванні не виявлено, що на 20% нижче від результатів попереднього етапу дослідження та на 10% нижче від результатів контрольної вибірки.

50% студентів першого (бакалаврського) рівня демонструють середній рівень емоційних труднощів у повсякденному спілкуванні. У 40% студентів першого (бакалаврського) рівня виявлено низький рівень емоційних труднощів у повсякденному спілкуванні, що на 10% вище від результатів попереднього етапу дослідження. У 10% студентів першого (бакалаврського) рівня – вище середнього. Високий рівень труднощів у студентів першого (бакалаврського) рівня у повсякденному спілкуванні не виявлено, що на 10% нижче від результатів попереднього етапу дослідження та на 10% нижче від результатів контрольної вибірки.

40% студентів другого (магістерського) рівня демонструють середній рівень емоційних труднощів у повсякденному спілкуванні, що на 10% нижче від результатів контрольної групи. У 50% студентів другого (магістерського) рівня виявлено низький рівень емоційних труднощів у повсякденному спілкуванні, що на 20% вище від результатів попереднього етапу дослідження та що на 30% вище від результатів контрольної групи. У 10% студентів другого (магістерського) рівня – вище середнього, що на 10% нижче від результатів попереднього етапу дослідження. Високий рівень труднощів у студентів другого (магістерського) рівня у повсякденному спілкуванні не виявлено, що на 10% нижче від результатів попереднього етапу дослідження та на 10% нижче від результатів контрольної вибірки.

Після цього ми досліджували результативний компонент асертивності студентів психологів на основі методики «Наскільки ви впевнені в собі» (С.

Райдас). Результати дослідження експериментальної вибірки на контрольному етапі дослідження представлено на рис. 3.3.:



**Рисунок 3.3** Результати дослідження експериментальної вибірки на основі методики «Наскільки ви впевнені в собі» (С. Райдас) на контрольному етапі дослідження.

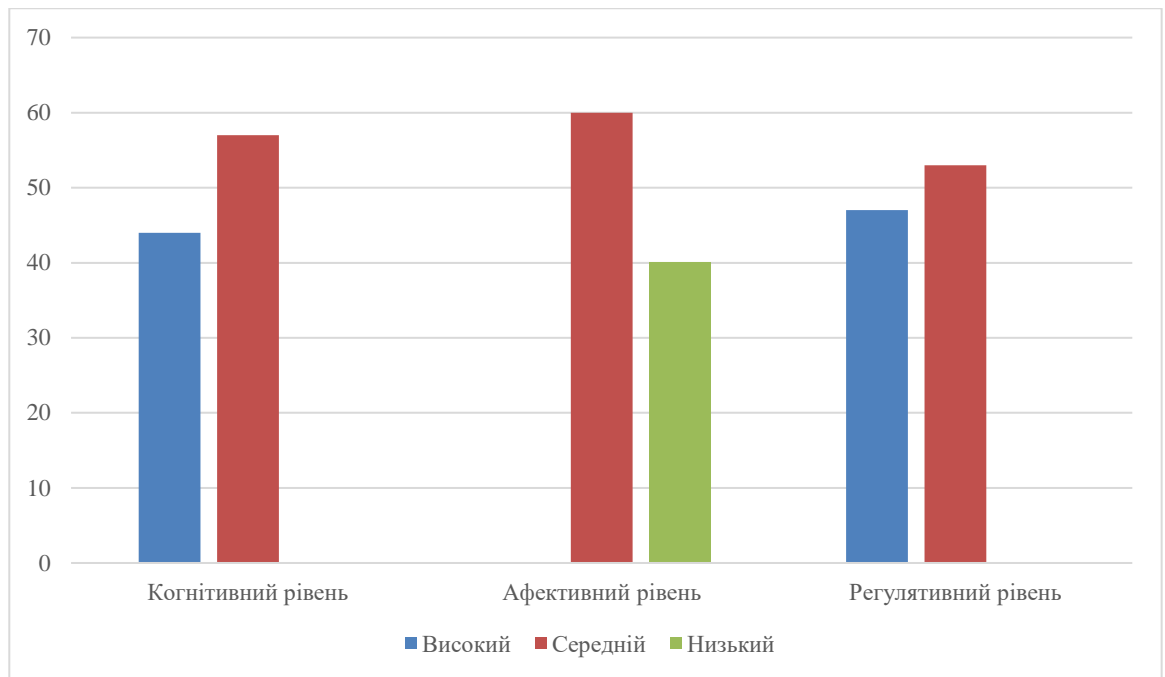
Отже, згідно даних рис. 3.3. ми спостерігаємо, що на контрольному етапі дослідження переважна більшість студентів психологів на всіх рівнях ЗВО демонструють середній та високий рівні впевненості в собі. Зокрема, 60% студентів початкового рівня демонструють середній рівень впевненості в собі, що на 10% вище від результатів попереднього етапу дослідження та на 20% вище від результатів контрольної групи. Низький рівень впевненості у студентів початкового рівня не виявлено, у порівнянні із попереднім етапом дослідження, де даний показник становив 20% та на 20% нижче від результатів контрольної групи. Високий рівень впевненості в собі демонструє 40% студентів, що на 30% вище від результатів попереднього етапу дослідження та на 20% вище від результатів контрольної групи.

50% студентів першого (бакалаврського) рівня демонструють середній рівень впевненості в собі. Низький рівень впевненості у студентів першого

(бакалаврського) рівня не виявлено, у порівнянні із попереднім етапом дослідження, де даний показник становив 20% та на 20% нижче від результатів контрольної групи. Наднизький рівень впевненості у студентів першого (бакалаврського) рівня не виявлено, у порівнянні із попереднім етапом дослідження, де даний показник становив 10% та на 10% нижче від результатів контрольної групи. Високий рівень впевненості в собі демонструє 40% студентів першого (бакалаврського) рівня, що на 30% вище від результатів попереднього етапу дослідження на 20% вище від результатів контрольної групи. Надто високий рівень впевненості в собі виявлено в 10% студентів першого (бакалаврського) рівня.

50% студентів другого (магістерського) рівня демонструють середній рівень впевненості в собі. Низький рівень впевненості у студентів другого (магістерського) рівня не виявлено, у порівнянні із попереднім етапом дослідження, де даний показник становив 10%. Наднизький рівень впевненості у студентів другого (магістерського) рівня не виявлено, у порівнянні із попереднім етапом дослідження, де даний показник становив 10%. Високий рівень впевненості в собі демонструє лише 40% студентів другого (магістерського) рівня, що на 30% вище від результатів попереднього етапу дослідження на 20% вище від результатів контрольної групи. Надто високий рівень впевненості в собі виявлено в 10% студентів другого (магістерського) рівня.

Таким чином, на основі результатів дослідження структури асертивної поведінки майбутніх психологів визначено рівні прояву її структурних компонентів. Розподіл студентів психологів експериментальної вибірки на всіх рівнях ЗВО за рівнями розвитку компонентів асертивної поведінки на контрольному етапі дослідження представлено на рис. 3.4.:



**Рисунок 3.4 Розподіл студентів психологів експериментальної вибірки на всіх рівнях ЗВО за рівнями розвитку компонентів асертивної поведінки на контрольному етапі дослідження.**

Отже, згідно даних рисунку 3.4. ми спостерігаємо, що в досліджуваній вибірці на контрольному етапі дослідження переважає середній та високий рівень розвитку когнітивного, афективного та регулятивного компонентів структури асертивної поведінки у респондентів. Найбільш сформованим рівнем асертивної поведінки серед студентів психологів на всіх рівнях ЗВО є регулятивний рівень. 53% студентів на всіх рівнях ЗВО експериментальної вибірки демонструють середній рівень сформованості регулятивного компоненту. У 47% студентів на всіх рівнях ЗВО виявлено високий рівень сформованості регулятивного компоненту, що на 30% вище від результатів попереднього етапу експерименту та на 27% вище від результатів контрольної групи. Низький рівень регулятивного рівня не виявлено, у порівнянні із попереднім етапом експерименту де даний показник склав 30% та на 33% нижче від результатів контрольної групи.

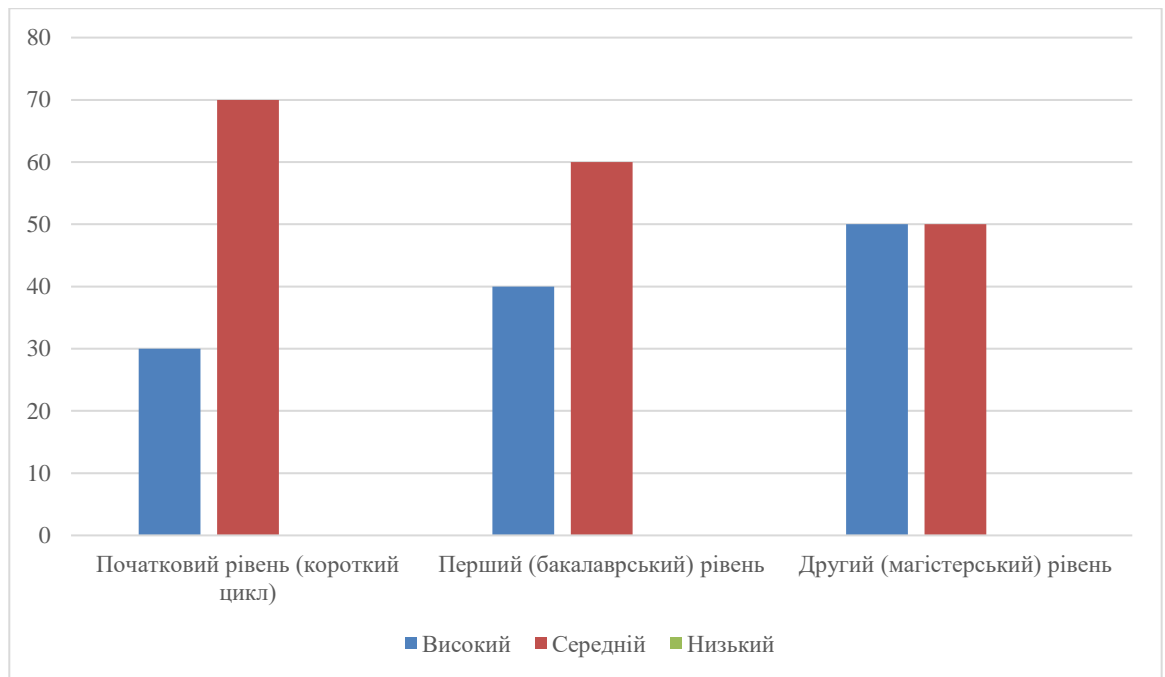
Зокрема, 57% респондентів на всіх рівнях ЗВО експериментальної вибірки демонструють середній рівень сформованості когнітивного

компоненту, що на 7% нижче від результатів попереднього етапу експерименту.

44% студентів на всіх рівнях ЗВО демонструють високий рівень сформованості когнітивного компоненту, що на 24% вище від результатів попереднього етапу експерименту та на 21% вище від результатів контрольної групи. Низький рівень сформованості когнітивного компоненту не виявлено, у порівнянні із попереднім етапом дослідження, де даний показник було виявлено у 16% респондентів та на 20% нижче від результатів контрольної групи.

60% студентів на всіх рівнях ЗВО експериментальної вибірки демонструють середній рівень сформованості афективного компоненту. Високий рівень сформованості афективного компоненту не виявлено, у порівнянні із попереднім етапом експерименту де даний показник складав 13% та на 10% нижче від результатів контрольної групи. У 40% студентів фіксується низький рівень сформованості афективного компоненту, що на 13% нижче від результатів попереднього етапу експерименту та на 17% нижче від результатів контрольної групи.

*На четвертому етапі* ми досліджували рівень асертивності респондентів на основі тесту-опитувальника «Дослідження рівня асертивності» (модифікований В. Каппоні, Т. Новак). Результати дослідження експериментальної вибірки на контрольному етапі дослідження представлено на рис. 3.5.:



**Рисунок 3.5 Результати дослідження експериментальної вибірки рівня асертивності на основі тесту-опитувальника «Дослідження рівня асертивності» (модифікований В. Каппоні, Т. Новак) на контрольному етапі дослідження.**

Отже, згідно даних рис. 3.5. ми спостерігаємо, що переважна більшість студентів експериментальної вибірки на контрольному етапі дослідження демонструє середній та високий рівень асертивності. Так, середній рівень асертивності виявлено в 70% студентів психологів початкового рівня (короткий цикл), що на 10% вище від результатів попереднього етапу експерименту. Високий рівень асертивності у студентів психологів початкового рівня виявлено у 30%, що на 20% вище від результатів попереднього етапу експерименту та 20% вище від результатів контрольної групи. Низький рівень не було зафіксовано на відміну від результатів попереднього етапу експерименту де даний показник склав 30% студентів.

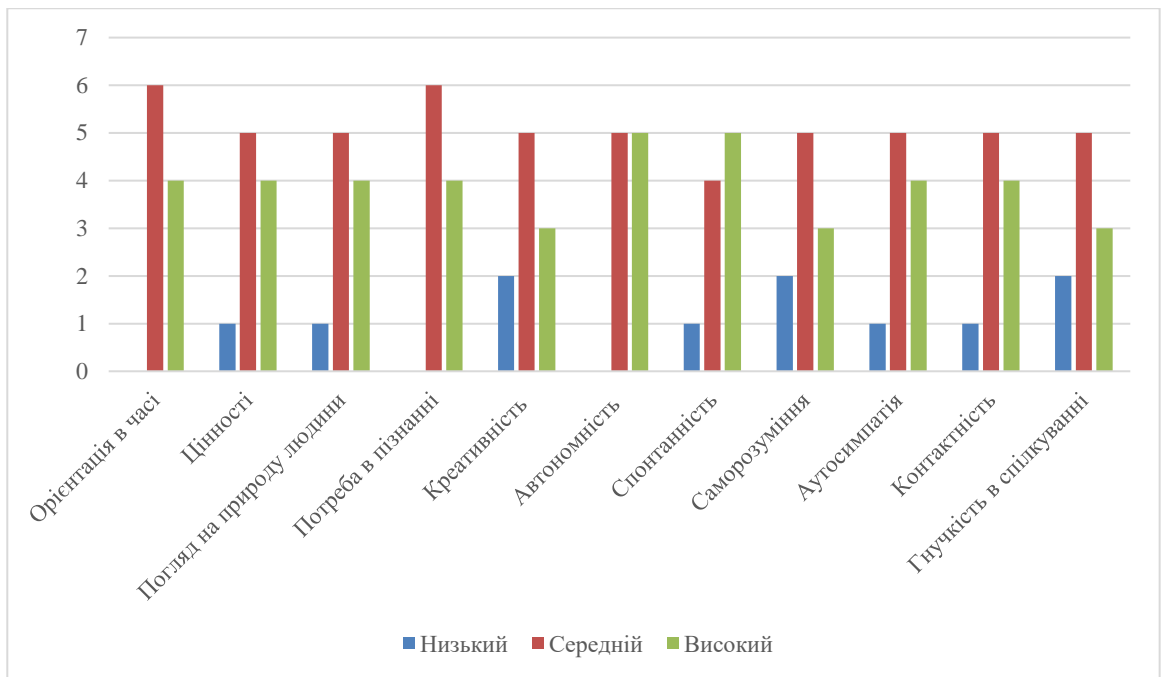
Середній рівень асертивності демонструє 60% студентів психологів першого (бакалаврського) рівня. Високий рівень асертивності у студентів психологів першого (бакалаврського) рівня виявлено у 40%, що на 20% вище

від результатів попереднього етапу експерименту та на 20% вище від результатів контрольної групи. Низький рівень не було зафіксовано на відміну від результатів попереднього етапу експерименту де даний показник склав 20% студентів.

Середній рівень асертивності демонструє 50% студентів психологів другого (магістерського) рівня, що на 20% нижче від результатів попереднього етапу експерименту та на 10% нижче від результатів контрольної групи. Високий рівень асертивності у студентів психологів другого (магістерського) рівня виявлено у 50%, що на 30% вище від результатів попереднього етапу експерименту та на 30% вище від результатів контрольної групи. Низький рівень не було зафіксовано на відміну від результатів попереднього етапу експерименту де даний показник склав 10% студентів.

Отже, ми фіксуємо переважання сформованості середнього та високого рівня структурних компонентів асертивної поведінки серед студентів психологів на різних рівнях ЗВО. Відмічається переважання середнього та високого рівнів асертивності серед студентів психологів на різних рівнях ЗВО.

Ми діагностували рівень самоактуалізації особистості (опитувач САМОАЛ). Результати дослідження експериментальної вибірки початкового рівня (короткий цикл) рівень самоактуалізації особистості (опитувач САМОАЛ) на контрольному етапі дослідження представлено на рис. 3.6.:



**Рисунок 3.6 Результати дослідження експериментальної вибірки початкового рівня (короткий цикл) рівень самоактуалізації особистості (опитувач САМОАЛ) на контрольному етапі дослідження.**

Отже, згідно даних рисунку 3.6. ми спостерігаємо, що переважна більшість респондентів початкового рівня (короткий цикл) на контрольному етапі дослідження демонструють середній та високий рівень самоактуалізації особистості. Так, за шкалою орієнтація в часі переважає середній рівень. Високий рівень виявлено в 40% студентів, що на 30% вище від результатів попереднього етапу експерименту та на 30% вище від результатів контрольної групи. Середній рівень демонструє 60% студентів, що на 10% вище від результатів контрольної групи. Низький рівень не виявлено, у порівнянні із попереднім етапом експериментального дослідження, де даний показник становив 30% респондентів та на 40% нижче від результатів дослідження контрольної групи.

За шкалою цінності переважає середній рівень. Високий рівень виявлено в 40% студентів, що на 30% вище від результатів попереднього етапу експерименту та на 30% вище від результатів контрольної групи. Середній

рівень демонструє 50% студентів, а низький – 10% студентів, що на 20% нижче від результатів контрольної групи

За шкалою погляд на природу людини переважає середній рівень. Високий рівень фіксується у 40% студентів, що на 40% вище від результатів попереднього етапу експерименту та на 40% вище від результатів контрольної групи. Середній рівень виявлено у 50% студентів, що на 10% нижче від результатів попереднього етапу експерименту та на 10% нижче від результатів контрольної групи. Низький рівень фіксується у 10% студентів, що на 40% нижче від результатів попереднього етапу експерименту та на 40% вище від результатів контрольної групи

За шкалою потреба у пізнанні переважає середній рівень. Високий рівень фіксується у 40% студентів, що на 30% вище від результатів попереднього етапу експерименту та на 40% вище від результатів контрольної групи. Середній рівень демонструє 60% студентів, що на 10% вище від результатів попереднього етапу експерименту та на 10% вище від результатів контрольної групи. Низький рівень не виявлено, у порівнянні із попереднім етапом експерименту, де даний показник становив 40% та нижче від результатів контрольної групи, де даний показник становить 40%.

За шкалою креативність переважає низький рівень. Високий рівень демонструє 10% студентів, що на 20% вище від результатів попереднього етапу експерименту та на 20% вище від результатів контрольної групи . Середній рівень демонструє 50% студентів, що на 10% вище від результатів попереднього етапу експерименту. Низький рівень виявлено у 20% студентів, що на 30% нижче від результатів попереднього етапу експерименту та на 20% нижче від результатів контрольної групи

За шкалою автономність переважає високий та середній рівень. Високий рівень демонструє 50% студентів, що на 40% вище від результатів попереднього етапу експерименту та на 40% вище від результатів контрольної групи. Середній рівень демонструє 50% студентів, що на 10% вище від результатів попереднього етапу експерименту. Низький рівень не виявлено, у

порівнянні із попереднім етапом експерименту, де даний показник становив 50% та нижче від результатів контрольної групи, де даний показник становить 50%.

За шкалою спонтанність переважає високий рівень. Високий рівень демонструє 50% студентів, що на 40% вище від результатів попереднього етапу експерименту та на 40% вище від результатів контрольної групи. Середній рівень демонструє 40% студентів. Низький рівень виявлено у 10% студентів, що на 40% нижче від результатів попереднього етапу експерименту та на 30% нижче від результатів контрольної груп.

