МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного управління та національної безпеки
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на правах рукопису

ЄВОРАУСКАС АНДРІЙ ЙОНО

УДК 331.108:378

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

ОСОБЛИВОСТІ АСЕРТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ

053 «Психологія»
(шифр і назва спеціальності)

Подається на здобуття освітнього ступеня «магістр», кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

_____А.Й.ЕВОРАУСКАС
(підпис, ініціали та прізвище здобувача вищої освіти)

Керівник роботи:

Кулаковський Тарас Юрійович
(прізвище, ім'я, по батькові)
кандидат психологічних наук, доцент
(науковий ступінь, вчене звання)

Житомир – 2024

Висновок кафедри психології
за результатами попереднього захисту: _____

Протокол засідання кафедри психології
№__ від «__» _____ 2023 року.

Завідувач кафедри _____
_____ _____ _____
(науковий ступінь, вчене звання) (підпис) (прізвище, ім'я, по батькові)

Результати захисту магістерської роботи

Здобувач вищої освіти Король Альона Володимирівна

кваліфікаційну роботу з оцінкою:
сума балів за 100-бальною шкалою _____
за шкалою ECTS _____
за національною шкалою _____

Секретар ЕК

_____ Войцехівська Юлія Юріївна

АНОТАЦІЯ

ЕВОРАУСКАС А. Й. Особливості асертивності особистості у процесі професійного становлення – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 «Психологія». – Поліський національний університет, Житомир, 2024.

Проаналізовано основні теоретичні підходи до розуміння поняття асертивності. Визначено її структуру, функції та сензитивні періоди розвитку.

Сплановано та проведено емпіричне дослідження розвитку асертивності у студентів університету, які навчаються на різних рівнях вищої освіти. Встановлено, що у здобувачів бакалаврату рівень розвитку асертивності, а отже і здатність до асертивної поведінки, є нижче середнього, а найбільш розвиненим є її когнітивно-смисловий компонент. Показано, що у здобувачів магістратури показники асертивності є вищими, порівняно з бакалавратом, а найбільш розвиненим є її поведінковий компонент.

Презентовано авторську програму розвитку асертивності, яку побудовано на основі узагальнення сучасного українського та закордонного досвіду побудови подібних програм.

Ключові слова: асертивність, асертивна поведінка, професійна підготовка, студентський період, програма розвитку.

SUMMARY

Evorauskas A. Features of personality's activeness in the process of professional formation - Qualification work on the rights of the manuscript.

Qualification work for the master's degree in speciality 053 «Psychology» - Polissia National University, Zhytomyr, 2024.

The main theoretical approaches to understanding the concept of assertiveness are analysed. Its structure, functions and sensitive periods of development are determined.

An empirical study of the development of assertiveness in university students studying at different levels of higher education is planned and conducted. It has been found that bachelor's degree students have a lower than average level of development of assertiveness, and thus the ability to engage in assertive behaviour, with the most developed cognitive and semantic component. It is shown that master's students have higher indicators of assertiveness compared to bachelor's students, and its behavioural component is the most developed.

The author's own programme for the development of assertiveness is presented, which is based on the generalisation of modern Ukrainian and foreign experience in building such programmes.

Keywords: assertiveness, assertive behaviour, professional training, student period, development programme.

ЗМІСТ

ВСТУП 6
РОЗДІЛ 1. КОНЦЕПТУАЛІЗАЦІЯ УЯВЛЕНЬ ПРО АСЕРТИВНІСТЬ У НАУКОВО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ 9
1.1. Поняття асертивності у світлі різних психологічних теорій 9
1.2. Підходи до структури асертивності 13
Висновки до розділу 1 17
РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ АСЕРТИВНОСТІ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ 19
2.1. Студентський період професійного становлення особистості 19
2.2. Емпіричне дослідження розвитку асертивності на початку навчання на бакалавраті 21
2.3. Рівень розвитку асертивності у випускників магістратури 23
2.4. Порівняльний аналіз розвитку асертивності на різних рівнях здобуття вищої освіти 24
Висновки до розділу 2 27
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ АСЕРТИВНОСТІ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ 28
3.1. Особливості побудови сучасних програм з розвитку асертивності 28
3.2. Програма розвитку асертивності 30
Висновки до розділу 3 32
ВИСНОВКИ 34
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ 35