За шкалою саморозуміння переважає середній рівень. Високий рівень демонструє 30% студентів, що на 20% вище від результатів попереднього етапу експерименту та на 20% вище від результатів контрольної групи. Середній рівень демонструє 50% студентів, що на 10% нижче від результатів попереднього етапу експерименту та на 10% нижче від результатів контрольної групи. Низький рівень виявлено у 20% студентів, що на 10% нижче від результатів попереднього етапу експерименту та на 10% нижче від результатів контрольної групи

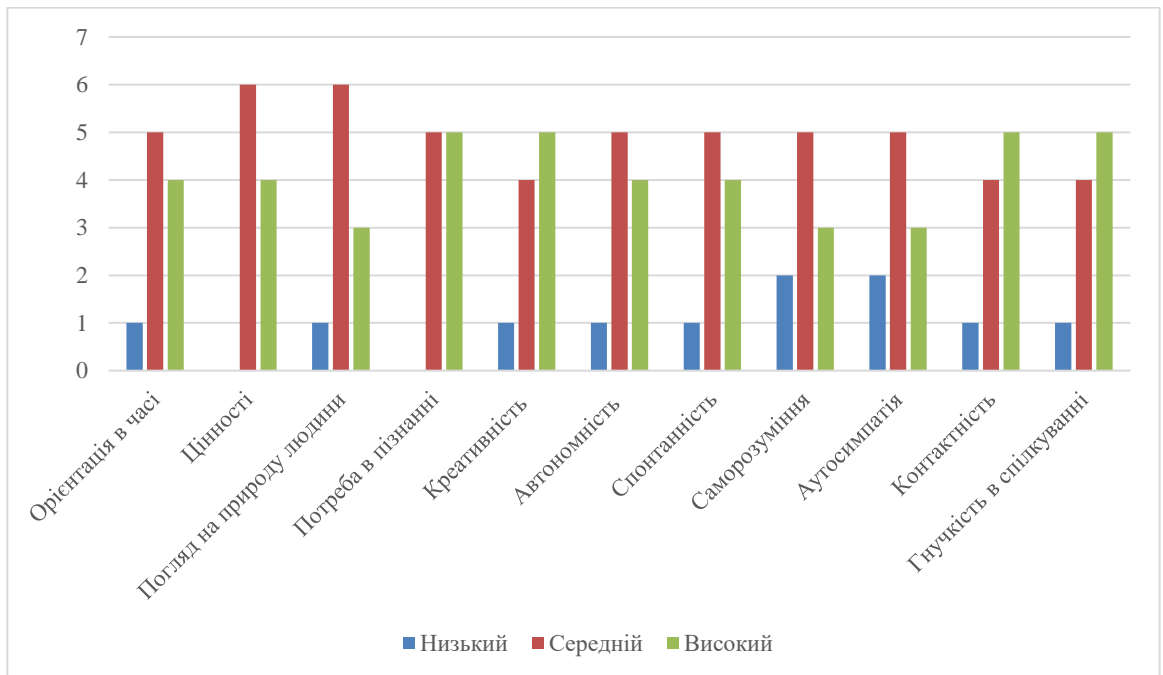
За шкалою аутосимпатія переважає середній рівень. Високий рівень демонструє 40% студентів, що на 30% вище від результатів попереднього етапу експерименту та на 30% вище від результатів контрольної групи. Середній рівень демонструє 50% студентів. Низький рівень виявлено у 10% студентів, що на 30% нижче від результатів попереднього етапу експерименту та на 20% нижче від результатів контрольної групи.

За шкалою контактність переважає середній рівень. Високий рівень демонструє 40% студентів, що на 20% вище від результатів попереднього етапу експерименту та на 20% вище від результатів контрольної групи. Середній рівень демонструє 50% студентів. Низький рівень виявлено у 10% студентів, що на 20% нижче від результатів попереднього етапу експерименту та на 20% нижче від результатів контрольної групи.

За шкалою гнучкість у спілкуванні переважає середній рівень. Високий

рівень в студентів виявлено у 30% студентів, що на 30% вище від результатів попереднього етапу експерименту та на 30% вище від результатів контрольної групи. У 50% студентів виявлено середній. Низький рівень фіксується у 20% студентів, що на 30% нижче від результатів попереднього етапу експерименту та на 30% нижче від результатів контрольної групи.

Результати дослідження рівня самоактуалізації особистості (опитувач САМОАЛ) у студентів експериментальної вибірки першого (бакалаврського) рівня на контрольному етапі дослідження представлено на рис. 3.7.:



**Рисунок 3.7** Результати дослідження рівня самоактуалізації особистості (опитувач САМОАЛ) у студентів експериментальної вибірки першого (бакалаврського) рівня на контрольному етапі дослідження.

Отже, згідно даних рисунку 3.7. ми спостерігаємо, що переважна більшість респондентів першого рівня (бакалаврський) на контрольному етапі дослідження демонструють середній та високий рівень самоактуалізації особистості. Так, за шкалою орієнтація в часі переважає середній рівень. Високий рівень виявлено в 40% студентів, що на 30% вище від результатів попереднього етапу експерименту та на 30% вище від результатів контрольної

групи. Середній рівень демонструє 50% студентів. Низький рівень виявлено у 10% студентів, що на 30% нижче від результатів попереднього етапу експерименту та на 20% нижче від результатів контрольної групи.

За шкалою цінності переважає середній рівень. Високий рівень виявлено в 40% студентів, що на 30% вище від результатів попереднього етапу експерименту та на 30% вище від результатів контрольної групи. Середній рівень демонструє 60% студентів. Низький рівень не виявлено у порівнянні із попереднім етапом експерименту, де даний показник становив 30% та вище від результатів контрольної групи на 30%.

За шкалою погляд на природу людини переважає середній рівень. Високий рівень демонструє 30% студентів, у порівнянні із попереднім етапом де даний показник не був зафіксованим. Середній рівень виявлено у 60% студентів. Низький рівень виявлено у 10% студентів, що на 30% нижче від результатів попереднього етапу експерименту та на 20% нижче від результатів контрольної групи.

За шкалою потреба у пізнанні переважає середній та високий рівень. Високий рівень фіксується у 50% студентів, що на 40% вище від результатів попереднього етапу експерименту та на 30% вище від результатів контрольної групи. Середній рівень демонструє 50% студентів. Низький рівень не виявлено, у порівнянні із попереднім етапом експерименту, де даний показник становив 40%.

За шкалою креативність переважає високий та середній рівні. Високий рівень демонструє 50% студентів, що на 30% вище від результатів попереднього етапу експерименту та на 30% вище від результатів контрольної групи. Середній рівень демонструє 40% студентів, а низький – 10% студентів, що на 30% нижче від результатів попереднього етапу експерименту та на 20% нижче від результатів контрольної групи

За шкалою автономність переважає високий та середній рівні. Високий рівень виявлено у 40% в студентів, у порівнянні із попереднім етапом експерименту, де даний показник не був зафіксованим. Середній рівень

демонструє 40% студентів, що на 10% нижче від результатів попереднього етапу експерименту та на 20% нижче від результатів контрольної групи. Низький рівень фіксується у 10% студентів, що на 40% нижче від результатів попереднього етапу експерименту та на 30% нижче від результатів контрольної групи

За шкалою спонтанність переважає високий середній рівень. Високий рівень демонструє 40% студентів, що на 30% вище від результатів попереднього етапу експерименту та на 30% вище від результатів контрольної групи. Середній рівень демонструє 50% студентів, а низький – 10% студентів, що на 30% нижче від результатів попереднього етапу експерименту та на 30% нижче від результатів контрольної групи

За шкалою саморозуміння переважає середній рівень. Високий рівень демонструє 30% студентів, що на 20% вище від результатів попереднього етапу експерименту та на 20% вище від результатів контрольної групи. Середній рівень демонструє 50% студентів, а низький – 20% студентів, що на 20% нижче від результатів попереднього етапу експерименту та на 10% нижче від результатів контрольної групи.

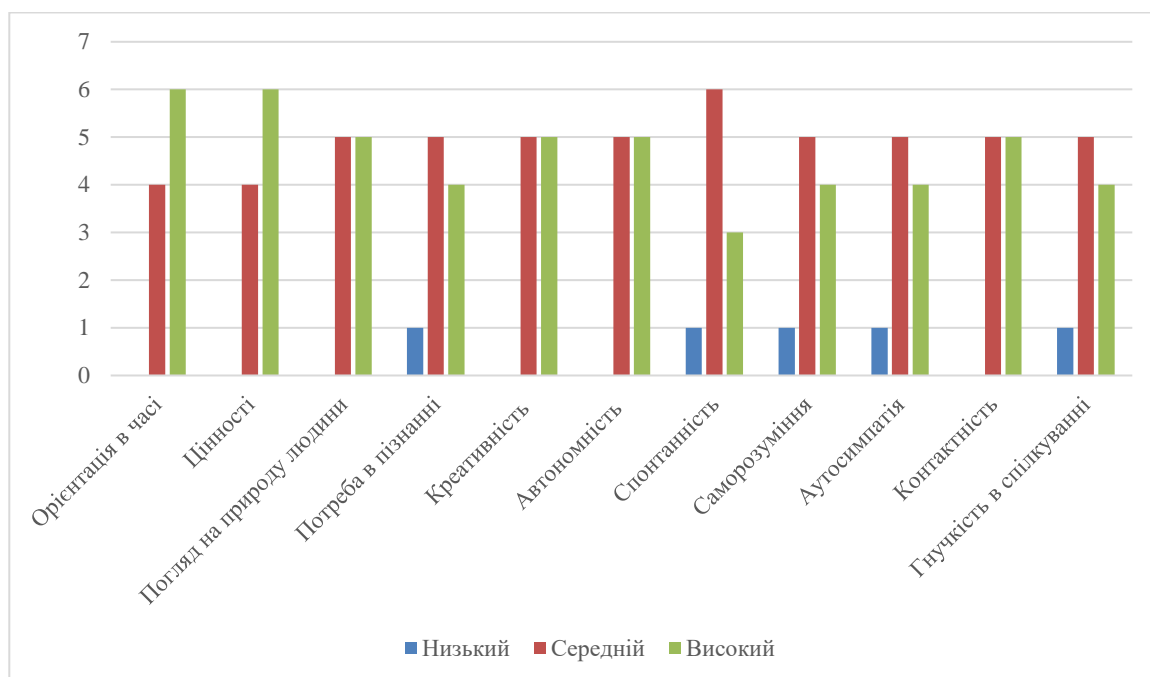
За шкалою аутосимпатія переважає середній рівень. Високий рівень демонструє 30% студентів, що на 20% вище від результатів попереднього етапу експерименту та на 20% вище від результатів контрольної групи. Середній рівень демонструє 50% студентів, а низький – 20% студентів, що на 20% нижче від результатів попереднього етапу експерименту та на 20% нижче від результатів контрольної групи

За шкалою контактність переважає високий рівень. Високий рівень демонструє 50% студентів, що на 40% вище від результатів попереднього етапу експерименту та на 40% вище від результатів контрольної групи. Середній рівень демонструє 40% студентів і низький – 10% студентів, що на 30% нижче від результатів попереднього етапу експерименту та на 30% нижче від результатів контрольної групи.

За шкалою гнучкість у спілкуванні переважає високий рівень. Високий

рівень виявлено у 50% студентів, у порівнянні із попереднім етапом експерименту, де даний показник не був зафіксованим. У 40% студентів виявлено середній, що на 20% нижче від результатів попереднього етапу експерименту та на 20% нижче від результатів контрольної групи. Низький рівень виявлено у 10% студентів, що на 30% нижче від результатів попереднього етапу експерименту та на 30% нижче від результатів контрольної групи.

Результати дослідження рівня самоактуалізації особистості (опитувач САМОАЛ) у студентів експериментальної вибірки другого (магістерського) рівня на контрольному етапі дослідження представлено на рис. 3.8.:



**Рисунок 3.8** Результати дослідження рівня самоактуалізації особистості (опитувач САМОАЛ) у студентів експериментальної вибірки другого (магістерського) рівня на контрольному етапі дослідження.

Отже, згідно даних рисунку 3.8. ми спостерігаємо, що переважна більшість респондентів другого рівня (магістерський) на контрольному етапі дослідження демонструють середній рівень самоактуалізації особистості. Так, за шкалою орієнтація в часі переважає високий рівень. Високий рівень

виявлено в 60% студентів, що на 50% вище від результатів попереднього етапу експерименту та на 50% вище від результатів контрольної групи. Середній рівень демонструє 40% студентів, що на 30% нижче від результатів попереднього етапу експерименту та на 20% нижче від результатів контрольної групи. Низький рівень не виявлено, у порівнянні із попереднім етапом експерименту де даний показник становив 20%, а в контрольній групі – 30%.

За шкалою цінності переважає високий рівень. Високий рівень виявлено в 60% студентів, що на 40% вище від результатів попереднього етапу експерименту та на 40% вище від результатів контрольної групи. Середній рівень демонструє 40% студентів, що на 20% нижче від результатів попереднього етапу експерименту та на 20% нижче від результатів контрольної групи. Низький рівень не виявлено.

За шкалою погляд на природу людини переважає середній та високий рівень. Високий рівень демонструє 50% студентів, що на 40% вище від результатів попереднього етапу експерименту та на 40% вище від результатів контрольної групи. Середній рівень виявлено у 50% студентів, а низький не зафіксовано.

За шкалою потреба у пізнанні переважає середній рівень. Високий рівень фіксується у 40% студентів, що на 20% вище від результатів попереднього етапу експерименту та на 20% вище від результатів контрольної групи. Середній рівень демонструє 50% студентів, а низький – 10% студентів, що на 20% нижче від результатів попереднього етапу експерименту та на 20% нижче від результатів контрольної групи

За шкалою креативність переважає середній та високий рівень. Високий рівень демонструє 50% студентів, що на 30% вище від результатів попереднього етапу експерименту та на 30% вище від результатів контрольної групи. Середній рівень демонструє 50% студентів, а низький не виявлено.

За шкалою автономність переважає середній та високий рівень. Високий рівень виявлено у 50% студентів, що на 30% вище від результатів

попереднього етапу експерименту та на 30% вище від результатів контрольної групи. Середній рівень демонструє 50% студентів і низький не виявлено.

За шкалою спонтанність переважає середній рівень. Високий рівень демонструє 30% студентів, що на 20% вище від результатів попереднього етапу експерименту. Середній рівень демонструє 60% студентів, а низький – 10% студентів, що на 20% нижче від результатів попереднього етапу експерименту та на 30% нижче від результатів контрольної групи

За шкалою саморозуміння переважає середній рівень. Високий рівень демонструє 40% студентів, що на 30% вище від результатів попереднього етапу експерименту та на 20% вище від результатів контрольної групи. Середній рівень демонструє 50% студентів, а низький – 10% студентів, що на 30% нижче від результатів попереднього етапу експерименту та на 30% нижче від результатів контрольної групи.

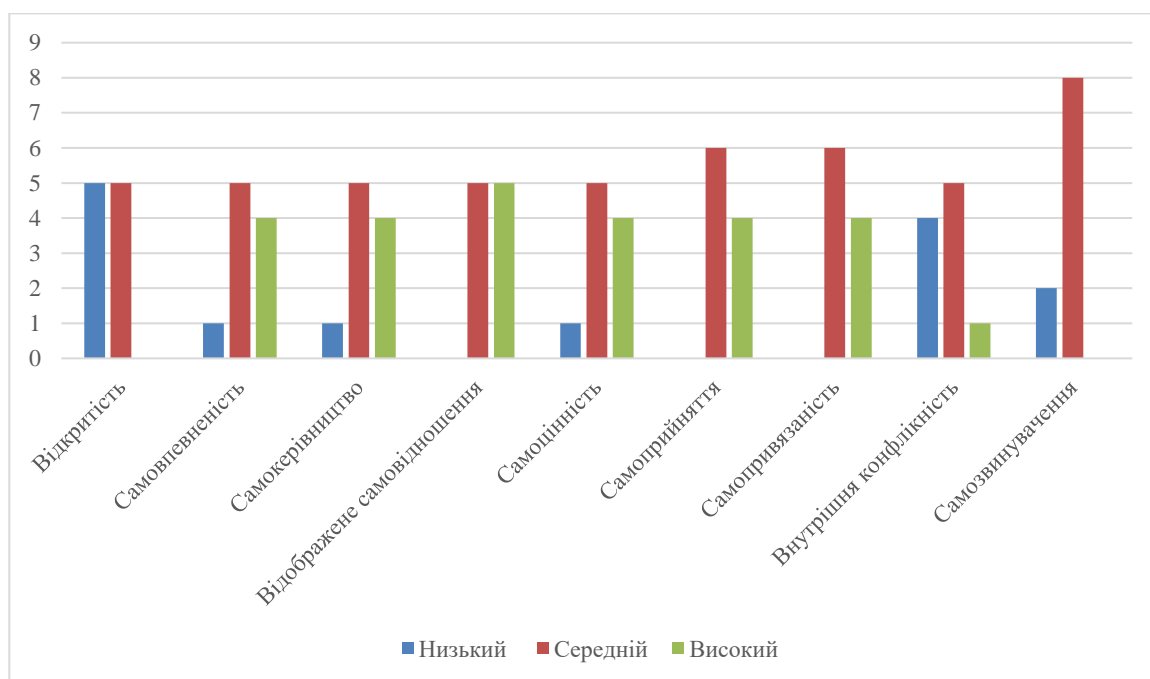
За шкалою аутосимпатія переважає середній та високий рівенні. Високий рівень виявлено у 40% студентів. Середній рівень демонструє 50% студентів, низький – 10% студентів, що на 40% нижче від результатів попереднього етапу експерименту та на 30% нижче від результатів контрольної групи.

За шкалою контактність переважає середній та високий рівень. Високий рівень демонструє 50% студентів, що на 30% вище від результатів попереднього етапу експерименту та на 30% вище від результатів контрольної групи. Середній рівень демонструє 50% студентів, а низький не виявлено.

За шкалою гнучкість у спілкуванні переважає середній рівень. Високий рівень зафіксовано в 40% студентів, що на 30% вище від результатів попереднього етапу експерименту та на 20% вище від результатів контрольної групи. У 50% студентів виявлено середній, а низький зафіксовано у 10% студентів, що на 30% нижче від результатів попереднього етапу експерименту та на 30% нижче від результатів контрольної групи.

*На н'ятому етапі* ми діагностували рівень самоствавлення особистості на основі «Тест-опитувальника самоствавлення» В. В. Століна і

С.Р. Пантелєєва. Результати дослідження експериментальної вибірки рівня самоствавлення особистості на основі «Тест-опитувальника самоствавлення» В. В. Століна і С.Р. Пантелєєва у студентів початкового рівня (короткий цикл) на контрольному етапі дослідження представлено на рис. 3.9.:



**Рисунок 3.9** Результати дослідження експериментальної вибірки рівня самоствавлення особистості на основі «Тест-опитувальника самоствавлення» В. В. Століна і С.Р. Пантелєєва у студентів початкового рівня (короткий цикл) на контрольному етапі дослідження.

Отже, згідно даних рисунку 3.9. ми спостерігаємо, що переважна більшість респондентів початкового рівня (короткий цикл) на контрольному етапі дослідження демонструють середній та високий рівень самоствавлення особистості. Так, за шкалою відкритість переважає середній рівень. Високий рівень в студентів не зафіксовано, у порівнянні із попереднім етапом експерименту де даний показник склав 30%. Такі студенти проявляють виражену захисну поведінку особистості. Середній демонструє 60% студентів. Такі студенти проявляють вибіркоче ставлення до себе. Низький рівень

виявлено у 50% студентів, що на 20% вище від результатів попереднього етапу експерименту та на 10% вище від результатів контрольної групи. У таких студентів проявляється досить розвинена рефлексія та глибоке розуміння себе.

За шкалою самовпевненість переважає середній рівень. Високий рівень демонструють 40% студентів, що на 30% вище від результатів попереднього етапу експерименту та на 20% вище від результатів контрольної групи. Такі студенти поважають себе та задоволені собою. Середній демонструє 50% студентів. Такі студенти у несподіваній появі труднощів демонструють невпевненість. Низький рівень виявлено у 10% студентів, що на 30% нижче від результатів попереднього етапу експерименту та на 20% нижче від результатів контрольної групи. Такі студенти не впевнені в собі.

За шкалою самокерівництво переважає середній рівень. Високий рівень демонструють 40% студентів, що на 30% вище від результатів попереднього етапу експерименту та на 30% вище від результатів контрольної групи. Такі студенти здатні до прогнозування своїх дій і наслідків. Середній демонструє 50% студентів. У таких студентів у несподіваній ситуації посилюється схильність до підпорядкування середовищним впливам. Низький рівень виявлено у 10% студентів, що на 30% нижче від результатів попереднього етапу експерименту та на 20% нижче від результатів контрольної групи. Такі студенти залежні від зовнішніх обставин і подій.

За шкалою відображене самоствавлення переважає середній та високий рівень. Високий рівень демонструють 50% студентів, що на 30% вище від результатів попереднього етапу експерименту та на 30% вище від результатів контрольної групи. Такі студенти цінують за особистісні та духовні якості. Середній демонструє 50% студентів. Такі студенти вважають, що позитивне ставлення оточуючих поширюється лише на певні їх якості. Низький рівень не виявлено, у порівнянні із попереднім етапом експерименту де даний показник склав 30% студентів.

За шкалою самоцінність переважає середній рівень. Високий рівень демонструють 40% студентів, що на 30% вище від результатів попереднього

етапу експерименту та на 30% вище від результатів контрольної групи. Такі студенти цінують свій духовний потенціал. Середній демонструє 50% студентів. Такі студенти не до оцінюють певні свої якості. Низький рівень виявлено у 10% студентів, що на 30% нижче від результатів попереднього етапу експерименту та на 30% нижче від результатів контрольної групи. Такі студенти сумніваються у своїй унікальності.

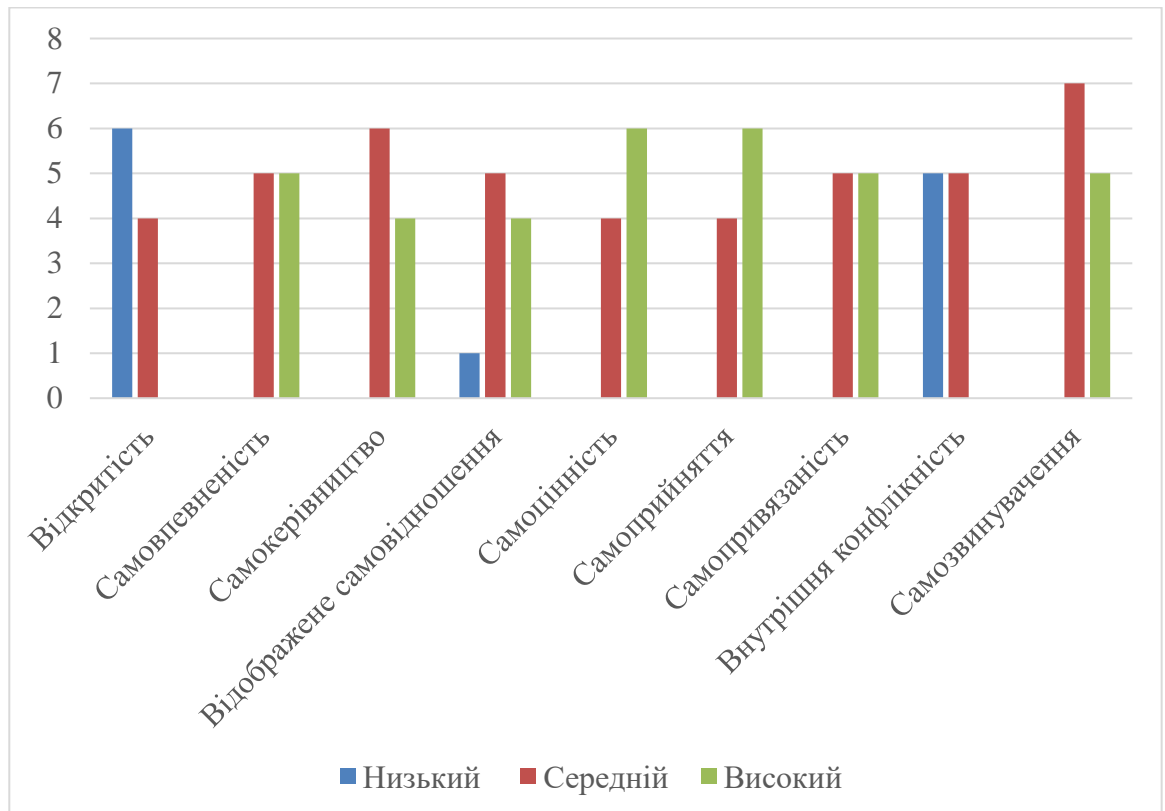
За шкалою самоприйняття переважає середній рівень. Високий рівень демонструють 40% студентів, що на 20% вище від результатів попереднього етапу експерименту та на 30% вище від результатів контрольної групи. Такі студенти відчують симпатію до себе, до всіх якостей своєї особистості. Середній демонструє 60% студентів, що на 10% вище від результатів попереднього етапу експерименту та на 10% вище від результатів контрольної групи. Такі студенти не спіймають всі свої достоїнства. Низький рівень виявлено.

За шкалою самопривязаність переважає середній рівень. Високий рівень демонструють 40% студентів, що на 20% вище від результатів попереднього етапу експерименту та на 20% вище від результатів контрольної групи. Такі студенти відчують себе самодостатніми особистостями. Середній демонструє 60% студентів, що на 10% вище від результатів попереднього етапу експерименту та на 10% вище від результатів контрольної групи. Такі студенти вибірково ставляться до своїх властивостей. Низький рівень не виявлено.

За шкалою внутрішня конфліктність переважає середній рівень. Високий рівень демонструють 10% студентів, що на 20% нижче від результатів попереднього етапу експерименту та на 10% нижче від результатів контрольної групи. Такі студенти негативно ставляться до себе. Середній демонструє 50% студентів. Такі студенти не дооцінюють власні успіхи в нових умовах. Низький рівень виявлено у 40% студентів, що на 20% нижче від результатів попереднього етапу експерименту та на 20% нижче від результатів контрольної групи. Такі студенти відчують баланс між власними

можливостями і вимогами навколишньої реальності.

За шкалою самозвинувачення переважає середній рівень. Високий рівень не виявлено. Середній демонструє 80% студентів, що на 30% вище від результатів попереднього етапу експерименту. Такі студенти вибірково ставляться до себе. Низький рівень виявлено у 20% студентів. Такі студенти переносять відповідальність на оточуючих за усунення бар'єрів на шляху до досягнення мети. Результати дослідження експериментальної вибірки рівня самоствавлення особистості на основі «Тест-опитувальника самоствавлення» В. В. Століна і С.Р. Пантелєєва у студентів першого (бакалаврського) рівня на контрольному етапі дослідження представлено на рис. 3.10.:



**Рисунок 3.10** Результати дослідження експериментальної вибірки рівня самоствавлення особистості на основі «Тест-опитувальника самоствавлення» В. В. Століна і С.Р. Пантелєєва у студентів першого (бакалаврського) рівня на контрольному етапі дослідження.

Отже, згідно даних рисунку 3.10. ми спостерігаємо, що переважна більшість респондентів першого рівня (бакалаврський) на контрольному етапі

дослідження демонструють середній та високий рівень самоставлення особистості. Так, за шкалою відкритість переважає середній та низький рівень. Високий рівень в студентів не виявлено. Середній демонструє 40% студентів. Низький рівень виявлено у 60% студентів, що на 40% вище від результатів попереднього етапу експерименту та на 40% вище від результатів контрольної групи.

За шкалою самовпевненість переважає середній та високий рівень. Високий рівень демонструють 50% студентів, що на 40% вище від результатів попереднього етапу експерименту та на 40% вище від результатів контрольної групи. Середній демонструє 50% студентів, що на 10% нижче від результатів попереднього етапу експерименту та на 10% вище від результатів контрольної групи. Низький рівень не виявлено у порівнянні із попереднім етапом експерименту де даний показник склав 30%.

За шкалою самокерівництво переважає середній рівень. Високий рівень демонструють 40% студентів, що на 30% вище від результатів попереднього етапу експерименту та на 40% вище від результатів контрольної групи. Середній демонструє 60% студентів. Низький рівень не виявлено у порівнянні із попереднім етапом експерименту де даний показник було зафіксовано у 30% студентів.

За шкалою відображене самоставлення переважає середній рівень. Високий рівень демонструють 40% студентів, що на 30% вище від результатів попереднього етапу експерименту та на 20% вище від результатів контрольної групи. Середній демонструє 50% студентів. Низький рівень виявлено у 10% студентів, що на 30% нижче від результатів попереднього етапу експерименту та на 20% нижче від результатів контрольної групи

За шкалою самоцінність переважає середній рівень. Високий рівень демонструють 60% студентів, що на 50% вище від результатів попереднього етапу експерименту та на 50% вище від результатів контрольної групи. Середній демонструє 40% студентів, що на 10% нижче від результатів попереднього етапу експерименту та на 20% нижче від результатів

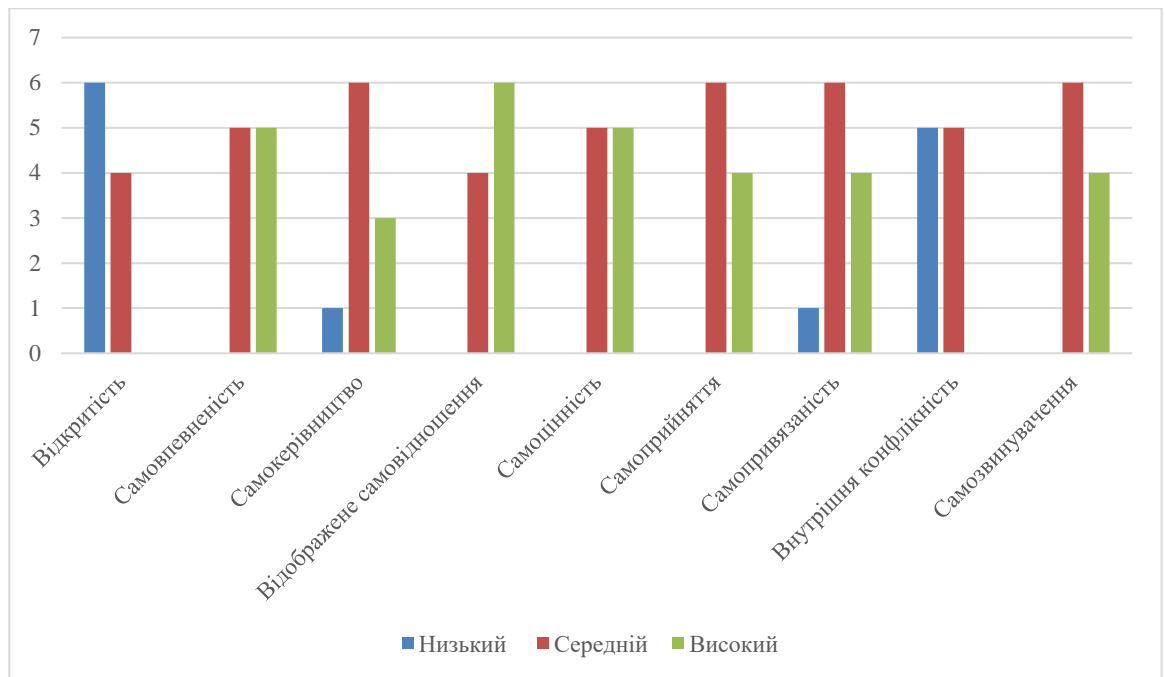
контрольної групи. Низький рівень не виявлено.

За шкалою самоприйняття переважає високий рівень. Високий рівень демонструють 60% студентів, що на 50% вище від результатів попереднього етапу експерименту та на 50% вище від результатів контрольної групи. Середній демонструє 40% студентів, що на 10% нижче від результатів попереднього етапу експерименту та на 20% нижче від результатів контрольної групи. Низький рівень не виявлено.

За шкалою самопривязаність переважає середній та високий рівень. Високий рівень демонструють 50% студентів, що на 30% вище від результатів попереднього етапу експерименту та на 30% вище від результатів контрольної групи. Середній рівень демонструє 50% студентів. Низький рівень у студентів не виявлено.

За шкалою внутрішня конфліктність переважає середній та низький рівень. Високий рівень в студентів не виявлено. Середній демонструє 50% студентів, що на 10% вище від результатів попереднього етапу експерименту. Низький рівень виявлено у 50% студентів, що на 20% вище від результатів попереднього етапу експерименту та на 10% вище від результатів контрольної групи.

За шкалою самозвинувачення переважає середній рівень. Високий рівень демонструють 30% студентів, що на 10% вище від результатів попереднього етапу експерименту та на 10% вище від результатів контрольної групи. Середній демонструє 70% студентів, що на 10% вище від результатів попереднього етапу експерименту та на 20% вище від результатів контрольної групи. Низький рівень не виявлено. Результати дослідження експериментальної вибірки рівня самоствавлення особистості на основі «Тест-опитувальника самоствавлення» В. В. Століна і С.Р. Пантелєєва у студентів другого (магістерського) рівня на контрольному етапі дослідження представлено на рис. 3.11:



**Рисунок 3.11** Результати дослідження експериментальної вибірки рівня самоствавлення особистості на основі «Тест-опитувальника самоствавлення» В. В. Століна і С.Р. Пантелєєва у студентів другого (магістерського) рівня на контрольному етапі дослідження.

Отже, згідно даних рисунку 3.11. ми спостерігаємо, що переважна більшість респондентів другого (магістерського) рівня на контрольному етапі дослідження демонструють середній та високий рівень самоствавлення особистості. Так, за шкалою відкритість переважає середній та низький рівень. Високий рівень в студентів не виявлено. Середній демонструє 40% студентів. Низький рівень виявлено у 60% студентів, що на 30% вище від результатів попереднього етапу експерименту та на 50% вище від результатів контрольної групи.

За шкалою самовпевненість переважає середній та високий рівень. Високий рівень демонструють 50% студентів, що на 30% вище від результатів попереднього етапу експерименту та на 40% вище від результатів контрольної групи. Середній демонструє 50% студентів.. Низький рівень в студентів не виявлено.

За шкалою самокерівництво переважає середній рівень. Високий рівень

демонструють 30% студентів, що на 20% вище від результатів попереднього етапу експерименту та на 20% вище від результатів контрольної групи. Середній демонструє 60% студентів, що на 10% нижче від результатів попереднього етапу експерименту та на 20% нижче від результатів контрольної групи. Низький рівень виявлено у 20% студентів.

За шкалою відображене самоставлення переважає високий рівень. Високий рівень демонструють 60% студентів, що на 40% вище від результатів попереднього етапу експерименту та на 50% вище від результатів контрольної групи. Середній демонструє 40% студентів. Низький рівень в студентів не виявлено.

За шкалою самоцінність переважає середній та високий рівень. Високий рівень демонструють 50% студентів, що на 40% вище від результатів попереднього етапу експерименту та на 30% вище від результатів контрольної групи. Середній демонструє 50% студентів. Низький рівень в студентів не виявлено.

За шкалою самоприйняття переважає середній рівень. Високий рівень демонструють 40% студентів, що на 30% вище від результатів попереднього етапу експерименту та на 30% вище від результатів контрольної групи. Середній демонструє 60% студентів. Низький рівень в студентів не виявлено.

За шкалою самопривязаність переважає середній рівень. Високий рівень демонструють 40% студентів, що на 20% вище від результатів попереднього етапу експерименту та на 20% вище від результатів контрольної групи. Середній демонструє 50% студентів, що на 10% нижче від результатів попереднього етапу експерименту. Низький рівень виявлено у 10% студентів, що на 10% нижче від результатів попереднього етапу експерименту та на 20% нижче від результатів контрольної групи.

За шкалою внутрішня конфліктність переважає середній та низький рівень. Високий рівень в студентів не виявлено. Середній демонструє 50% студентів. Низький рівень виявлено у 50% студентів, що на 20% вище від результатів попереднього етапу експерименту та на 30% вище від результатів

контрольної групи.

За шкалою самозвинувачення переважає середній рівень. Високий рівень демонструють 40% студентів, що на 20% вище від результатів попереднього етапу експерименту та на 30% вище від результатів контрольної групи. Середній демонструє 60% студентів. Низький рівень не виявлено.

Отже, після проведення соціально-психологічного тренінгу змінилася динаміка показників асертивності серед студентів-психологів на всіх рівнях ЗВО. По завершенню експериментального дослідження в студентів психологів переважає середній та високий рівні сформованості асертивної поведінки

### **Висновки до розділу 3**

Розроблено соціально-психологічний тренінг щодо формування навичок асертивної поведінки студентів в умовах вузу. Програма соціально-психологічного тренінгу складається з трьох частин: 1) перша частина тренінгу націлена на формування розуміння у студентів їх власних особистісних прав як фахівців; 2) друга частина тренінгу націлена на формування вміння в студентів здатності до розпізнавання проявів асертивності; 3) третя частина тренінгу націлена на розвиток словесних та невербальних умінь (висування вимог, вираження позитивних та негативних емоцій, вміння сказати «ні»; розвиток впевненості та самоповаги). Тренінгову роботу було проведено зі студентами експериментальної групи.

Під час контрольного етапу дослідження ми фіксуємо позитивну динаміку зростання рівня асертивності серед студентів на всіх рівнях ЗВО. Виявлено, що всі студенти психологи експериментальної групи демонструють переважно середній та високий рівень когнітивного, афективного та регулятивного компонентів. Відбулася позитивна динаміка зростання рівнів особистісних психологічних характеристик асертивності студентів психологів. На кінець експерименту переважають середній та високий рівні.

## ВИСНОВКИ

1. Нами було проаналізовано генезис та поняття асертивності особистості, як психологічного феномену. Встановлено, що дослідження поняття асертивності у науковій літературі здійснюють на різних рівнях методологічного аналізу. Виокремлюють такі рівні методологічного аналізу поняття асертивності: 1) філософська методологія; 2) загальна методологія; 3) конкретно-наукова методологія. Виявлено, що зарубіжні психологи асертивність здебільшого пов'язують з такими соціально-психологічними категоріями, як успішність особистості, незалежність, самостійність, цілеспрямованість. Вітчизняні психологи ж розглядають асертивність з позиції відповідальності, особистісної позиції, моральної переконаності, вміння протистояти тиску групи, впевненості, автономності, незалежності.

Встановлено, що асертивність – це базова, початкова риса завдяки якій людина здатна вирішувати власні проблеми та, відповідно, розвиватися і стверджувати особистісну самість, не спричиняючи психологічного та фізичного дискомфорту іншим людям. Згідно позиції Р. Лейнга, помилкове «Я» призводить до виникнення такого роду клінічних наслідків, як психотичні зриви та шизофренія. Асертивність проявляється у міжособистісних стосунках людини з оточуючими, під час спілкування та взаємодії. Характеристиками асертивності особистості є: 1) відповідальність, адекватність, впевненість в собі, незалежність, спонтанність, повага до себе та інших людей, усвідомлення своїх кордонів та кордонів інших людей, вміння знаходити компроміс тощо. Розглянуто чинники, які можуть впливати на розвиток асертивності особистості. Об'єктивними чинниками є: сімейне та шкільне виховання, здоров'я тощо. До суб'єктивних чинників відносять відповідні індивідуально-психологічні характеристики особистості, мотиваційна сфера, установки, цінності тощо.

2. Визначено особливості прояву асертивної поведінки. Встановлено, що у певній обстановці людина може демонструвати асертивну, агресивну або

пасивну поведінку. Визначено відмінні риси асертивної, агресивної або пасивної поведінки. Основою асертивної поведінки є зрозуміла позиція сторін, позитивна атмосфера спілкування, яка нівелює агресію, відмова від різного роду маніпуляцій.

Асертивна поведінка забезпечується наявністю активно-дослідного ставлення до світу людиною; творчим підходом до життя; здатністю відкрито виражати власні емоційні переживання, точку зору думки ідеї; формувати, досягати і утримувати власні життєві цілі та їх безбоязно відстоювати у конструктивному і агресивному зіткненні з іншими людьми або соціальними групами тощо. Розглянуто різні підходи щодо структури асертивності особистості та її компонентів визначили власний підхід щодо бачення структури асертивності особистості. Запропоновано власний погляд на структуру асертивної поведінки, яка включає когнітивний, афективний та результативний.

Розвиток асертивної поведінки здійснюється на підставі самоаналізу. Вона проявляється у потребі самопізнання, здатності до самостереження, самообмірковування, вмінні бути незалежними. Формування асертивної поведінки передбачає розвиток розуміння особистістю її власних прав та обов'язків, здатності адекватно оцінювати себе та оточуючих людей, розуміти власні цілі та наміри, пропонувати компроміс. Тому розвиток асертивної особистості здійснюється саме соціумі.

3. Визначено роль асертивності в професійній діяльності психолога, та можливості її розвитку під час професійного навчання в ЗВО. Встановлено, що наявність асертивної поведінки у майбутніх фахівців сприяє розвитку таких важливих професійних якостей, як вміння самостійно регулювати власну поведінку; бути незалежними від зовнішніх чинників та оцінок; знання та усвідомлення своїх прав та обов'язків; здатність до адекватної оцінки себе та інших людей; здатність усвідомлювати особисті потреби та інтереси; здатність розуміти власні цілі, наміри та шляхи їх досягнення; поважати права та інтереси інших людей; досягати поставлені цілі не використовуючи

маніпулятивних дій; вміти переконувати; просити допомогу в інших людей; знаходити компроміс тощо.

Формування та розвиток навичок асертивної поведінки в майбутніх фахівців проходить ряд наступних етапів: 1) усвідомлення соціальної значущості професії; 2) усвідомлення, що визначає поведінку особистості: власні спонукання чи нав'язані установки; 3) оволодіння психологічними знаннями та спеціальними компетенціями через організацію навчально-професійної діяльності психолога (студенти повинні якісно засвоїти психологічні дисципліни; засвоїти навички самостійної навчальної роботи; успішно пройти навчально-професійну практику); 4) формування особистості майбутнього професійного психолога (студенти повинні виробити професійні якості психолога, які сприятимуть його успішній реалізації в даній професії). Комплекс методів та прийомів, які націлені на розвиток асертивності особистості, повинні розширювати свідомість та самосвідомість майбутніх психологів у когнітивній, афективній та результативній сферах.