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Перетворення, що спостерігаються в сучасному українському суспільстві під впливом активних воєнних дій, вимушених міграційних процесів, кардинальних змін умов життя вимагають від кожної особистості швидкого, виваженого, нерідко й миттєвого прийняття рішень в умовах абсолютної невизначеності, що зумовлює виникнення додаткового емоційного навантаження або й навіть дезаптаційних процесів. За таких умов не лише зростають ризики прийняття помилкових рішень, а й виникає суб'єктивний дискомфорт від наростаючої внутрішньої напруги, знижується ефективність взаємодії з іншими людьми. У цьому випадку досить помічною видається така риса особистості, як асертивність, яка є усвідомленим механізмом регуляції психологічних кордонів та власної поведінкової активності. Соціальний розвиток особистості знаходиться під суворим контролем соціальних інститутів, завдяки яким відбувається передача того чи іншого соціального досвіду та забезпечується процес соціалізації в цілому.

Можливість відстоювати власні інтереси, не утискаючи при цьому інтереси інших, у вихованні радянського та пострадянського періоду пов'язували здебільшого з егоїзмом та піддавали осуду. Система освіти, трудової субординації, інститут сімейного виховання спрямовували усі зусилля на виховання покірної слухняної особистості усіляко попереджаючи найменші прояви інакомислення та вільного висловлювання власних думок. Разом з тим, в той же час, умовах бурхливого розвитку всесвітньо-відомих психологічних теорій А. Адлера, А. Бандури, Е. Берна, У. Джеймса, А. Лазаруса, А. Маслоу, Ф. Перлза, К. Роджерса та ін. з'являються перші уявлення про таку собі здатність особистості до емоційної саморегуляції, що на поведінковому рівні виявляється як своєрідна опірність соціальному тиску.

Фактично у роботах науковців йшлося саме про ту якість особистості, яку сьогодні називають асертивністю. Таким чином, асертивність, як своєрідна форма емоційно-поведінкової саморегуляції, притаманна лише особистості, яка може чинити опір ситуативним впливам навіть в умовах невизначеності.

Аналіз низки наукових джерел дозволив констатувати, що в психології досі відсутній єдиний підхід до розуміння природи чинників та навіть структури асертивності. Не вивченою залишається й її динаміка впродовж різних етапів становлення й самореалізації особистості.

Актуальність нашого дослідження зумовлена необхідністю більш глибокого та системного вивчення психологічних чинників асертивності, її вікової динаміки та ефективних засобів розвитку в умовах невизначеної життєвої ситуації; вивчення механізмів асертивної поведінки, що дає змогу продовжувати взаємодію з іншими не утискаючи, при цьому, власні потреби та інтереси, зберігаючи позитивний фон взаємодії з урахуванням специфіки соціальної ситуації та, водночас, вивчення тих індивідуально-психологічних якостей особистості, що забезпечують спроможність людини конкретно і рішуче заявляти про свої потреби, бажання та почуття іншим людям зі збереженням поваги до їх інакшості.

Об’єкт дослідження – асертивність як індивідуально-психологічна якість особистості.

Предмет дослідження – особливості розвитку асертивності у процесі професійного становлення.

Метою дослідження дослідити особливості розвитку асертивності на різних етапах професійної підготовки.

Для досягнення зазначеної мети в роботі поставлено такі основні **завдання**:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми розвитку асертивності.

2. Визначити структурні компоненти асертивності.

3. Провести емпіричне дослідження динаміки розвитку асертивності на різних етапах професійної підготовки.

4. Розробити програму розвитку асертивності особистості.

Методологічні та теоретичні основи дослідження. В основу дослідження покладено засадничі позиції концепції асертивності А. Солтера теорії соціального научіння Альберта Бандури, зокрема в частині впливу асертивної поведінки на самопочуття та взаємодію людини з її соціальним оточенням; концепції Еллен Басс щодо впливу асертивності на психологічне благополуччя та міжособистісні відносини; положення Роберта Альбері, який розглядав асертивність як ключовий аспект соціальної компетентності; а також праці українських дослідників асертивності, зокрема Л. Ніколаєнка, Л. Курганської, О.Саннікової, В.Семиченко.