4. Здійснено емпіричне дослідження динаміки асертивності в студентів-психологів на всіх рівнях ЗВО. Під час констатувального етапу експерименту виявлено, що студенти психологи експериментальної групи демонструють переважно середній рівень когнітивного компоненту, а саме 60% - студенти початкового рівня (короткий цикл); 60% - студенти першого (бакалаврського) рівня; 70% - студенти другого (магістерського) рівня. Схожі показники виявлено і в студентів контрольної групи. Студенти психологи контрольної групи демонструють переважно середній рівень когнітивного компоненту, а саме 50% - студенти початкового рівня (короткий цикл); 60% - студенти першого (бакалаврського) рівня; 60% - студенти другого (магістерського) рівня.

Більшість студентів на всіх рівнях ЗВО демонструють середній рівень афективного компоненту. Виявлено, що студенти психологи експериментальної групи демонструють переважно середній рівень афективного компоненту, а саме 40% - студенти початкового рівня (короткий

цикл); 50% - студенти першого (бакалаврського) рівня; 40% - студенти другого (магістерського) рівня. Схожі показники виявлено і в студентів контрольної групи. Студенти психологи контрольної групи демонструють переважно середній рівень афективного компоненту, а саме 40% - студенти початкового рівня (короткий цикл); 40% - студенти першого (бакалаврського) рівня; 50% - студенти другого (магістерського) рівня.

Більшість студентів на всіх рівнях ЗВО демонструють середній рівень результативного компоненту. Виявлено, що студенти психологи експериментальної групи демонструють переважно середній рівень результативного компоненту, а саме 50% - студенти початкового рівня (короткий цикл); 50% - студенти першого (бакалаврського) рівня; 50% - студенти другого (магістерського) рівня. Схожі показники виявлено і в студентів контрольної групи. Студенти психологи контрольної групи демонструють переважно середній рівень результативного компоненту, а саме 40% - студенти початкового рівня (короткий цикл); 50% - студенти першого (бакалаврського) рівня; 50% - студенти другого (магістерського) рівня.

Під час констатувального етапу експериментального дослідження встановлено, що більшість студентів на всіх рівнях ЗВО демонструють середній рівень самоактуалізації особистості. Переважання середнього рівня в студентів початкового рівня експериментальної вибірки виявлено за такими шкалами: орієнтація в часі, цінності, погляд на природу людини, потреба в пізнанні, саморозуміння, аутосимпатія, контактність. Переважання середнього рівня в студентів першого (бакалаврського) рівня експериментальної вибірки виявлено за такими шкалами: орієнтація в часі, цінності, погляд на природу людини, потреба в пізнанні, саморозуміння, аутосимпатія, спонтанність, гнучкість в спілкуванні. Переважання середнього рівня в студентів другого (магістерського) рівня експериментальної вибірки виявлено за такими шкалами: орієнтація в часі, цінності, погляд на природу людини, потреба в пізнанні, саморозуміння, аутосимпатія, спонтанність, гнучкість в спілкуванні, контактність.

Переважання середнього рівня в студентів початкового рівня контрольної вибірки виявлено за такими шкалами: орієнтація в часі, цінності, погляд на природу людини, потреба в пізнанні, саморозуміння, аутосимпатія, контактність, спонтанність, гнучкість в спілкуванні. Переважання середнього рівня в студентів першого (бакалаврського) рівня контрольної вибірки виявлено за такими шкалами: орієнтація в часі, цінності, погляд на природу людини, потреба в пізнанні, аутосимпатія, спонтанність, контактність, потреба в пізнанні. Переважання середнього рівня в студентів другого (магістерського) рівня контрольної вибірки виявлено за такими шкалами: орієнтація в часі, цінності, погляд на природу людини, потреба в пізнанні, аутосимпатія, спонтанність, гнучкість в спілкуванні, контактність. Переважна більшість респондентів на всіх рівнях ЗВО яє експериментальної, так і контрольної вибірки демонструють середній рівень самоставлення особистості.

5. Розроблено соціально-психологічний тренінг щодо формування навичок асертивної поведінки студентів в умовах вузу. Програма соціально-психологічного тренінгу складається з трьох частин: 1) перша частина тренінгу націлена на формування розуміння у студентів їх власних особистісних прав як фахівців; 2) друга частина тренінгу націлена на формування вміння в студентів здатності до розпізнавання проявів асертивності; 3) третя частина тренінгу націлена на розвиток словесних та невербальних умінь (висування вимог, вираження позитивних та негативних емоцій, вміння сказати «ні»; розвиток впевненості та самоповаги). Розвиток асертивності студентів здійснювався із використанням кейс-методу, міні-лекції, завдань, рольової гри, вправ.

6. Під час контрольного етапу дослідження ми фіксуємо позитивну динаміку зростання рівня асертивності серед студентів на всіх рівнях ЗВО. Виявлено, що всі студенти психологи експериментальної групи демонструють переважно середній та високий рівень когнітивного, афективного та регулятивного компонентів. Відбулася позитивна динаміка зростання рівнів

особистісних психологічних характеристик асертивності студентів психологів. Спостерігається позитивна динаміка зростання рівня асертивності: переважають середній та високий рівні асертивності серед студентів на всіх рівнях ЗВО. Зокрема середній рівень асертивності під час контрольного етапу експерименту виявлено в 70% студентів психологів початкового рівня (короткий цикл), що на 10% вище від результатів попереднього етапу експерименту. Високий рівень асертивності у студентів психологів початкового рівня виявлено у 30%, що на 20% вище від результатів попереднього етапу експерименту та 20% вище від результатів контрольної групи. Низький рівень не було зафіксовано на відміну від результатів попереднього етапу експерименту де даний показник склав 30% студентів.

Середній рівень асертивності під час контрольного етапу експерименту демонструє 60% студентів психологів першого (бакалаврського) рівня. Високий рівень асертивності у студентів психологів першого (бакалаврського) рівня виявлено у 40%, що на 20% вище від результатів попереднього етапу експерименту та на 20% вище від результатів контрольної групи. Низький рівень не було зафіксовано на відміну від результатів попереднього етапу експерименту де даний показник склав 20% студентів.

Середній рівень асертивності під час контрольного етапу експерименту демонструє 50% студентів психологів другого (магістерського) рівня, що на 20% нижче від результатів попереднього етапу експерименту та на 10% нижче від результатів контрольної групи. Високий рівень асертивності у студентів психологів другого (магістерського) рівня виявлено у 50%, що на 30% вище від результатів попереднього етапу експерименту та на 30% вище від результатів контрольної групи. Низький рівень не було зафіксовано на відміну від результатів попереднього етапу експерименту де даний показник склав 10% студентів.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Адамчук М. Моделі асертивно-мовленнєвої поведінки особистості. Східноєвропейський журнал психолінгвістики. 2015. Том 2. С. 8 – 15.
2. Белай С. В. Розвиток асертивності особистості у процесі професіоналізації здобувачів оперативного рівня військової освіти Національної академії Національної гвардії України / С. В. Белай, О. М. Керницький, В. С. Васищев, В. І. Пасічник // Честь і закон. 2022. № 2. С. 91 – 98.
3. Білоущенко В. Асертивність як особистісна риса. Актуальні проблеми сучасної психології: перспективи та пріоритетні напрями наукових досліджень молодих науковців. Кам'янець-Подільський, 2015. Вип. 1. С. 18 – 20.
4. Білоущенко В. В. Асертивність як комплексна характеристика особистості. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2015. Вип. 12. С. 41–45.
5. Блинова О. Є., Мойсеєнко В. В. Асертивність як чинник комунікативної компетентності студентів. Scientific Journal Virtus. Issue № 40. 2020. С. 36 – 39.
6. Вавринів О. С. Становлення поняття емпатії в психології. Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 2. Т. 1. С. 28–31.
7. Ведення ділових бесід та переговорів: методичні вказівки до виконання самостійної роботи з дисципліни для студентів спец. 6.030.504 «Економіка підприємства». Кіровоград, 2015. 30 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 Огієнка, Інститут психології ім. Г.С. Костюка. Випуск 10. 2010. С. 139-149.
9. Гордійчук М.С., Литвинчук Н.Б. Асертивність в умовах невизначеності. ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доп. XXIII

- Міжнар. наук.-практ. конф. здобувачів вищої освіти і молодих учених.  
К.: НАУ, 2023. С.300 – 303
10. Даценко О.А., Колодько Д. А. Асертивність як психологічна категорія. Актуальні проблеми психології в закладах освіти: зб. наукових праць. Кривий Ріг, 2012. С. 39 – 47.
  11. Демченко М., Гордієнко Т. Особливості використання навчального тренінгу як засобу підготовки майбутнього вчителя. Наукові записки Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя. Ніжин, 2023. С. 71 – 78.
  12. Демчук Т. Формування асертивності підлітків методом тренінгу в умовах воєнного стану. Актуальні питання надання психологічної допомоги в системі освіти під час воєнного стану: матер. Міжнар. наук.-практ. конф. Дніпро, 2022. С. 94 – 98.
  13. Дріга Т. Г. Психологічні особливості формування асертивності студентів вищого навчального закладу. Теоретичні і прикладні проблеми психології. № 3 (29). 2012. С. 118 – 124
  14. Дятлова Н. В., Ползікова Г. В. Що таке асертивність та асертивна поведінка в роботі під час війни. Освіта в умовах війни: реалії, виклики та шляхи подолання: матер. II Форуму академ. спільноти. Дніпро. 2022. С. 87 – 89.
  15. Єрмакова Н. О., Томіна А. Ю. Асертивність та шляхи її оптимізації у сучасній молоді. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матер. V Міжнар. наук.-практ. конф. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2019. С. 275 – 278.
  16. Журавльова Л. П., Лучків В. З. Глобалізаційні процеси, асертивність та емпатійна суб'єктність особистості. Психологія життєвого простору сучасної молоді : зб. матер. Міжнар. наук.-практ. конф. Рівне: Волинські обереги, 2021. С. 8 – 10.
  17. Зубенко О. М. Стилi життя сучасної студентської молоді. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія

- Психологія. 2020. Вип. 69. С. 74 – 80.
18. Ільницька Л. А., Оніщенко І. О. Психологічні особливості асертивності студентів-психологів. Габітус. 2022. Вип. 33. С. 92 – 96
  19. Кликун Е., Бочелюк В. Теоретичні основи вивчення асертивності особистості. Молодіжна наукова ліга. 2023. № 6. С. 360 – 362.
  20. Козич І. В. Асертивна поведінка як новоутворення процесу формування конфліктологічної компетентності майбутнього педагога вищої школи. Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки. 2014. № 1. С. 135 – 143.
  21. Кріцак І. В. Сидоренко В. М. Впевненість у собі як запорука формування школи наукового та суспільного лідерства: психолого-педагогічні та освітні аспекти проблеми. Забезпечення психологічної допомоги в секторі безпеки та оборони України: зб. тез доп. II Всеукр. міжвід. психол. Форуму. Київ: ДНДІ МВС України, 2023. С. 98 – 100.
  22. Левус Н. Г., Стасів С. Т. Особистісні чинники асертивності у психотренінговій роботі. Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: еко-тренінг: зб. тез доп. VI Всеукр. наук.-практ. конф. Умань, 2022. С. 30 – 35.
  23. Лень Т. В. Асертивна поведінка як важлива складова комунікативного процесу у роботі поліцейських. Професійна підготовка поліцейських в Україні: методологія, теорія, практика: матер. III Всеукр наук.-практ. інтернет-конф. Херсон, 2020. С. 116 – 120.
  24. Лучків В. З. Психологічні особливості розвитку асертивності в юнацькому віці: автореф... дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2017. 20 с.
  25. Мазоха І., Крецу С. Психологічні особливості формування асертивної поведінки у студентської молоді. Сучасна психологія: проблеми та перспективи: зб наук. праць за матер. Всеукр. наук.-практ. конф. Ізмаїл: РВВ ІДГУ. 2022. С. 72 – 76.
  26. Марчук Л. М. Моделі формування асертивної поведінки. International

- scientific and practical conference. Wloclawek, Republic of Poland. 2021. С. 47 – 50.
- 27.Марчук Л. М. Динаміка формування асертивної поведінки майбутніх психологів у процесі навчання у вищому навчальному закладі. Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 3. С. 133 – 137.
- 28.Марчук Л. М. Етнокультурна асертивність та міжетнічна толерантність: психологічний аспект. Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 3. С. 138 – 142.
- 29.Марчук Л. М. Соціально-психологічні особливості формування асертивної поведінки у професійному становленні майбутніх психологів : дис... канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2016. 225 с.
- 30.Мельничук С. К. Асертивність як умова ефективної комунікації в юнацькому віці. Психологія діалогу і світ людини: зб. наукових праць. Кіровоград, 2015. С.108 – 119
- 31.Мельничук С. К. Значення та роль асертивності в становленні особистості юнацькому віці. Наукові записки. Кропивницький, 2019. Вип. 74. с.158 – 162.
- 32.Мельничук С. К. Соціально-психологічні особливості формування асертивності у процесі професійного становлення майбутніх педагогів вищої школи та управлінців. Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 5. С. 27 – 31
- 33.Мойсеєнко В. Асертивність як соціально-психологічний механізм вибору стратегій статусної поведінки студентською молоддю : дис...канд. філософії: 053.05. Херсон, 2020. 170 с.
- 34.Мойсеєнко В. В. Структурно-функціональні складові асертивності як механізму вибору стратегії статусної поведінки. Психологія та соціальна робота. 2019. Вип. 2. С. 139 – 150.
- 35.Моначин І., Дзюбановська І. Асертивність як спосіб поведінки в складних ситуаціях. Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки: зб. тез I Міжнар. наук. конф.

- Тернопіль, 2021. С. 162 – 164.
- 36.Музика О. О., Музика О. Л., Никончук Н. О. Розвиток асертивності обдарованих студентів у складних життєвих ситуаціях. *Modern systems of science and education in the USA, EU and other countries*. 2023. № 16 (01). С. 139 – 144.
- 37.Нечерда В. Б. Асертивність як комплексна характеристика успішної особистості сучасного учня. Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал: матер. звітної наук.-практ. конф. Івано-Франківськ: НАІР, 2023. Вип. 11. С. 185 – 189.
- 38.Оріщенко О., Ніколаєва А. Впевненість в собі асертивних і неасертивних осіб. Сучасна психологія: проблеми та перспективи: зб. наук. праць. Ізмаїл: РВВ ІДГУ. 2021 С. 105 – 110.
- 39.Подоляк Н. М. Ідивідуально-психологічні особливості асертивності особистості: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2014. 202 с.
- 40.Радчук Г. К., Козак О. В. Розвиток асертивності особистості в контексті актуалізації лідерського потенціалу. Особистісне зростання: теорія і практика: зб. наук. праць за матер. IV Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Житомир, 2020. С. 142 – 144.
- 41.Сілакова Ю. Ю. Особливості асертивної поведінки молодших підлітків. Психологічні координати розвитку особистості : реалії і перспективи : зб. наук. матер. V Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф. Полтава, 2020. С. 154 – 157.
- 42.Сколота Е. В. Асертивність як складник професійного профілю майбутнього психолога. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. 2020. № 4. С. 79 – 84.
- 43.Сколота Е. В. Психолого-педагогічні умови розвитку асертивності студентів. Соціально-психологічні проблеми суспільства : матер. міжнар. наук.-практ. конф. К.: Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського, 2020. С. 180 – 184.
- 44.Сколота Е. Ррзвиток асертивності майбутніх фахівців соціономічного

- профілю. *Věda a perspektivy*. 2023. № 10 (29). С. 247 – 260.
45. Татомир Ю. Асертивність як психологічний феномен. *Магістр*. 2020. № 34. С. 190 – 192.
46. Татомир Ю. Чинники асертивної поведінки майбутніх психологів. *Магістерський науковий вісник*. Випуск № 35. 2020. С. 174 – 176.
47. Ульянова Т. Взаємозв'язок конфліктності та егоїзму. Актуальні питання теорії та практики в галузі права, освіти, соціальних та поведінкових наук – 2020: матер. Міжнар. наук.- практ. Конф. Чернігів: Академія ДПтС, 2020. С. 288 – 291.
48. Хоменко А. В. Фасинація як метод міжособистісної взаємодії викладача і студента. Нові концепції викладання у світлі інноваційних досягнень сучасної науки: матер. Міжнар. наук.-практ. конф. К., 2020. С. 130 – 135.
49. Чулкова К. О. Аналіз досліджень проблеми асертивної поведінки особистості. *Психологічний часопис*. 2018. № 1. С. 38-45.
50. Чумак О.О. Прищепя О.В. Психологічні особливості прояву егоїзму в період юності. *Scientific Collection «InterConf»*, (51): with the Proceedings of the 9 th International Scientific and Practical Conference «Science and Practice: Implementation to Modern Society». Manchester, Great Britain: Peal Press Ltd., 2021. P. 310 – 318.
51. Шаповаленко Н. Ф., Чигирин Т.О. Формування асертивної поведінки лідерів у закладах вищої освіти. Теоретичний аспект. *Освітнє лідерство: від теорії до практики : монографія*. Київ ; Кривий Ріг, 2021. С. 236 – 245.
52. Шевченко С., Шевченко В. Формування асертивної поведінки здобувачів як предиктор інтеграції в європейський освітній простір. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2022. № 4. С. 137-143.
53. Шинкар М. І. Проблема асертивності в сучасному суспільстві. *Вісник Національного університету оборони України*. Серія: Питання психології. 2020. Вип. 54. С. 210–213.
54. Шульга Д. М. Феномен асертивності у психологічній літературі.

- Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєнної реабілітації: матер. VIII Всеукр. наук.-практ. конф. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2023. С. 293 – 297.
55. Щіпановська О. Р. Теоретичний аналіз основних підходів до визначення асертивності й асертивної поведінки в зарубіжній та вітчизняній психології. *Актуальні проблеми психології*. 2012. Т. 1. Вип. 35. С. 167 – 171.
56. Яремко Р., Коваль І. Емпіричне дослідження розвитку асертивної поведінки у здобувачів освіти університетів з особливими умовами навчання. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Львів: ЛьвДУВС, 2023. Вип. 1. С. 111 – 116.
57. Ames Daniel, Lee Alice, Wazlawek Abbie. Interpersonal assertiveness: Inside the balancing act. *Personal Psychol Compass*. 2017. V 6. № 64. P. 1 – 16.
58. Cantero-Sánchez Francisco J. Evaluation of an Assertiveness Training based on the Social Learning Theory for Occupational Health, Safety and Environment Practitioners. *Sustainability*. 2021. № 13. P. 1 – 14.
59. Moss Josephine. Assertiveness, Self-Esteem, and Relationship Satisfaction. *International Journal of Arts and Social Science*. 2021. Volume 4. Issue 2. P. 1 – 11.
60. Nalini S., Neelakshi G. Effectiveness of Assertiveness Training on Self-Esteem and Assertive Behavior among Adolescents at a Selected School. *JMSCR*. 2020. Volume 03 Issue 07. P. 6790 – 6796.
61. Oana J., Ionica Ona A. Assertiveness in Self-Fulfillment and Professional Success. *Interpersonal Dynamics in the Didactic Relation. Psychology*. 2019. № 10. P. 1235 – 1247.
62. Parham J. B., Lewis C. C., Fretwell C. E., Irwin J. G., Schrimsher M.R. Influences on assertiveness: gender, national culture, and ethnicity. *Journal of Management Development*, 2015. Vol. 34. №. 4. P. 421 – 439.
63. Parmaksiz Izzet. Assertiveness as the Predictor of Adjustment to University Life amongst University Students. *International Journal of Instruction*. 2019.

- V. 12. №. 4. P. 131 – 148.
64. Parray W. M., Sanjay Kumar. Assertiveness among Undergraduate Students of the University. *The International Journal of Indian Psychology*. 2016. Volume 4. Issue. № 76. P. 283 – 291.
65. Peneva I., Mavrodiev S. A Historical Approach to Assertiveness. *Psychological Thought*. 2013. № 6(1). P. 3 – 26.
66. Pourjali F, Zarnaghash M. Relationships between assertiveness and the power of saying no with mental health among undergraduate student. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2010. Volume 9. P. 137 – 141
67. Prakash N. R., Devi, S. N. Assertiveness behaviour of undergraduate students. *Scholarly Research Journal for Interdisciplinary Studies*. 2015. № 3 (16). P. 2566 – 2575.
68. Ranjan Rohit. Assertiveness And Self-Esteem Among College Students: A Systematic Review Study. *Eur. Chem. Bull*. 2023. №12. P. 4244 – 4252.
69. Rathee I. Assertiveness among degree college students in relation to Gender and level of education. *International Level Multidisciplinary Research Journal*. 2015. № 2 (7). P. 1 – 6.
70. Thenmozhi P. Divya Bharathy. Relationship between the Level of Assertiveness and Academic Performance among Arts and Science College students. *Asian J. Nursing Education and Research*. 2019. №. 9(3). P. 293 – 296.
71. Toktaş Sermet, Demir Abdurrahman, Barut Ali İlhan. Examining of university students' assertiveness levels and attitudes towards physical education course. *African Educational Research Journal*. 2022. Vol. 10 (3). P. 388 – 393.
72. Waqar Maqbool Parray, Sanjay Kumar. The Effect of Assertiveness Training on Behaviour, Self-esteem, Stress, Academic Achievement and Psychological Well-Being of Students: A Quasi-Experimental Study. *Research & Development*. Vol. 3. №. 2. 2022. PP. 83 – 90
73. Визначення рівня самоактуалізації особистості

- (опитувач САМОАЛ). URL:  
[https://web.posibnyky.vntu.edu.ua/icgn/24pryschak,matsko\\_psychologia\\_\(stud-zaoch\)\\_ch2/p4.html](https://web.posibnyky.vntu.edu.ua/icgn/24pryschak,matsko_psychologia_(stud-zaoch)_ch2/p4.html)
74. Дробот О. Особливості розвитку асертивності майбутніх фахівців освітньої галузі. Наукові перспективи. 2023. № 3(33). 2023. URL:  
<http://perspectives.pp.ua/index.php/np/article/view/7102/7143>
75. Методика діагностики «перешкод» у встановленні емоційних контактів (В. В. Бойко). URL: <https://jak.bono.odessa.ua/articles/metodika-diaagnostiki-pereshkod-u-vstanovlenni-2.php>
76. Методика діагностики загальної комунікативної толерантності (В.В. Бойко). URL: <https://moodle.znu.edu.ua/mod/assign/view.php?id=215705>
77. Наскільки ви впевнені в собі (С. Райдас). URL:  
<http://tests.puet.edu.ua/files/test1-1.pdf>
78. Тарарака А. В., Селюкова Т. В. Асертивність як особистісна властивість суб'єкта адаптації. Харків, 2021. С. 87 – 91. URL:  
<http://srd.pgasa.dp.ua:8080/bitstream/123456789/9698/1/Diatlova.pdf>
79. Тест-опитувальник «самоставлення» В. В. Століна і С.Р. Пантелєєва. URL:  
<https://www.scribd.com/document/514333586/%D0%9F%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B5-%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D1%8F%D1%82%D1%82%D1%8F-12-%D0%A2%D0%B5%D0%BC%D0%B0-6>
80. Archives E. The importance of Being Assertiveness, Saying NO. URL:  
<https://www.crystalinks.com/assertiveness.html>
81. Hagberg Tobias, Manhem Patrik. Efficacy of transdiagnostic cognitive-behavioral therapy for assertiveness: A randomized controlled trial Author links open overlay panel. Elsevier. 2023. Volume 32. URL:  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2214782923000295>
82. Paterson RJ. The assertiveness workbook: How to express your ideas and stand up for yourself at work and in relationships. 2022. URL:

[https://books.google.com.ua/books?hl=uk&lr=&id=P9bEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT9&dq=the+concept+of+assertiveness&ots=49bZ5ZJY13&sig=iyW0YrspxyarlAuXNHwtDJmZAiE&redir\\_esc=y#v=onepage&q=the%20concept%20of%20assertiveness&f=false](https://books.google.com.ua/books?hl=uk&lr=&id=P9bEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT9&dq=the+concept+of+assertiveness&ots=49bZ5ZJY13&sig=iyW0YrspxyarlAuXNHwtDJmZAiE&redir_esc=y#v=onepage&q=the%20concept%20of%20assertiveness&f=false)

83. Pfafman T. Assertiveness. Encyclopedia of Personality and Individual Differences. 2017. URL: [https://www.researchgate.net/publication/313518353\\_Assertiveness](https://www.researchgate.net/publication/313518353_Assertiveness)

*Всього джерел – 83*

*Джерел за останні п'ять років - 53*

*Джерел зарубіжних авторів за останні п'ять років – 11 (58; 59; 60; 61; 63; 68; 70; 71; 72; 81; 82)*

*Джерел українських авторів за останні п'ять років – 42 (2; 5; 6; 9; 11; 12; 14; 15; 16; 17; 18; 19; 21; 22; 23; 25; 26; 28; 31; 33; 34; 35; 36; 37; 38; 40; 41; 42; 43; 44; 45; 46; 47; 48; 50; 51; 52; 53; 54; 56; 74; 78)*

## ДОДАТКИ

## Додаток А

Психодіагностичні методики емпіричного дослідження

Когнітивний компонент

Методика діагностики загальної комунікативної толерантності

(В.В. Бойко)

Бланк методики

Інструкція:

Оцініть, наскільки наведені нижче судження вірні за по відношенню до Вас. При відповіді використовуйте бали від 0 до 3,

де 0 – зовсім невірно,

1 – правильно певною мірою,

2 – вірно значною мірою,

3 – чітко вищою мірою.

Шкала 1. Неприйняття чи нерозуміння індивідуальності іншої людини

№	Твердження	Бали
1	Повільні люди зазвичай діють мені на нерви	
2	Мене дратують метушливі, непосидючі люди	
3	. Гучні дитячі ігри я перенесу насилу	
4	Оригінальні, нестандартні, яскраві особистості найчастіше діють на мене негативно	
5	Бездоганна у всіх відносинах людина насторожила б мене	
Всього		

Шкала 2. Використання себе як зразок при оцінці поведінки та способу мислення інших людей.

№	Твердження	Бали
6	Мене зазвичай виводить з рівноваги некмітливий співбесідник	
7	Мене дратують любителі поговорити	

8	Мене ускладнює розмову з байдужим для мене попутником у поїзді (літаку), розпочатий з його ініціативи	
9	Мене б обтяжували розмови випадкового попутника, який поступається мені за рівнем знань та культури	
10	Мені важко порозумітися з партнерами іншого інтелектуального рівня, ніж у мене	
Всього		

### Шкала 3. Категоричність чи консерватизм в оцінках інших людей

№	Твердження	Бали
11	Сучасна молодь викликає неприємні почуття своїм зовнішнім виглядом (зачіски, косметика, вбрання)	
12	Так звані «нові росіяни» зазвичай роблять неприємне враження або безкультурністю, або байдужістю	
13	Представники деяких національностей у моєму оточенні відверто мені несимпатичні	
14	Є тип чоловіків (жінок), які я не виношу	
15	Терпіти не можу ділових партнерів із низьким інтелектуальним або професійним рівнем	
Всього		

### Шкала 4. Невміння приховувати або згладжувати неприємні почуття при зіткненні з некоммунікбельними якостями партнерів

№	Твердження	Бали
16	Вважаю, що на грубість треба відповідати тим самим	
17	Мені важко приховати, якщо людина мені чимось неприємна	
18	Мене дратують люди, які прагнуть у суперечці наполягти на своєму	
19	Мені неприємні самовпевнені люди	

20	Зазвичай мені важко утриматися від зауваження на адресу озлобленого або нервової людини, яка штовхається у транспорті	
Всього		

#### Шкала 5. Прагнення переробити, перевиховати партнерів

№	Твердження	Бали
21	Я маю звичку повчати оточуючих	
22	Невиховані люди обурюють мене	
23	Я часто ловлю себе на тому, що намагаюся виховувати будь-кого	
24	Я за звичкою постійно роблю комусь зауваження	
25	Я люблю командувати близькими	
Всього		

#### Шкала 6. Прагнення підігнати партнера під себе, зробити його «зручним»

№	Твердження	Бали
26	Мене дратують люди похилого віку, коли вони в час пік опиняються в міському транспорті чи магазинах	
27	Жити в номері готелю зі сторонньою людиною для мене просто катування	
28	Коли партнер не погоджується в чомусь з моєю правильною позицією, то зазвичай це дратує мене	
29	Я виявляю нетерпіння, коли мені заперечують	
30	Мене дратує, якщо партнер робить щось по-своєму, не так, як мені того хочеться	
Всього		

#### Шкала 7. Невміння прощати іншим помилки, незручність, ненавмисно

завдані вам неприємності.

№	Твердження	Бали
31	Зазвичай я сподіваюся, що моїм кривдникам дістанеться за заслугами	
32	Мене часто дорікають за буркотливістю	
33	Я довго пам'ятаю образи, завдані мені тими, кого я ціную чи поважаю	
34	Не можна прощати товаришам по службі безтактні жарти	
35	Якщо діловий партнер ненавмисно зачепить моє самолюбство, я на нього, проте, ображаюся	
Всього		

Шкала 8. Нетерпимість до фізичного чи психічного дискомфорту, створюваному іншими людьми

№	Твердження	Бали
36	Я засуджую людей, які плачуть у чужий жилет	
37	Внутрішньо я не схвалюю своїх знайомих, які за зручного випадку розповідають про свої хвороби	
38	Я намагаюся уникати розмови, коли хтось починає скаржитися на своє сімейне життя	
39	Зазвичай я без особливої уваги вислуховую сповіді друзів (подруг)	
40	Мені іноді подобається дозволити когось із рідних чи друзів	
Всього		

Шкала 9. Невміння пристосовуватися до характеру, звичок та бажань інших

№	Твердження	Бали
41	Як правило, мені важко йти на поступки партнерам	

42	Мені важко ладнати з людьми, які мають поганий характер	
43	Зазвичай я важко пристосовуюся до нових партнерів по спільної роботи	
44	Я намагаюся не підтримувати стосунки з дещо дивними людьми	
45	Найчастіше я з принципу наполягаю на своєму, навіть якщо розумію, що партнер прав	
Всього		

### *Обробка результатів*

За кожною шкалою підраховується загальна сума балів. Максимальна кількість балів за кожною шкалою – 15, загальне за всіма шкалами – 135. Чим вище число набраних респондентом балів, тим вищий рівень його нетерпимості до оточуючим. У середньому опитані набирають: вихователі дошкільних установ – 31 бал, медсестри – 43, лікарі – 40 балів. Розгляд відповідей по окремим шкалам дозволяє виявити найбільш характерні аспекти та тенденції прояви комунікативної толерантності та інтолерантності.

**Афективний компонент**

Методика діагностики «перешкод» у встановленні емоційних контактів

(В. В. Бойко)

Інструкція: Читайте судження та відповідайте «так» чи «ні»:

1. Зазвичай до кінця робочого дня на моєму обличчі помітна втома.
2. Трапляється, що при першому знайомстві емоції заважають мені зробити більш сприятливе враження на партнерів (гублюся, хвилююся, замикаюся або, навпаки, багато говорю, перезбуджуюсь, поводжуся неприродно).
3. У спілкуванні мені часто бракує емоційності, виразності.
4. Мабуть, я здається навколишнім надто суворим.
5. Я в принципі проти того, щоб зображати чемність, якщо тобі не хочеться.
6. Я зазвичай вмію приховати від партнерів спалаху емоцій.
7. Часто у спілкуванні з колегами я продовжую думати про щось своє.
8. Буває, я хочу висловити партнеру емоційну підтримку (увага, співчуття, співпереживання), але він цього не відчуває, не сприймає.
9. Найчастіше в моїх очах або у виразі обличчя видно занепокоєння.
10. У діловому спілкуванні я намагаюся приховувати свої симпатії до партнерів.
11. Всі мої неприємні переживання зазвичай написані на обличчі.
12. Якщо я захоплююсь розмовою, то міміка обличчя стає надмірно виразною, експресивною.
13. Мабуть, я дещо емоційно скований, затиснутий.
14. Я зазвичай перебуваю у стані нервової напруги.
15. Зазвичай відчуваю дискомфорт, коли доводиться обмінюватися рукостисканнями у діловій обстановці.
16. Іноді близькі люди смикають мене: розслаб м'язи обличчя, не криви губи, не морщі обличчя тощо.
17. Розмовляючи, надмірно жестикулюючи.

18. Зазвичай, у новій ситуації мені важко бути розкутим, природним.

19. Мабуть, моя особа часто виражає смуток чи занепокоєння, хоча на душі спокійно.

20. Мені важко дивитися в очі при спілкуванні з малознайомим людиною.

21. Якщо я хочу, то мені завжди вдається приховати свою неприязнь до поганого людини.

22. Мені часто буває чомусь весело без жодної причини.

23. Мені дуже просто зробити за власним бажанням або на замовлення різні вирази обличчя: зобразити смуток, радість, переляк, розпач тощо.

24. Мені казали, що мій погляд важко витримати.

25. Мені щось заважає висловлювати теплоту, симпатію людині, навіть якщо я відчуваю ці почуття до нього

Підведіть підсумки самооцінювання	
«перешкоди» у встановленні емоційних контактів:	номери запитань та відповіді по «ключу»:
1. Невміння керувати емоціями, дозувати їх	1, -6, +11, +16, -21
2. Неадекватне прояв емоцій	-2, +7, +12, +17, +22
3. Негнучкість, нерозвиненість, невиразність емоцій	3, +8, +13, +18, -23
4. Домінування негативних емоцій	+4, +9, +14, +19, +24
5. Небажання зближатися з людьми на емоційної основі	+5, +10, +15, + 20, +25

Яка сума набраних вами балів? Вона може вагатися в межах від 0 до 25. Чим більше балів, тим очевидніша ваша емоційна проблема у повсякденному спілкуванні. Однак не слід спокушатися, якщо ви набрали дуже мало балів (0-2). Або ви були не щирі у своїх відповідях, або погано бачите себе із боку. Якщо ви набрали:

не більше 5 балів - емоції зазвичай не заважають вам спілкуватися з партнерами; 6-8 балів – у вас є деякі емоційні проблеми у повсякденному спілкуванні.

9-12 балів – свідчення того, що ваші емоції «на кожен день» у деякій ступеня ускладнюють взаємодію з партнерами,

13 балів та більше - емоції явно заважають встановлювати контакти з людьми, можливо, ви схильні до будь-яких дезорганізуючих реакцій або станів.

Зверніть увагу, чи немає конкретних перешкод, які чітко виникають у вас - це пункти, якими ви набрали 3 і більше балів.

### Результативний компонент

Наскільки ви впевнені в собі (С. Райдас)

Інструкція:

Що таке «впевненість», крім «безстрашного орлиного погляду» та інших рекламно-театральних стереотипів? У першу чергу, звичайно, це внутрішній стан, настрої людини, відчуття себе «в порядку», готовність до вирішення будь-яких життєвих проблем. Якщо у вас є бажання зрозуміти наскільки ви володієте всім цим, то наступний тест для вас. Приміряйте, будь ласка, ці твердження до себе і вкажіть ступінь вашої згоди або незгоди в балах, саме:

- 5 - Дуже характерно для мене, опис дуже вірний;
- 4- Досить характерно для мене - скоріше так, ніж ні;
- 3- Частково характерно, почасти нехарактерно;
- 2- Досить нехарактерно для мене - скоріше ні, ніж так;
- 1 - Зовсім не характерно для мене, опис невірний.

Опитувальник:

1. Більшість людей, мабуть, агресивніші і впевненіші в собі, ніж я.
2. Я не наважуюся призначати побачення та приймати запрошення на побачення через свою сором'язливість.
3. Якщо, подана в ресторані їжа не задовольнить мене, то я обов'язково висловлю свої претензії офіціантові.
4. Я уникаю зачіпати почуття інших людей, навіть якщо, мене образили.
5. Якщо продавцеві коштувало значних зусиль показати мені товар, який не зовсім мені підходить, мені важко сказати йому "ні".
6. Коли мене просять щось зробити, я завжди вимагаю пояснити необхідність цього.
7. Бувають випадки, коли я шукаю сильний аргумент.
8. Я намагаюся вирватися вперед, як і більшість людей.
9. Зізнатися чесно, люди часто використовують мене, у своїх інтересах.
10. Я отримую задоволення, зав'язуючи розмову з новими знайомими і

сторонніми.

11. Я часто ніяковію перед людьми протилежної статі, які мені подобаються, не знаю, що сказати.

12. Я відчуваю нерішучість, коли треба зателефонувати до установи і організації. 13. Я віддам перевагу варіанту надіслати лист із проханням прийняти мене на роботу електронною поштою, ніж звернутися, із запитом особисто.

14. Мені ніяково повертати покупку.

15. Якщо близький і шанований родич дратує мене, я скоріше приховую свої почуття, ніж виявлю, роздратування.

16. Я уникаю можливості поставити питання зі страху здатися дурним (ою).

17. У суперечці я часто боюся, що буду хвилюватися і мене почне трясти.

18. Якщо відомий і шанований лектор висловить точку зору, яку я вважаю невірною, я примушу аудиторію вислухати і свою точку зору.

19. Я уникаю суперечок з продавцями про ціну.

20. Якщо я зроблю щось важливе, варте уваги, то обов'язково постараюся, щоб про це дізналися інші.

21. Я відвертий (та) і щирий (ра) в своїх почуттях.

22. Якщо хтось поширює про мене плітки, я прагну швидше знайти його, щоб поговорити про це.

23. Часто мені важко сказати «ні».

24. Я схильний (на) стримувати прояв своїх емоцій, не влаштовую «сцени».

25. Я скаржуся відповідальним особам на погане обслуговування в ресторани та інших місцях.

26. Коли мені говорять комплімент, я часто гублюся, не знаю, що сказати у відповідь.

27. Якщо в театрі чи на лекції поруч зі мною люди голосно розмовляють, я прошу їх говорити тихше або розмовляти де-небудь в іншому місці.

28. Той, хто намагається пролізти в черзі попереду мене, може бути впевнений, що отримає від мене відсіч.

29. Я завжди швидко висловлюю свою думку.

30. Бувають випадки, коли я просто не можу нічого сказати.

#### Обробка результатів.

1. Знайдіть суму балів для питань прямих (невідмічених зірочкою номерів) 3, 6, 7, 8, 10, 18, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29.

2. Знайдіть суму для зворотних питань (відзначених зірочкою номерів) 1, 2, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 23, 24, 26, 30.

3. Додайте до першої суми число 72 і відніміть другу суму.

#### Оцінка результатів:

- 0-24: дуже невпевнений у собі;
- 25-48: скоріше не впевнений, ніж впевнений;
- 49-72: середнє значення впевненості;
- 73-96: впевнений в собі;
- 97-120: занадто самовпевнений.

Тест-опитувальник самоставлення» В. В. Століна і С.Р. Пантелєєва.

Мета: визначення емоційного та семантичного змісту ставлення особистості до себе. Необхідний матеріал: опитувальник, бланк для відповідей.

Хід проведення: Досліджуваним пропонується опитувальник, що налічує 110 тверджень.

Інструкція: «Уважно прочитайте запропоновані Вам твердження і обведіть одну з двох відповідей на окремому бланку поряд з номером кожного твердження: обведіть знак “+” - якщо Ви погоджуєтесь або знак “-” – якщо не погоджуєтесь. Над твердженнями довго не роздумуйте. Правильних і неправильних відповідей немає.

Текст опитувальника.

1. Мої слова не так уже й часто розходяться з ділом.
2. Випадковому знайомому я швидше за все видамся людиною приємною.
1. До чужих проблем я завжди ставлюсь з тим же розумінням, що і до своїх.
2. У мене часто виникає відчуття, що те, про що я подумки з собою розмовляю, мені неприємне.
3. Думаю, що більшість моїх знайомих ставиться до мене з симпатією.
4. Найрозумніше, що може зробити людина у своєму житті, – це підкоритися власній долі.
5. У мене достатньо здібностей та енергії втілити в життя задумане.
6. Якби Я роздвоївся, то мені було б дуже цікаво спілкуватися зі своїм двійником.
7. Я не здатен завдати душевного болю коханим та рідним мені людям.
8. Я вважаю, що іноді не гріх пожаліти самого себе.
9. Зробивши якийсь промах, я часто не можу зрозуміти, як мені могло прийти в голову, що із задуманого могло вийти щось хороше.
10. Частіше я схвалюю свої плани і вчинки.

11. В моїй особистості є, мабуть, щось таке, що здатне викликати у інших гостру неприязнь.
12. Коли я намагаюся себе оцінити, я насамперед бачу свої недоліки.
13. У мене не виходить бути для коханої людини цікавим тривалий час.
14. Можна сказати, що я ціную себе досить високо.
- 15.
16. Мій внутрішній голос рідко підказує мені те, з чим би я кінець кінцем погодився.
17. Багато моїх знайомих не сприймають мене серйозно.
18. Бувало, і не раз, що я сам сильно ненавидів себе.
19. Мені дуже заважає нестача волі, енергії та цілеспрямованості.
20. В моєму житті виникали такі обставини, коли я йшов на угоду з власною совістю.
21. Іноді я сам себе погано розумію.
22. Часом мені буває дуже болісно спілкуватися з самим собою.
23. Думаю, що без великих зусиль міг би знайти спільну мову з будь-якою розумною та знаючою людиною.
24. Якщо я і ставлюся до кого-небудь з докором, то насамперед до самого себе.
25. Іноді я сумніваюсь, чи можна любити мене по-справжньому.
26. Часто мої суперечки з самим собою обриваються думкою, що все одно вийде не так, як я вирішив.
27. Моє ставлення до самого себе можна назвати дружнім.
28. Навряд чи знайдуться люди, яким я не по душі.
- 29.
30. Часто я не без сарказму жартую над собою.
31. Якби моє друге «Я» існувало, то для мене це був би найнудніший партнер по спілкуванню.
32. Я вважаю, що я достатньо склався як особистість і тому не витрачаю багато сили на те, щоб в чомусь стати іншим.