Методи дослідження. Для виконання поставлених завдань використовувався комплекс методів: теоретичні (аналіз та узагальнення наукових джерел); загальнонаукові (метод порівняльного аналізу, синтез, узагальнення). Основним емпіричним методом дослідження є методика діагностики асертивності «ТОКАС» (О.П. Саннікова, О. І. Санніков, Н. М. Подоляк, 2013).

Апробація. Результати дослідження представлені на трьох конференціях:

Публікації. Основні матеріали магістерського дослідження презентовано у трьох публікаціях.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1. КОНЦЕПТУАЛІЗАЦІЯ УЯВЛЕНЬ ПРО АСЕРТИВНІСТЬ У НАУКОВО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ

1.1. Поняття асертивності у світлі різних психологічних теорій

В сфері соціально-психологічних досліджень, проведених вітчизняними авторами радянського періоду, існувало кілька методологічних позицій, в рамках яких вивчалася категорія активності. Так, соціально-психологічна інтерпретація цього поняття в роботах вітчизняних представників концепції спільної діяльності (В. Волков, Г. Суходольський, В. Шадріков та інші) передбачає, що активність – це один із найважливіших і суттєвих моментів, необхідних для досягнення індивідуально поставленої мети в життєдіяльності малої соціальної групи.

Психологічні механізми впевненості та їх опис, а також аналіз їх функцій, ролі та значущості є відомими з робіт таких вітчизняних методологів як А. Барабанщиков, В. Забродін та ін. Дослідження ролі впевненості при прийнятті життєво-важливих рішень активно займалися такі автори як А. Завалішина, В. Козелецький та інші. У дослідженнях учених Р. Ануфрієвої, Г. Балла, Є. Головахи, О. Донченка, І. Кона, О. Кононко, Н. Побірченко, М. Савчина, Л. Сохань, В. Татенка, Т. Титаренко активність розглядається в контексті проблем життєдіяльності особистості, життєвих сенсів особистісних виборів, власної відповідальності та суб’єктивності.

Проблема асертивності стала об’єктом наукових досліджень у XX столітті. У численних працях вітчизняних та зарубіжних науковців, практичний досвід психологів доводять важливість вивчення асертивності як комплексної інтегральної характеристики особистості. Термін «асертивність» запозичено з англійської мови, як похідний від дієслова «assert» – наполягати на своєму, відстоювати свої права. У вітчизняній

психології він почав активно використовуватися у 90-х роках XX ст. і означав особистісну рису, що визначалася автономією, незалежністю від зовнішніх впливів та оцінок, здатність самостійно регулювати власну поведінку [28, с. 9]. Досить часто в психології асертивна поведінка ототожнюється з впевненою поведінкою, яка, за А. Федоровим [13, с. 34], трактується як така, при якій мета досягається активно, проте не порушуються права інших людей. Тобто, це поведінка, при якій досягається взаємний баланс інтересів, а заходи, що використовуються, допомагають прийняттю вигідного рішення. У своєму дослідженні О. Хохлова [39, с. 12] визначає активну особистість як здорову і зрілу особистість, з виробленою позицією ненасильства.

Аналізуючи підходи до проблеми асертивності, які опубліковані у вітчизняних і зарубіжних дослідженнях, можна не лише констатувати наявність суттєвих відмінностей у поглядах науковців, але й подекуди зустрічаються полярні погляди на природу її походження та умови формування. Загалом у працях зарубіжних науковців асертивність розглядається поряд з такими якостями та характеристиками особистості, як успішність, впевненість, незалежність, самодостатність, цілеспрямованість. У теоретичних розвідках Л. Ніколаєва [20] зауважується, що вітчизняних дослідженнях асертивність найчастіше розглядається поряд з відповідальністю, особистісною позицією, етичними міркуваннями, здатністю протистояти тиску групи. Відповідно, у першому випадку йдеться про зовнішній (поведінковий) аспект асертивності, у другому – про внутрішньо-психологічний (смисловий) [23, с. 12]. Зрозуміло, що опис досліджень феномену асертивності без урахування підходів до її розуміння може суттєвим чином дисонувати з реальною позицією авторів і являти собою щось зовсім інше.