33. В цілому мене влаштовує те, який я є.
34. На жаль, дуже багато не розділяють моїх поглядів на життя.
35. Загалом я можу сказати, що поважаю себе.
36. Я думаю, що маю надійного і розумного порадника в самому собі.
37. Я досить часто дратуюсь від самого себе.
38. Я часто, але досить безуспішно, намагаюсь в собі щось змінити.
39. Я думаю, що моя особистість значно цікавіша і багатша, ніж це може видатися на перший погляд.
40. Мої достоїнства загалом переважають над моїми недоліками.
41. Я рідко залишаюсь незрозумілим в самому важливому для мене.
42. Думаю, що інші в цілому оцінюють мене досить високо.
43. Те, що зі мною трапляється, - це справа моїх рук.
44. Якщо я сперечаюсь з собою, то завжди впевнений, що знайду єдине правильне рішення.
45. Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я кажу: «Так тобі і треба».
46. Я не вважаю, що достатньо духовно цікавий для того, щоб бути привабливим для багатьох людей.
47. У мене часто виникають сумніви, чи такий я насправді, яким себе уявляю. Я не здатен зрадити навіть подумки.
48. Частіше всього я думаю про себе з дружньою іронією.
49. Мені здається, що мало хто може подумати про мене погано.
50. Я впевнений, що на мене можна покластися у самих відповідальних справах.
51. Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю.
52. Я ніколи не видаю думки, які мені сподобались за свої.
53. Яким би я не видавався оточуючим, я знаю, що в глибині душі я кращий, ніж більшість інших.
54. Я хотів би залишитися таким, який я є.
55. Я завжди радий критиці на мою адресу, якщо вона обґрунтована і

- справедлива.
56. Мені здається, що якби таких людей як я було більше, то життя змінилося б на краще.
57. Моя думка має достатню вагу в очах оточуючих.
58. Щось заважає мені зрозуміти себе по-справжньому
- 59.. У мені є чимало такого, що навряд чи викликає симпатію.
60. В складних обставинах я зазвичай не чекаю, доки проблеми вирішаться самі собою.
61. Іноді я намагаюсь видати себе не за того, хто я є.
62. Бути поблажливим до власних слабостей цілком природно.
63. Я впевнився, що глибоке проникнення в себе – малоприємне та досить ризиковане заняття.
64. Я ніколи не дратуюсь і не злюсь без особливих на те причин.
65. В мене бували такі моменти, коли я розумів, що мене є за що зневажати.
66. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що зі мною відбувається.
67. Саме багатство та глибина мого внутрішнього світу і визначають мою цінність як особистості.
68. Тривалі суперечки з собою частіше залишають гіркий осадок в моїй душі, ніж приносять полегшення.
69. Думаю, що спілкування зі мною приносить людям відверте задоволення.
70. Якщо говорити відверто, іноді я буваю дуже неприємним.
71. Можна сказати, що я собі подобаюсь.
72. Я – людина надійна.
73. Здійснення мої бажань мало залежить від везіння.
74. Моє внутрішнє “Я” завжди мені цікаве.
75. Мені дуже просто переконати себе не засмучуватися через дрібниці.
76. Близьким людям притаманно мене недооцінювати.
77. У мене в житті часто бувають хвилини, коли я сам собі огидний.
78. Мені здається, що я все-таки не вмію сердитися на себе по-

- справжньому.
79. Я переконався, що в серйозних справах на мене краще не розраховувати.
80. Іноді мені здається, що я якийсь дивний.
81. Я не схильний пасувати перед труднощами.
- 82.
83. Моє власне «Я» не видається мені чимось вартим уваги.
84. Мені здається, що глибоко обдумуючи свої внутрішні проблеми, я навчився значно краще себе розуміти.
85. Навряд чи я викликаю симпатію у більшості моїх знайомих.
86. Мені траплялось робити такі вчинки, яким навряд чи можна знайти виправдання.
87. Деся у глибині душі я вважаю себе слабаком.
88. Якщо я відверто і звинувачую себе в чомусь, то, як правило, викривального запалу вистачає ненадовго.
89. Мій характер, яким би він не був, цілком мене влаштовує.
90. Я цілком ясно уявляю собі, що чекає мене попереду.
91. Іноді мені буває досить важко знайти спільну мову зі своїм внутрішнім «Я».
92. Мої думки про себе найчастіше зводяться до звинувачень на власну адресу.
93. Я не хотів би сильно мінятися навіть на краще, тому що кожна зміна – це втрата якоїсь дорогої часточки самого себе.
94. В результаті моїх дій досить часто виходить зовсім не те, на що я розраховував.
95. Навряд чи в мені є щось, чого б я не знав.
96. Мені ще багато чого не вистачає, щоб з впевненістю сказати собі: «Так, я цілком зріла особистість».
97. В мені цілком мирно вживаються як мої достоїнства, так і мої недоліки.
98. Іноді я надаю «безкорисну» допомогу людям лише для того, щоб краще виглядати у власних очах.

99. Мені досить часто і безуспішно доводиться виправдовуватися перед самим собою.

100. Ті, хто мене не любить, просто не знають, яка я людина.

101. Переконати себе в чомусь для мене нескладно.

102. Я не відчуваю нестачі в близьких та розуміючих мене людях.

103. Мені здається, що мало хто поважає мене по-справжньому.

104. Якщо не бути дріб'язковим, то в цілому мене себе немає в чому дорікнути.

105. Я сам створив себе таким, який я є.

106. Думка інших про мене цілком співпадає з моєю власною.

107. Я сам хотів багато в чому себе переробити.

108. До мене ставляться так, як я того заслуговую.

109. Думаю, що моя доля все-одно складеться не так, як мені хотілося тепер.

110. Впевнений, що в житті я на своєму місці.

Збіг відповіді обстежуваного з «ключем» оцінюється в 1 бал. Спочатку підраховуються збіги відповідей за ознакою «згоден», потім - за ознакою «не згоден». Отримані результати сумуються. Потім сума «сирих» балів по кожній з шкал за допомогою спеціальної таблиці переводиться в стени.

Шкала	Згоден «+»	Не згоден «-»
1. Відкритість	1,3,9,48,53,56,65	21,62,86,98
2. Самовпевненість	7,24,30,35,36,51,52,58,61,73,82	20,80,103
3. Самокерівництво	43,44,45,74,76,84,90,105,106,108,110	109
4. Відображене самовідношення	2,5,29,41,42,50,102	13,18,34,85
5. Самоцінність	8,16,39,54,57,68,70,75,100	15,26,31,46,83
6. Самоприйняття	10,12,17,28,40,49,63,72,77,79,88,97	-
7. Самопривязаність	6,32,33,55,89,93,95,101,104	96,107
8. Внутрішня конфліктність	4,11,22,23,27,38,47,59,64,67,69,81,91,94,99	-
9. Самозвинувачення	14,19,25,37,60,66,71,78,87,92	-

Шкала	Бали	Стени
1. Відкритість		
2. Самовпевненість		
3. Самокерівництво		
4. Відображене самовідношення		
5. Самоцінність		

6. Самоприйняття										
7. Самопривязаність										
8. Внутрішня конфліктність										
9. Самозвинувачення										
		<i>Стени</i>								
<i>Шкала</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	<b>Низький</b>			<b>Середній</b>				<b>Високий</b>		
1	0	0	1	2-3	4-5	6-7	8	9	10	11
2	0-1	2	3-4	5-6	7-9	10	11-12	13	13	14
3	0-1	2	3	4-5	6	7	8	9-10	11	12
4	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	11
5	0-1	2	3	4-5	6-7	8	9-10	11	12	13-14
6	0-1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	11	12
7	0	1	2	3	4-5	6	7-8	9	10	11
8	0	0	1-2	3-4	5-7	8-10	11-12	13	14	15
9	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	10

Інтерпретація показників здійснюється залежно від їх вираженості. При цьому значення 1-3 стени умовно вважаються *низькими*, 4-7 - *середніми*, 8-10 - *високими*.

#### Шкала "ВІДКРИТІСТЬ"

Високі значення відображають виражену захисну поведінку особистості, бажання відповідати загальноприйнятими нормами поведінки і взаємин з оточуючими людьми. Людина схильна уникати відкритих відносин із самим собою; причиною може бути або недостатність навичок рефлексії, поверхнєве бачення себе, або усвідомлене небажання розкривати себе, визнавати існування особистих проблем.

Середні значення означають вибіркове ставлення людини до себе; подолання деяких психологічних захистів при актуалізації інших, особливо в критичних ситуаціях.

Низькі значення вказують на внутрішню чесність, на відкритість відносин людини з самим собою, на досить розвинену рефлексію та глибоке розуміння себе. Людина критична по відношенню до себе. У взаєминах з людьми домінує орієнтація на власне бачення ситуації, що відбувається.

#### Шкала "САМОВПЕВНЕНІСТЬ"

Високі значення характеризують виражену самовпевненість, відчуття сили власного "Я", високу сміливість у спілкуванні. Домінує мотив успіху.

Людина поважає себе, задоволена собою, своїми починаннями і досягненнями, відчуває свою компетентність і здатність вирішувати багато життєвих питань. Перешкоди на шляху до досягнення мети сприймаються як переборні. Проблеми зачіпають неглибоко, переживаються недовго.

Середні значення властиві тим, хто в звичних для себе ситуаціях зберігає працездатність, впевненість у собі, орієнтацію на успіх починань. При несподіваній появі труднощів впевненість у собі знижується, наростають тривога, неспокій.

Низькі значення відображають неповагу до себе, пов'язане з непевненістю в своїх можливостях, з сумнівом у своїх здібностях. Людина не довіряє своїм рішенням, часто сумнівається в здатності долати труднощі і перешкоди, досягати намічені цілі. Можливі уникнення контактів з людьми, глибоке занурення у власні проблеми, внутрішня напруженість.

#### Шкала "САМОКЕРІВНИЦТВО"

Високі значення характерні для тих, хто основним джерелом розвитку своєї особистості, регулятором досягнень і успіхів вважає себе. Людина переживає власне "Я" як внутрішній стрижень, який координує та спрямовує всю активність, організовує поведінку і відносини з людьми, що робить її здатною прогнозувати свої дії і наслідки. Вона відчуває себе здатною чинити опір зовнішнім впливам, опиратися долі і стихії подій. Людині властивий контроль над емоційними реакціями і переживаннями з приводу себе.

Середні значення розкривають особливості ставлення до свого "Я" залежно від ступеня адаптованості в ситуації. У звичних для себе умовах існування, в яких всі можливі зміни знайомі і добре прогнозовані, людина може проявляти виражену здатність до особистого контролю. У нових для себе ситуаціях регуляційні можливості "Я" слабшають, посилюється схильність до підпорядкування середовищним впливів.

Низькі значення описують віру суб'єкта в залежність свого "Я" від зовнішніх обставин і подій. Механізми саморегуляції ослаблені. Вольовий контроль недостатній для подолання зовнішніх і внутрішніх перешкод на

шляху до досягнення мети. Основним джерелом подій із людиною визнаються зовнішні обставини. Причини, які полягають в собі, або заперечуються, або, що зустрічається досить часто, витісняються в підсвідомість. Переживання щодо власного "Я" супроводжуються внутрішньою напругою.

Шкала "ВІДОБРАЖЕНЕ САМОСТАВЛЕННЯ" характеризує уявлення суб'єкта про здатність викликати в інших людей повагу, симпатію. Шкала не відображає істинного змісту взаємодії між людьми, а лише суб'єктивне сприйняття сформованих відносин.

Високі значення відповідають людині, яка відчуває, що її люблять інші, цінують за особистісні та духовні якості, за здійснювані вчинки і дії, за прихильність груповим нормам і правилам. Вона відчуває в собі товариськість, емоційну відкритість для взаємодії з оточуючими, легкість встановлення ділових і особистих контактів.

Середні значення означають вибіркоче сприйняття людиною ставлення оточуючих до себе. З її точки зору, позитивне ставлення оточуючих поширюється лише на певні якості, на певні вчинки; інші особистісні прояви здатні викликати у них роздратування і неприйняття.

Низькі значення вказують на те, що людина ставиться до себе як до такої, яка нездатна викликати повагу у оточуючих, яка викликає у інших людей осуд. Схвалення, підтримка від інших не очікується.

#### Шкала "САМОЦІННІСТЬ"

Високі значення належать людині, яка високо оцінює свій духовний потенціал, багатство свого внутрішнього світу, людина схильна сприймати себе як індивідуальність і високо цінувати власну неповторність. Впевненість у собі допомагає протистояти середовищним впливам, раціонально сприймати критику на свою адресу.

Середні значення відображають вибіркоче ставлення до себе. Людина схильна високо оцінювати ряд своїх якостей, визнавати їх унікальність. Інші ж якості явно недооцінюються, тому зауваження оточуючих можуть викликати відчуття малоцінності, особистої неспроможності.

Низькі значення говорять про глибокі сумніви людини в унікальності своєї особистості, недооцінці свого духовного "Я". Невпевненість у собі послаблює опір середовищним впливам. Підвищена чутливість до зауважень і критики оточуючих на свою адресу робить людину образливою, схильною не довіряти самій собі..

#### Шкала "САМОПРИЙНЯТТЯ"

Високі значення характеризують схильність сприймати всі сторони свого "Я", приймати себе у всій повноті поведінкових проявів. Загальний фон сприйняття себе позитивний. Людина часто відчуває симпатію до себе, до всіх якостей своєї особистості. Свої недоліки вважає продовженням переваг. Невдачі, конфліктні ситуації не дають підстави для того, щоб вважати, себе поганою людиною.

Середні значення відображають вибірковість ставлення до себе. Людина схильна приймати не всі свої достоїнства і критикувати не всі свої недоліки.

Низькі значення вказують на загальний негативний фон сприйняття себе, на схильність сприймати себе надмірно критично. Симпатія до себе недостатньо виражена, виявляється епізодично. Негативна оцінка себе існує в різних формах: від опису себе в комічному світлі до самознищення.

#### Шкала "САМОПРИВ'ЯЗАНІСТЬ"

Високі значення відображають високу ригідність "Я"-концепції, прагнення зберегти в незмінному вигляді свої якості, вимоги до себе, а головне - бачення та оцінку себе. Відчуття самодостатності і досягнення ідеалу заважає реалізації можливості саморозвитку та самовдосконалення. На заваді для саморозкриття може бути також високий рівень особистісної тривожності, схильність сприймати навколишній світ як загрозливий самооцінці.

Середні значення вказують на вибірковість ставлення до своїх особистісних властивостей, на прагнення до зміни лише деяких своїх якостей при збереженні інших.

Низькі значення фіксують високу готовність до зміни "Я"-концепції, відкритість новому досвіду пізнання себе, пошуки відповідності реального та

ідеального "Я". Бажання розвивати і вдосконалювати власне "Я" яскраво виражено, джерелом чого може бути, незадоволеність собою. Легкість зміни уявлень про себе.

#### Шкала "ВНУТРІШНЯ КОНФЛІКТНІСТЬ"

Високі значення відповідають людині, у якої переважає негативний фон ставлення до себе. Вона знаходиться в стані постійного контролю над своїм "Я", прагне до глибокої оцінки всього, що відбувається в її внутрішньому світі. Розвинена рефлексія переходить в самокопання, що приводить до знаходження засуджуваних в собі якостей і властивостей. Відрізняється високими вимогами до себе, що нерідко призводить до конфлікту між "Я" реальним і "Я" ідеальним, між рівнем домагань і фактичними досягненнями, до визнання своєї малоцінності.

Середні значення характерні для людини, у якого відношення до себе, установка бачити себе залежить від ступеня адаптованості в ситуації. У звичних для себе умовах, особливості яких добре знайомі і прогнозовані, спостерігаються позитивний фон ставлення до себе, визнання своїх достоїнств і висока оцінка своїх досягнень. Несподівані труднощі, додаткові перешкоди можуть сприяти посиленню недооцінки власних успіхів.

Низькі значення найбільш часто зустрічаються у тих, хто в цілому позитивно ставиться до себе, відчуває баланс між власними можливостями і вимогами навколишньої реальності, між домаганнями і досягненнями, задоволений життєвою ситуацією, що склалася і собою. При цьому можливі заперечення своїх проблем і поверхневе сприйняття себе.

#### Шкала "САМОЗВИНУВАЧЕННЯ"

Високі значення можна спостерігати у тих, хто бачить у собі насамперед недоліки, хто готовий поставити собі в провину всі свої промахи і невдачі. Установка на самозвинувачення супроводжується розвитком внутрішнього напруження, відчуттям неможливості задоволення основних потреб.

Середні значення вказують на вибіркове ставлення до себе. Звинувачення себе за ті чи інші вчинки і дії поєднується з виразом гніву,

досади на адресу оточуючих.

Низькі значення виявляють тенденцію до заперечення власної провини в конфліктних ситуаціях. Захист власного "Я" здійснюється шляхом звинувачення переважно інших, перенесенням відповідальності на оточуючих за усунення бар'єрів на шляху до досягнення мети.

Визначення рівня самоактуалізації особистості  
(опитувач САМОАЛ)

1. А) Настане час, коли я заживу по-справжньому, не так, як зараз.  
Б) Я впевнений, що живу по-справжньому вже зараз.
2. А) Я дуже захоплений власною професією.  
Б) Не можу сказати, що мені подобається моя робота і те, чим я займаюсь.
3. А) Якщо незнайома людина зробить мені послугу, я почуваю себе зобов'язаним їй.  
Б) Приймаючи послугу незнайомої людини, я не почуваю себе зобов'язаним їй.
4. А) Мені буває важко зрозуміти свої почуття.  
Б) Я завжди можу зрозуміти свої почуття.
5. А) Я часто замислююсь над тим, чи правильно я поведив себе в тій або іншій ситуації.  
Б) Я рідко замислююсь над тим, наскільки правильна моя поведінка.
6. А) Я внутрішньо ніяковію, коли мені говорять компліменти.  
Б) Я рідко ніяковію, коли мені кажуть компліменти.
7. А) Здатність до творчості – природна властивість людини.  
Б) Далеко не всі люди наділені здатністю до творчості.
8. А) У мене не завжди вистачає часу на те, щоб стежити за новинками літератури і мистецтва.  
Б) Я докладаю зусиль, намагаючись стежити за новинками літератури і мистецтва.
9. А) Я часто приймаю ризиковані рішення.  
Б) Мені важко приймати ризиковані рішення.
10. А) Інколи я можу дати співрозмовнику зрозуміти, що він мені здається дурним і нецікавим.  
Б) Я вважаю неприпустимим дати зрозуміти людині, що вона мені здається дурною і нецікавою.

11. А) Я люблю залишати приємне “на потім”.
- Б) Я не залишаю приємне “на потім”.
12. А) Я вважаю нечемним переривати розмову, якщо вона цікава тільки моєму співрозмовнику.
- Б) Я можу швидко і невимушено переривати розмову, яка цікава тільки одній стороні.
13. А) Я прагну до досягнення внутрішньої гармонії.
- Б) Стан внутрішньої гармонії майже недосяжний.
14. А) Не можу сказати, що я собі подобаюсь.
- Б) Я собі подобаюсь.
15. А) Я думаю, що більшості людей можна довіряти.
- Б) Думаю, що без крайньої необхідності людям довіряти не варто.
16. А) Погано оплачувана робота не може приносити задоволення.
- Б) Цікава, творча робота – сама по собі вже винагорода.
17. А) Досить часто мені нудно.
- Б) Мені ніколи не буває нудно.
18. А) Я не буду відступати від власних принципів навіть заради корисних справ, за які міг би розраховувати на людську вдячність.
- Б) Я б відступив від своїх принципів заради справ, за які люди були б мені вдячні.
19. А) Інколи мені важко бути щирим.
- Б) Мені завжди вдається бути щирим.
20. А) Коли я подобаюсь собі, мені здається, що я подобаюсь і оточуючим.
- Б) Навіть коли я собі подобаюсь, я розумію, що є люди, яким я неприємний.
21. А) Я довіряю своїм зненацька виниклим бажанням.
- Б) Свої раптові бажання я завжди намагаюся осмислити.
22. А) Я повинен бути досконалим у всьому, що я роблю.
- Б) Я не занадто засмучуюсь, якщо мені не вдається бути досконалим.
23. А) Егоїзм – природна властивість будь-якої людини.

Б) Більшості людей егоїзм не властивий.

24. А) Якщо я не відразу знаходжу відповідь на питання, то можу відкласти його на деякий час.

Б) Я буду шукати відповідь на питання, що цікавить мене, незважаючи на витрати часу.

25. А) Я люблю перечитувати книги, які мені сподобались.

Б) Краще прочитати нову книгу, ніж повертатися до прочитаної.

26. А) Я намагаюся поводитись так, як очікують оточуючі.

Б) Я не схильний задумуватись над тим, чого чекають від мене оточуючі.

27. А) Минуле, нинішнє і майбутнє здаються мені єдиним цілим.

Б) Думаю, моє нинішнє не дуже пов'язане з минулим або майбутнім.

28. А) Більша частина того, що я роблю, приносить мені задоволення.

Б) Лише деякі з моїх занять по-справжньому мене тішать.

29. А) Прагнучи розібратись в характері і почуттях оточуючих, люди часто бувають нетактовні.

Б) Прагнення розібратись в характері і почуттях оточуючих людей цілком природне і виправдовує деяку нетактовність.

30. А) Я добре знаю, які почуття я здатен відчувати, а які – ні.

Б) Я ще не зрозумів до кінця, які почуття я здатен відчувати.

31. А) Я відчуваю докори сумління, якщо серджусь на тих, кого люблю.

Б) Я не відчуваю докорів сумління, якщо серджусь на тих, кого люблю.

32. А) Людина повинна спокійно ставитись до того, що вона може почути про себе від інших.

Б) Цілком природно образитись, почувши неприємну думку про себе.

33. А) Зусилля, яких вимагає пізнання істини, варті того, бо приносять користь.

Б) Зусилля, яких вимагає пізнання істини, варті того, бо приносять задоволення.

34. А) В складних ситуаціях треба діяти випробованими засобами – це гарантує успіх.

- Б) В складних ситуаціях треба знаходити принципово нові рішення.
35. А) Люди рідко дратують мене.  
Б) Люди часто мене дратують.
36. А) Якщо б була можливість повернути минуле, я б там багато чого змінив.  
Б) Я задоволений своїм минулим і не хочу в ньому нічого змінювати.
37. А) Головне в житті – приносити користь і подобатись людям.  
Б) Головне в житті – робити добро і служити істині.
38. А) Інколи я боюся виглядати занадто ніжним.  
Б) Я ніколи не боюся проявляти свою ніжність.
39. А) Я вважаю, що висловити свої почуття важливо за будь-яких обставин.  
Б) Не варто необдуманно висловлювати свої почуття, не зваживши ситуацію.
40. А) Я вірю в себе лише тоді, коли відчуваю, що можу вирішити свої проблеми.  
Б) Я вірю в себе навіть тоді, коли не здатен вирішити свої проблеми.
41. А) Здійснюючи вчинки, люди керуються взаємними інтересами.  
Б) По своїй природі люди схильні піклуватись лише про власні інтереси.
42. А) Мене цікавлять всі нововведення в моїй професійній сфері.  
Б) Я скептично ставлюсь до більшості нововведень в своїй професійній області.
43. А) Я думаю, що творчість повинна приносити користь людям.  
Б) Я вважаю, що творчість повинна приносити людям задоволення.
44. А) У мене завжди є своя власна точка зору з важливих питань.  
Б) Формуючи свою точку зору, я схильний прислуховуватися до думок поважних і авторитетних людей.
45. А) Секс без любові не є цінністю.  
Б) Навіть без любові секс – дуже значуща цінність.
46. А) Я почуваю себе відповідальним за настрій співрозмовника.

Б) Я не почуваю себе відповідальним за це.

47. А) Я легко мирюся зі своїми слабкостями.

Б) Змиритися зі своїми слабкостями мені нелегко.

48. А) Успіх в спілкуванні залежить від того, наскільки людина здатна розкрити себе іншому.

Б) Успіх в спілкуванні залежить від уміння підкреслити свої переваги і приховати недоліки.

49. А) Моє почуття самоповаги залежить від того, чого я досягнув.

Б) Моє почуття самоповаги не залежить від моїх досягнень.

50. А) Більшість людей призвичаїлися діяти “за лінією найменшого опору”.

Б) Думаю, що більшість людей до цього не схильні.

51. А) Вузька спеціалізація необхідна для вченого.

Б) Заглиблення у вузьку спеціалізацію робить людину обмеженою.

52. А) Дуже важливо, чи є у людини в житті радощі пізнання і творчості.

Б) В житті дуже важливо приносити користь людям.

53. А) Мені подобається брати участь в палких суперечках.

Б) Я не люблю суперечок.

54. А) Я цікавлюся віщуваннями, гороскопами, астрологічними прогнозами.

Б) Подібні речі мене не цікавлять.

55. А) Людина повинна працювати заради задоволення своїх потреб і блага своєї сім'ї.

Б) Людина повинна працювати, щоб реалізувати свої здібності і бажання.

56. А) У вирішенні особистих проблем я керуюсь загальноновизнаними уявленнями.

Б) Свої проблеми я вирішую так, як вважаю за потрібне.

57. А) Воля потрібна для того, щоб стримувати бажання і контролювати почуття.

Б) Головне призначення волі – підштовхувати зусилля і збільшувати

енергію людини.

58. А) Я не соромлюсь своїх слабкостей перед друзями.

Б) Мені нелегко виявляти свої слабкості навіть перед друзями.

59. А) Людині властиве прагнення до нового.

Б) Люди прагнуть до нового лише за необхідністю.

60. А) Я думаю, що вираз “вік живи – вік навчайся” є хибним.

Б) Вираз “вік живи – вік навчайся” я вважаю істинним.

61. А) Я думаю, що сенс життя полягає в творчості.

Б) Навряд чи в творчості можна знайти сенс життя.

62. А) Мені буває непросто познайомитися з людиною, яка мені симпатична.

Б) Я не маю труднощів, знайомлячись з будь-ким.

63. А) Мене засмучує, що значна частина життя минає даремно.

Б) Не можу сказати, що деяка частина мого життя минає даремно.

64. А) Для обдарованої людини є неприпустимим нехтування своїм обов'язком.

Б) Талант і здібність важать більше, ніж обов'язок.

65. А) Мені добре вдається маніпулювати людьми.

Б) Я вважаю, що маніпулювати людьми неетично.

66. А) Я намагаюся уникати засмучення.

Б) Я роблю те, що вважаю за потрібне, незважаючи на можливі засмучення.

67. А) В більшості ситуацій я не можу дозволити собі блазнювати.

Б) Є безліч ситуацій, в яких я можу дозволити собі блазнювати.

68. А) Критика на мою адресу знижує мою самооцінку.

Б) Критика практично не впливає на мою самооцінку.

69. А) Заздрість властива тільки невдахам, які вважають, що їх обійшли.

Б) Більшість людей заздрісні, хоча і намагаються це приховати.

70. А) Вибираючи для себе заняття, людина повинна враховувати його суспільну значимість.

- Б) Людина повинна займатися передусім тим, що їй цікаво.
71. А) Я думаю, що для творчості необхідні знання в обраній області.  
Б) Я думаю, що знання для цього зовсім не обов'язкові.
72. А) Я можу сказати, що живу з відчуттям щастя.  
Б) Я не можу сказати, що живу з відчуттям щастя.
73. А) Я думаю, що люди мають аналізувати себе і своє життя.  
Б) Я вважаю, що самоаналіз приносить більше шкоди, ніж користі.
74. А) Я намагаюся знайти пояснення навіть для тих своїх вчинків, котрі роблю просто тому, що мені це хочеться.  
Б) Я не шукаю пояснення для своїх дій і вчинків.
75. А) Я впевнений, що кожний може прожити своє життя так, як йому хочеться.  
Б) Я думаю, що у людини мало шансів прожити своє життя так, як хотілося б.
76. А) Про людину ніколи не можна сказати із впевненістю, добра вона чи зла.  
Б) Добра людина чи зла – це видно одразу.
77. А) Для творчості потрібно дуже багато вільного часу.  
Б) Мені здається, що в житті завжди можна знайти час для творчості.
78. А) Зазвичай я бажаю переконати співрозмовника, що я маю рацію.  
Б) В суперечці я намагаюся зрозуміти точку зору співрозмовника, а не переконати його.
79. А) Якщо я роблю щось винятково для себе, мені буває ніяково.  
Б) Я не відчуваю ніяковості в такій ситуації.
80. А) Я вважаю себе творцем свого майбутнього.  
Б) Навряд чи я сильно впливаю на власне майбутнє.
81. А) Вираз “добро має бути з кулаками” я вважаю правильним.  
Б) Навряд чи правильний вираз “добро має бути з кулаками”.
82. А) Я думаю, недоліки людей значно помітніші, ніж їхні чесноти.  
Б) Чесноти людини побачити значно легше, ніж її недоліки.

83. А) Інколи я боюся бути самим собою.  
Б) Я ніколи не боюся бути самим собою.
84. А) Я намагаюся не згадувати про свої минулі неприємності.  
Б) Час від часу я схильний повертатися до спогадів про минулі невдачі.
85. А) Я вважаю, що метою життя повинно бути щось значне.  
Б) Я зовсім не вважаю, що метою життя неодмінно повинно бути щось значне.
86. А) Люди прагнуть того, щоб розуміти і довіряти одна одній.  
Б) Замикаючись в колі власних інтересів, люди не розуміють оточуючих.
87. А) Я намагаюся не бути “білою вороною”.  
Б) Я дозволяю собі бути “білою вороною”.
88. А) В довірливій бесіді люди, зазвичай, щирі.  
Б) Навіть в довірливій бесіді людині важко бути щирою.
89. А) Буває, що я соромлюсь виявляти свої почуття.  
Б) Я ніколи цього не соромлюсь.
90. А) Я можу робити щось для інших, не вимагаючи, щоб вони це оцінили.  
Б) Я маю право очікувати від людей, що вони оцінять те, що я для них роблю.
91. А) Я виявляю свою приязнь до людини незалежно від того, чи взаємна вона.  
Б) Я рідко виявляю свою приязнь до людини, не будучи впевненим, що вона взаємна.
92. А) Я думаю, що в спілкуванні потрібно відкрито виявляти своє невдоволення іншими.  
Б) Мені здається, що в спілкуванні люди повинні приховувати взаємне невдоволення.
93. А) Я приймаю наявність протиріч в самому собі.  
Б) Внутрішні протиріччя знижують мою самооцінку.
94. А) Я прагну відкрито висловлювати свої почуття.  
Б) Думаю, що у відкритому прояві почуттів завжди є елемент

нестриманості.

95. А) Я впевнений в собі.

Б) Не можу сказати, що я впевнений в собі.

96. А) Досягнення щастя не може бути головною метою людських стосунків.

Б) Досягнення щастя – головна мета людських стосунків.

97. А) Мене люблять, тому що я цього заслуговую.

Б) Мене люблять, тому що я сам здатен любити.

98. А) Нерозділене кохання здатне зробити життя нестерпним.

Б) Життя без кохання гірше, аніж нерозділене кохання в житті.

99. А) Якщо розмова не вдалася, я спробую побудувати її інакше.

Б) Зазвичай розмова не складається через неухважність співрозмовника.

100. А) Я намагаюся справити на людей гарне враження.

Б) Люди бачать мене таким, який я насправді.

### Ключ № 1

Прагнення до самоактуалізації виявляється такими пунктами тесту:

1. Б	16. Б	31. Б	46. Б	61. А	76. А	91. А
2. А	17. Б	32. А	47. А	62. Б	77. Б	92. А
3. Б	18. А	33. Б	48. А	63. Б	78. Б	93. А
4. Б	19. Б	34. Б	49. Б	64. Б	79. Б	94. А
5. Б	20. Б	35. А	50. Б	65. Б	80. А	95. А
6. Б	21. А	36. Б	51. Б	66. Б	81. Б	96. Б
7. А	22. Б	37. Б	52. А	67. Б	82. Б	97. Б
8. Б	23. Б	38. Б	53. А	68. Б	83. Б	98. Б
9. А	24. Б	39. А	54. Б	69. А	84. А	99. А
10. А	25. А	40. Б	55. Б	70. Б	85. А	100. Б
11. А	26. Б	41. А	56. Б	71. Б	86. А	
12. Б	27. А	42. А	57. Б	72. А	87. Б	
13. А	28. А	43. Б	58. А	73. А	88. А	

14. Б 29. Б 44. А 59. А 74. Б 89. Б

15. А 30. А 45. А 60. Б 75. А 90. А

### ***Оціночна шкала***

Кількість збігів відповідей з ключем № 1 визначає загальний рівень самоактуалізації особи у відсотках.

### **Ключ № 2**

#### **Окремі шкали опитувача САМОАЛ подані в таких пунктах:**

1. *Орієнтація в часі*: 1. Б, 11. А, 17. Б, 24. Б, 27. А, 36. Б, 54. Б, 63. Б, 73. А, 80. А.

2. *Цінності*: 2. А, 16. Б, 18. А, 25. А, 28. А, 37. Б, 45. А, 55. Б, 61. А, 64. Б, 72. А, 81. Б, 85. А, 96. Б, 98. Б.

3. *Погляд на природу людини*: 7. А, 15. А, 23. Б, 41. А, 50. Б, 59. А, 69. А, 76. А, 82. Б, 86. А.

4. *Потреба в пізнанні*: 8. Б, 24. Б, 29. Б, 33. Б, 42. А, 51. Б, 53. А, 54. Б, 60. Б, 70. Б.

5. *Креативність (прагнення до творчості)*: 9. А, 13. А, 16. Б, 25. А, 28. А, 33. Б, 34. Б, 43. Б, 52. А, 55. Б, 61. А, 64. Б, 70. Б, 71. Б, 77. Б.

6. *Автономність*: 5. Б, 9. А, 10. А, 26. Б, 31. Б, 32. А, 37. Б, 44. А, 56. Б, 66. Б, 68. Б, 74. Б, 75. А, 87. Б, 92. А.

7. *Спонтанність*: 5. Б, 21. А, 31. Б, 38. Б, 39. А, 48. А, 57. Б, 67. Б, 74. Б, 83. Б, 89. Б, 91. А, 92. А, 94. А.

8. *Саморозуміння*: 4. Б, 13. А, 20. Б, 30. А, 31. Б, 38. Б, 47. А, 66. Б, 79. Б, 93. А.

9. *Аутосимпатія*: 6. Б, 14. Б, 21. А, 22. Б, 32. А, 40. Б, 49. Б, 58. А, 67. Б, 68. Б, 79. Б, 84. А, 89. Б, 95. А, 97. Б.

10. *Контактність*: 10. А, 29. Б, 35. А, 46. Б, 48. А, 53. А, 62. Б, 78. Б, 90. А, 92. А.

11. *Гнучкість в спілкуванні*: 3. Б, 10. А, 12. Б, 19. Б, 29. Б, 32. А, 46. Б, 48. А, 65. Б, 99. А.

### Оціночна шкала

Результат 0-5 балів свідчить про низький рівень досягнень за даною шкалою, показник 5-10 балів – середній рівень розвитку, 10-15 балів – високий рівень самоактуалізації.

*Примітка.* Шкали 1, 3, 4, 8, 10 і 11 мають по 10 пунктів, а інші – по 15. Для того, щоб можна було порівняти отримані результати, кількість балів за цими шкалами слід помножити на 1,5. Можна одержати результат у відсотках: 15 балів (максимум за кожною шкалою) – 100%, а число набраних балів – X%.

### Опис шкал опитувача САМОАЛ

1. *Шкала орієнтації* в часі показує, наскільки людина живе сьогоденням, не відкладаючи своє життя “на потім” і не намагаючись знайти порятунок у минулому. Високий результат характерний для осіб, що добре розуміють екзистенціальну цінність життя “тут і тепер”, здатних насолоджуватися актуальним моментом, не порівнюючи його з минулими втіхами і не знецінюючи очікуванням майбутніх успіхів. Низький результат показують люди, невротично заглиблені в минулі переживання, з завищеним прагненням до досягнень, підозрілі і невпевнені у собі.

2. *Шкала цінностей.* Високий бал за цією шкалою свідчить, що людина поділяє цінності особи, яка самоактуалізується, до їх числа Абрахам Маслоу відносив такі, як істина, добро, краса, цілісність, відсутність роздвоєності, життєвість, унікальність, досконалість, досягнення, справедливість, порядок, простота, легкість без зусиль, гра, самодостатність. Перевага цих цінностей вказує на прагнення до гармонійного буття і здорових стосунків з людьми, далеке від бажання маніпулювати ними в своїх інтересах.

3. *Погляд на природу людини* може бути позитивним (висока оцінка) або негативним (низька). Ця шкала описує віру в людей, в могутність людських можливостей. Високий показник може інтерпретуватися як стала основа для щирих гармонійних міжособистісних стосунків, природна симпатія, довіра до

людей, чесність, неупередженість, доброзичливість.

4. Висока *потреба в пізнанні* характерна для особи, що самоактуалізується, завжди відкритій новим враженням. Ця шкала описує спроможність до миттєвого пізнання – безкорисливе бажання нового, інтерес до об'єктів, не пов'язаний прямо з задоволенням різних потреб. Таке пізнання, вважає Маслоу, точніше і ефективніше, оскільки його процес не деформується бажаннями і потягами, людина при цьому не схильна судити, оцінювати і порівнювати. Вона просто бачить те, що є, і цінує це.

5. Прагнення до творчості або *креативність* – неодмінний атрибут самоактуалізації, яку можна назвати творчим ставленням до життя.

6. *Автономність*, на думку більшості гуманістичних психологів, є головним критерієм психічного здоров'я особи, її цілісності і повноти. Це поняття тяжіє до таких рис, як життєвість (*aliveness*) і самопідтримка (*self – support*) у Ф. Перлза, спрямованість зсередини (*inner – directed*) у Д. Рисмена, зрілість (*ripeness*) у К. Роджерса. Особа, яка самоактуалізується автономна, незалежна і вільна, однак це не означає відчуження і самотність. В термінах Е. Фромма автономність – це позитивна “свобода для”, що відрізняється від негативної “свободи від”.

7. *Спонтанність* – це якість, що випливає з упевненості в собі і довіри до навколишнього світу, властивих для людей, які є самоактуалізованими. Високий показник за шкалою спонтанності свідчить про те, що самоактуалізація стала способом життя, а не є мрією чи прагненням. Здатність до спонтанної поведінки обмежується культурними нормами, в природному вигляді її можна спостерігати хіба що у маленьких дітей. Спонтанність співвідноситься з такими цінностями, як свобода, природність, гра, легкість без зусилля.

8. *Саморозуміння*. Високий показник за цією шкалою свідчить про чутливість, сензитивність людини до своїх бажань і потреб. У таких людей не формуються психологічні захисти, що заважають людині адекватно сприймати і оцінювати себе, вони не схильні підмінити власні смаки і оцінки

зовнішніми соціальними стандартами. Показники за шкалою саморозуміння, спонтанності і аутосимпатії, як правило, пов'язані між собою. Низький бал за шкалою саморозуміння властивий людям невпевненим, які орієнтуються на думку оточуючих. Д. Рисмен називав таких “орієнтованими ззовні” на відміну від “орієнтованих зсередини”.

9. *Аутосимпатія* – природна основа психічного здоров'я і цілісності особи. Низькі показники мають люди невротичні, тривожні, невпевнені в собі. Аутосимпатія зовсім не означає тупої самовтіхи або некритичного самосприйняття, це просто добре усвідомлена “Я-концепція”, що служить джерелом сталої адекватної самооцінки.

10. Шкала *контактності* вимірює товарицькість особи, її спроможність до встановлення тривалих і доброзичливих стосунків з оточуючими. В опитувачі САМОАЛ контактність розуміється не як рівень комунікативних здібностей особи або як навички ефективного спілкування, а як загальна схильність до взаємнокорисних і приємних контактів з іншими людьми.

11. Шкала *гнучкості* в спілкуванні співвідноситься з наявністю або відсутністю соціальних стереотипів, спроможністю до адекватного самовираження в спілкуванні. Високі показники свідчать про автентичну взаємодію з оточуючими, спроможність до саморозкриття. Люди з високою оцінкою за цією шкалою орієнтовані на особистісне спілкування, не схильні до фальшу або маніпуляцій, не змішують саморозкриття особи з самопредставленням – стратегією і тактикою управління створюваним враженням. Низькі показники характерні для людей ригідних, негнучких, не впевнених у власній привабливості, в тому, що вони цікаві співрозмовнику, та спілкування з якими може приносити задоволення.

Тест-опитувальник «Дослідження рівня асертивності» (модифікований В. Каппоні, Т. Новак).

**Мета:** виявляє рівень асертивності підлітків та юнаків Інструкція по застосуванню методики.

Респондентам пропонується відповісти на 24 питання:

1. Мене дратують помилки інших людей: так, ні.
2. Я можу нагадати другу про борг: так, ні.
3. Час від часу я кажу неправду: так, ні.
4. Я в стані подбає про себе сам: так, ні.
5. Мені траплялося їздити зайцем: так, ні.
6. Суперництво краще співробітництва: так, ні.
7. Я часто мучу себе через дрібниці: так, ні.
8. Я людина самостійна і досить рішучий: так, ні.
9. Я люблю всіх, кого знаю: так, ні.
10. Я вірю в себе. У мене вистачить сил, щоб впоратися з поточними проблемами: так, ні.
11. Нічого не поробиш, людина завжди повинна бути напоготові, щоб зуміти захистити свої інтереси: так, ні.
12. Я ніколи не сміюся над непристойними жартами: так, ні.
13. Я завжди визнаю авторитети і поважаю їх: так, ні.
14. Я ніколи не дозволяю вити із себе мотузки і, коли це необхідно, заявляю протест: так, ні.
15. Я підтримую будь-яке добре починання: так, ні.
16. Я ніколи не обманюю: так, ні.
17. Я практична людина: так, ні.
18. Мене сильно пригнічує навіть уявлення про те, що я можу потерпіти невдачу: так, ні.
19. Я згоден з висловом: "Руку допомоги шукай насамперед у власного плеча": так, ні.

20. Друзі мають на мене великий вплив: так, ні.

21. Я завжди правий, навіть якщо інші вважають інакше: так, ні.

22. Я згоден з тим, що важлива не перемога, а участь: так, ні.

23. Перш ніж що-небудь зробити, гарненько подумаю, як це сприймуть інші: так, ні.

24. Я ніколи нікому не заздрю: так, ні.

Далі підраховується кількість відповідей, що збігаються з ключем за наступними шкалами:

**Шкала А** (незалежність, автономність) = - 1, +6, - 7, +11, - 13, - 18, - 20, - 23;

7-8 балів - випробуваний надто незалежний і не прислухається до слів інших. Егоїстичний, переоцінює себе. Спроби вести себе асертивно часто виливаються в агресію.

4-6 балів - досить незалежний, але у своїй незалежності все ж з увагою і повагою ставиться до думок інших людей. Самостійний, досягає бажаної мети, не завдаючи шкоди оточуючим. Реалістично оцінює себе, що необхідного при контактах з оточуючими.

0-3 бали - це означає, що випробуваний дуже залежимо від оточуючих людей, несамостійний і невпевнений у собі. Він не здатний вирішити свої проблеми самостійно, і відповідати за себе і свої вчинки.

**Шкала В** = +2, +4, +8, +10, +14, +17, +19, +22; (впевненість, рішучість, опора на власні сили)

7-8 балів - Випробуваний точно знає чого хоче і йде до мети, спираючись на свої власні сили. При зіткненні інтересів він здатний домовитися і знайти компромісне рішення, яке задовольняє обидві сторони. Він домагається свого, не маніпулюючи опонентами за допомогою почуття провини або яким-небудь іншим способом із розряду прийомів емоційного шантажу. Така дитина впевнений в собі, діє чітко і рішуче.

4-6 балів - характеризується наявністю асертивності в типових для підлітка ситуаціях, але найменша зміна обставин руйнує у нього почуття

впевненості в собі.

0-3 бали - страх перед непередбаченими ситуаціями настільки великий, що навіть, наприклад, виграючи в лото, дитина і тут, перш за все, відчуває якісь сумніви, побоювання.

**Шкала С** (соціальна бажаність) = - 3, - 5, +9, +12, +15, +16, +21, +24.

Показник 7-8 - це нещирість або неадекватно завищена самооцінка. Але, швидше за все, попадання в такі стандартні "пастки" свідчить про невисокий соціальному інтелекті - він не схоплює провокаційну сутність питань. Такий випробуваний наївно намагається приховати свою занижену самооцінку, оскільки в його уявленні - це погано. А бути правильним і впевненим - добре. Тобто, це явний прояв соціальної бажаності.

Якщо ж це дійсно неадекватно завищена самооцінка, то це тим більше показник низького соціального інтелекту, що може проявлятися у неадекватній самовпевненості. Щоб з'ясувати, що ж це все-таки з конкретною дитиною - потрібна бесіда, спостереження, інформація та інші методики. Але такий результат - це сигнал для подальшої роботи - діагностичної, а потім і корекційної або розвиваючої. Виявлення таких респондентів (7-8 балів за шкалою С - вже хороший результат роботи. Адже це, фактично, експрес-діагностика групи ризику.

Показники від 3 і до 6 балів - свідчать про проміжної позиції респондента щодо тих крайніх значень і їх інтерпретації, які вже описані.

Показник 0-2 бал демонструє правдивість, щирість і тільки. Або хороший соціальний інтелект, оскільки такий випробуваний визначає пастки і розуміє, що попадатися в них - нерозумно.

## РЕЦЕНЗІЯ

на дипломну роботу магістрантки спеціальності «Психологія»

Університету економіки та права «КРОК»

Гутник О. О., виконану на тему:

«Динаміка асертивності студентів-психологів на різних етапах навчання у ЗВО»

Динаміка розвитку асертивності студентів-психологів на різних етапах навчання у ЗВО є однією із значущих проблем психології. Спостерігається недостатнє вивчення питання щодо динаміки асертивності студентів психологів на різних етапах навчання у ЗВО та недостатня кількість тренінгів щодо формування навичок асертивної поведінки студентів в умовах ЗВО. Отже, тема магістерської роботи є досить актуальною та соціально значущою.

Дипломна робота, яку подано на рецензію, виконана у відповідності до завдань, в повному обсязі у встановлений термін. Робота складається з таких основних розділів: вступ, теоретичні засади дослідження асертивності студентів психологів на різних етапах навчання у ЗВО, емпіричне дослідження асертивності студентів психологів на різних етапах навчання у ЗВО, оптимізація розвитку асертивності студентів психологів на різних етапах навчання у ЗВО, висновки до розділів, загальні висновки, список використаних джерел, додатки.

Тема дипломної роботи повністю розкрита, поставлена мета досягнута, вирішені поставлені завдання. Зміст дипломної роботи свідчить про достатню обізнаність студента з даною проблеми. Отримані результати мають теоретичне і практичне значення для практики розвитку асертивності студентів-психологів.

Були коректно підібрані методи та методики, що відповідають умовам дослідження, подано аналіз та інтерпретацію отриманих результатів дослідження.

Формувальний етап дослідження проведено на достатньому рівні, розроблений соціально-психологічний тренінг щодо формування навичок асертивної поведінки студентів в умовах ЗВО, доведено його ефективність.

Робота відповідно оформлена до вимог державних стандартів, грамотно написана, легко читається та сприймається.

Кваліфікаційна магістерська робота Гутник О. О. відповідає вимогам до кваліфікаційних робіт, заслуговує позитивної оцінки, а її автор – присвоєння кваліфікації магістр за спеціальністю 053 «Психологія».

### Рецензент:

Канд. психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психології

Уманського державного педагогічного

університету імені Павла Тичини

Данилевич Л. А.



ОСОБИСТИЙ ПІДПИС	
Данилевич Л. А.	
Засвідчує	
Завідувач канцелярії УДПУ	
" 08 "	01 2024 р.

## ВІДГУК НАУКОВОГО КЕРІВНИКА

на кваліфікаційну роботу здобувача вищої освіти

Гутник Олександри Олександрівни на тему:

### “Динаміка асертивності студентів психологів на різних етапах навчання у ЗВО”

(У відгуку вказати оцінку актуальності теми дослідження, його наукової новизни та практичної цінності, виявлені недоліки. Особливо відзначити виконання роботи за замовленням або в інтересах конкретного підприємства, організації, установи, апробацію результатів дослідження на семінарах та конференціях тощо)

Актуальність роботи: асертивність психологів є однією з необхідних для успішного виконання професійної діяльності якостей. Формування та розвиток таких якостей під час професійного навчання - одне з завдань ЗВО. Отже, дослідження динаміки розвитку асертивності майбутніх психологів під час професійного навчання, дозволить виявити здійсненність цього завдання, та виявити аспекти, які допомогли б покращити цей процес.

Робота магістрантки містить всі необхідні структурні частини, достатній обсяг, у достатній мірі відповідає вимогам методичних рекомендацій, заявленому змісту, розкриває зазначені у змісті питання.

Робота Гутник Олександри містить характеристику понять “асертивність” й “асертивна поведінка”, та особливостей формування асертивної поведінки майбутніх психологів у процесі навчання у ЗВО.

Магістрантка описала у другому розділі здійснене емпіричне дослідження та у третьому розділі представила Соціально-психологічний тренінг щодо формування навичок асертивної поведінки студентів в умовах ЗВО.

Результати дипломного магістерського дослідження висвітлено в тезах на тему “Асертивність майбутніх психологів як чинник успішного опанування професією” у матеріалах V Міжнародної конференції «Держава, регіони підприємництво: суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку», яка відбулася 7 грудня 2023 року в ВНЗ «Університеті економіки та права «КРОК».

Рекомендовано: вдосконалити підбір психодіагностичних методик, якість проведення та аналізу результатів емпіричного дослідження, написання висновків, підбір джерел.

1	План, вступ та оглядовий (I) розділ	4	6	Критичний аналіз публікацій з теми дослідження	4
2	Аналітичний (II) розділ	3	7	Використання сучасних наукових методів, моделювання та інформаційних технологій	3
3	Рекомендаційний (III) розділ	4	8	Оброблення, аналіз та інтерпретація фактичного (експериментального) матеріалу	4
4	Висновки і пропозиції	4	9	Візуалізація ключової інформації	4
5	Використані джерела	4	10	Дотримання вимог до оформлення роботи	4
11					
12					
Дипломна робота рекомендована до захисту в ЕК. Оцінка наукового керівника:					67

К.психол.н., доц.каф.психології		Склярова Г.О.
Посада наукового керівника, науковий ступінь, вчене звання		Прізвище, ініціали
«18» січня 2024 року	(підпис)	

**РЕФЕРАТ ДИПЛОМНОЇ РОБОТИ**  
**«ДИНАМІКА АСЕРТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІВ НА**  
**РІЗНИХ ЕТАПАХ НАВЧАННЯ У ЗВО»**

**Виконала: Гутник О. О.**

**Керівник: Склярова Г. О.**

У студентський період змінюється провідна діяльність, внаслідок трансформації соціального статусу та виконання нової соціальної ролі. У закладі вищої освіти студент виробляє нові компетенції та розвиває професійно важливі якості. Серед таких професійно важливих для психолога якостей доцільно виокремити асертивність. Асертивність є особистісною якістю, яка є необхідною для успішної діяльності особистості. Ця якість особистості особливо важлива у сучасних соціально-економічних умовах, коли успіх залежить від цілеспрямованості, активності, впевненості у собі, відкритості, ініціативності, наполегливості, енергійності людини.

Сучасне студентське середовище характеризується зарозумілістю, конкуренцією в навчанні, відсутністю спільних інтересів, підтримки серед у однокурсників. Тому проблема формування та розвитку асертивної поведінки серед студентів-психологів є життєствердною, що визначило інтерес до вивчення динаміки асертивності студентів психологів на різних етапах навчання у ЗВО.

Мета дослідження: здійснити теоретико-методологічний та емпіричний аналіз динаміки асертивності студентів психологів на різних етапах навчання у ЗВО.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати генезис та сутність поняття асертивності особистості, як психологічного феномену.
2. Визначити особливості прояву асертивної поведінки.
3. Визначити роль асертивності в професійній діяльності психолога, та можливості її розвитку під час професійного навчання в ЗВО.
4. Здійснити емпіричне дослідження динаміки асертивності в студентів-

психологів на різних етапах навчання у ЗВО.

5. Розробити соціально-психологічний тренінг щодо формування навичок асертивної поведінки студентів в умовах ЗВО.

Об'єкт дослідження: асертивність студентів психологів.

Предмет дослідження: динаміка асертивності студентів психологів на різних етапах навчання у ЗВО.

У **вступі** обґрунтовано актуальність досліджуваної проблеми, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, методи, сформульовано гіпотезу дослідження, висвітлено наукову новизну і теоретичне та практичне значення дипломної роботи; наведено відомості про апробацію результатів дослідження, їх висвітлення у публікаціях, представлено дані щодо структури й обсягу дипломної роботи.

У першому розділі **«Теоретичні засади дослідження асертивності студентів психологів на різних етапах навчання у ЗВО»** проаналізовано основні підходи до вивчення проблеми асертивності; прояву асертивної поведінки, компонентів асертивної поведінки та їх формування; особливості формування асертивної поведінки майбутніх психологів у процесі навчання у ЗВО та її значення у професійній діяльності психологів у сучасній психології. Аналіз поняття асертивність здійснювалось на таких рівнях методологічного аналізу: 1) філософська методологія; 2) загальна методологія; 3) конкретно-наукова методологія.

На основі теоретико-методологічного аналізу було запропоновано визначення поняття асертивність. Асертивність – це базова, початкова риса завдяки якій людина здатна вирішувати власні проблеми та, відповідно, розвиватися і стверджувати особистісну самість, не спричиняючи психологічного та фізичного дискомфорту іншим людям. Констатовано, що асертивність, передусім, проявляється у міжособистісних стосунках людини з оточуючими, під час спілкування та взаємодії, а характеристиками асертивності особистості є: відповідальність, адекватність, впевненість в собі, незалежність, спонтанність, повага до себе та інших людей, усвідомлення

своїх кордонів та кордонів інших людей, вміння знаходити компроміс тощо. З'ясовано відмінності асертивної, агресивної і пасивної моделей поведінки. На основі праць вітчизняних та зарубіжних науковців визначено власний підхід щодо бачення структури асертивності особистості. Компонентами структури асертивності особистості, на нашу думку, є когнітивний, афективний та результативний.

Наголошено, що асертивна поведінка майбутніх фахівців сприяє розвитку таких важливих професійних якостей, як вміння самостійно регулювати власну поведінку; бути незалежними від зовнішніх чинників та оцінок; знання та усвідомлення своїх прав та обов'язків; здатність до адекватної оцінки себе та інших людей; здатність усвідомлювати особисті потреби та інтереси; здатність розуміти власні цілі, наміри та шляхи їх досягнення; поважати права та інтереси інших людей; досягати поставлені цілі не використовуючи маніпулятивних дій; вміти переконувати; просити допомогу в інших людей; знаходити компроміс тощо. Розглянуто і проаналізовано психолого-педагогічні умови формування асертивності серед студентів психологів. З'ясовано, що перешкодами у формуванні асертивної поведінки у майбутніх фахівців є наявність таких труднощів, як втрата спілкування та підтримки зі шкільними друзями; недостатня психологічна готовність до роботи за професією; несформовані системи саморегуляції та самоконтролю; невідповідність між режимом відпочинку, праці та налагодження побуту; несформованість навичок здійснення самостійної навчальної роботи тощо

У другому розділі **«Емпіричне дослідження асертивності студентів психологів на різних етапах навчання у ЗВО»** висвітлено організаційно-методичні засади діагностичного дослідження динаміки асертивності студентів психологів на різних етапах навчання у ЗВО, подано аналіз та інтерпретацію результатів дослідження структури асертивності особистості, особистісних психологічних характеристик асертивності студентів та динаміки асертивності студентів психологів на різних етапах навчання у ЗВО.

За результатами емпіричного дослідження виявлено, що у студентів на всіх рівнях ЗВО як в експериментальній, так і в контрольній вибірці переважає середній рівень сформованості когнітивного компонента асертивності. Емпіричні зрізи за афективного та результативного компонентів свідчать про те, що в досліджуваних вибірках також переважає середній рівень розвитку зазначених компонентів. Найбільш сформованим рівнем асертивної поведінки серед студентів психологів на всіх рівнях ЗВО експериментальної вибірки є когнітивний рівень. На основі результатів дослідження ми встановили, що середній рівень сформованості когнітивного компоненту фіксується у 64% респондентів на всіх рівнях ЗВО експериментальної вибірки; у 20% – високий рівень; у 16% – низький рівень. Середній рівень сформованості афективного компоненту фіксується у 60% респондентів на всіх рівнях ЗВО експериментальної вибірки; у 13% – високий рівень; у 27% – низький рівень. Середній рівень сформованості результативного компоненту фіксується у 53% респондентів на всіх рівнях ЗВО експериментальної вибірки; у 17% – високий рівень; у 30% – низький рівень.

Тест-опитувальник «Дослідження рівня асертивності» (модифікований В. Каппоні, Т. Новак) дав змогу виявити рівень асертивності респондентів на всіх рівнях ЗВО. Виявлено, що показники рівня асертивності у студентів другого (магістерського) рівня вищі у порівнянні із студентами початкового рівня (короткий цикл) та другого (бакалаврського) рівня.

В результаті дослідження самоактуалізації особистості (опитувач САМОАЛ) виявлено, що студенти психологи демонструють переважно середній рівень самоактуалізації особистості. Результати діагностики рівня самоствавлення особистості на основі «Тест-опитувальника самоствавлення» В. В. Століна і С.Р. Пантелєєва свідчать про середній рівень самоствавлення особистості в респондентів на всіх рівнях ЗВО.

У третьому розділі «**Оптимізація розвитку асертивності студентів психологів на різних етапах навчання**» розроблено соціально-психологічний тренінг щодо формування навичок асертивної поведінки

студентів в умовах вузу. Програма спрямована на формування навичок та вмінь побудови соціально-психологічних міжособистісних відносин, які будуть продуктивними; студенти зможуть здійснювати аналіз соціально-психологічних ситуацій з власної точки зору та позиції партнера; розвинути в собі здібності пізнавати та розуміти себе та інших під час комунікативного процесу.

Програма соціально-психологічного тренінгу складається з трьох частин: 1) перша частина тренінгу націлена на формування розуміння у студентів їх власних особистісних прав як фахівців; 2) друга частина тренінгу націлена на формування вміння в студентів здатності до розпізнавання проявів асертивності; 3) третя частина тренінгу націлена на розвиток словесних та невербальних умінь (висування вимог, вираження позитивних та негативних емоцій, вміння сказати «ні»; розвиток впевненості та самоповаги). Перша частина соціально-психологічного тренінгу передбачала: 1) ознайомлення студентів із поняттям «асертивність» поведінки; 2) розкриття значення «асертивної» поведінки для майбутнього психолога; 3) інформування студентів щодо їх прав як людини та особистості. Друга частина соціально-психологічного тренінгу передбачала: 1) навчання студентів розпізнавати прояви асертивної поведінки; 2) навчання студентів використовувати асертивну модель поведінки у професійній діяльності. Третя частина соціально-психологічного тренінгу передбачала: розвиток словесних та невербальних умінь (формулювання прохань, висування вимог, вираження позитивних та негативних емоцій, вміння сказати «ні», підтримування та закінчення розмови).

Для підтвердження ефективності соціально-психологічного тренінгу було проведено повторне діагностування студентів експериментальних груп на всіх рівнях ЗВО, які проходили тренінг. Завданням цього етапу дослідження стало виявлення змін у рівня асертивності в студентів психологів на всіх рівнях ЗВО. Результати дослідження контрольного етапу емпіричного дослідження демонструють, що в студентів на всіх етапах ЗВО фіксується

здебільшого середній та високий рівні розвитку когнітивного, афективного та результативного компонентів структури асертивної поведінки, середній та високий рівні рівень самоактуалізації особистості; середній та високий рівні самоставлення особистості у порівнянні із констатувальний етапом дослідження та результатами контрольної групи.

Статистичний аналіз результатів проведених досліджень, на основі Тесту-опитувальника «Дослідження рівня асертивності» (модифікований В. Каппоні, Т. Новак), показав позитивне зростання рівня асертивності в студентів психологів на всіх рівнях ЗВО у порівнянні із констатувальний етапом дослідження та результатами контрольної групи. Середній рівень асертивності під час контрольного етапу експерименту виявлено в 70% студентів психологів початкового рівня (короткий цикл), що на 10% вище від результатів попереднього етапу експерименту. Високий рівень асертивності у студентів психологів початкового рівня виявлено у 30%, що на 20% вище від результатів попереднього етапу експерименту та 20% вище від результатів контрольної групи. Низький рівень не було зафіксовано на відміну від результатів попереднього етапу експерименту де даний показник склав 30% студентів.

Середній рівень асертивності під час контрольного етапу експерименту демонструє 60% студентів психологів першого (бакалаврського) рівня. Високий рівень асертивності у студентів психологів першого (бакалаврського) рівня виявлено у 40%, що на 20% вище від результатів попереднього етапу експерименту та на 20% вище від результатів контрольної групи. Низький рівень не було зафіксовано на відміну від результатів попереднього етапу експерименту де даний показник склав 20% студентів.

Середній рівень асертивності під час контрольного етапу експерименту демонструє 50% студентів психологів другого (магістерського) рівня, що на 20% нижче від результатів попереднього етапу експерименту та на 10% нижче від результатів контрольної групи. Високий рівень асертивності у студентів психологів другого (магістерського) рівня виявлено у 50%, що на 30% вище

від результатів попереднього етапу експерименту та на 30% вище від результатів контрольної групи. Низький рівень не було зафіксовано на відміну від результатів попереднього етапу експерименту де даний показник склав 10% студентів.