В українському психологічному тезаурусі термін «асертивність» з'явився після публікації книг чеських авторів В. Каппоні та Т. Новака [11, с. 36]. Як показано в дослідженнях Т. Фасолько [цит за. 25], цим терміном

стали називати «певну особистісну автономію, незалежність від зовнішніх впливів та оцінок, здатність самостійно регулювати власну поведінку та вміння конструктивно знаходити вихід з проблемних ситуацій у спілкуванні» [38, с. 12].

Сучасні довідкові джерела з психології містять наступні визначення асертивності:

- здатність людини впевнено, з почуттям власної гідності відстоювати свої права, не принижуючи при цьому права інших. Асертивною ж є така поведінка однієї людини, за якої не наноситься шкода іншим людям і не принижується їхня гідність. «Асертивність – упевнений захист власних інтересів або поглядів з урахуванням інтересів інших людей» [24, с. 6];

- здатність попереджати та розв'язувати конфліктні ситуації. Тому асертивна поведінка досить часто пов'язується з такою якістю особистості, як відповідальність. С. Стаут пропонує визначати особистісну асертивність саме через призму відповідальності: «асертивна людина – та, що відповідає за власну поведінку, демонструє самоповагу і повагу до інших, позитивна, слухає, розуміє та намагається знайти робочий компроміс» [17,с. 48].

Основними структурними компонентами асертивності за С. Стаутом є самоповага та повага до інших, а також здатність нести відповідальність за власні вчинки та поведінку. «За своєю суттю асертивність – це філософія особистісної відповідальності. Це значить, що ми, люди, відповідальні за власну поведінку та не мають права звинувачувати інших людей за нашу реакцію на їхню поведінку» [37, с. 22]. Для ефективного розв'язання складних непередбачуваних ситуацій, у яких може опинятися кожна людина, вкрай корисними будуть такі компоненти асертивності як впевненість та позитивна установка на себе та іншого, здатність активного слухання і глибоке прагнення зрозуміти позицію іншої людини;

- самоствердження через конструктивну діяльність, розвиток навичок безконфліктного спілкування.

Усі дослідники асертивності єдині в тому тому, що асертивна поведінка є чимось середнім між агресивним та пасивним стилями міжособистісної взаємодії. Таким чином асертивна поведінка завжди спрямована на дотримання (визнання права наявності) інтересів кожного із суб'єктів, беручи за основу пріоритетність власних інтересів. Асертивна поведінка здатна попередити виникнення конфліктних ситуацій, а якщо конфлікт вже виник, то допомагає його вирішити у максимально конструктивний спосіб. Водночас, як стверджує Є. Андрієнко [1], найбільшої ефективності можна очікувати, коли у взаємодію вступає дві асертивні особистості

Як зауважують В. Галицький, О. Мельник та В. Синявський, асертивна людина має здатність домовлятися та знаходити компромісні рішення у ході розв'язання проблемної ситуації. Особистості, яка має високий рівень розвитку асертивності, характерними є адекватне сприймання себе та позитивне самоставлення, позитивне ставлення до оточуючих, позитивне сприймання проблемних ситуацій [2, с. 40].

Асертивність є надзвичайно важливою якістю особистості, яка з одного боку розглядається як стійка соціально-психологічна характеристика особистості, необхідною передумовою розвитку якої є впевненість у собі, а з іншого – як процес самоствердження, який реалізується у вигляді впевненої, рішучої та раціональної поведінки. Ю. Шильцова, проводячи аналіз робіт Дж. Вольпе, А. Лазаруса, А. Ланджа, П. Джакубовськи, Р. Мея, Е. Солтера, Р. Алберті, М. Емонса, С. Бішоп, К. Рудестама, У. Петермана, А. Парафіян, Р. Ульріх, Є. Нікітіна й Н. Харламенкової, В. Ромека, говорить про асертивність як про суб'єктну якість особистості, що поєднує в собі як ініціативу, так і готовність до ризику у складних життєвих ситуаціях, як упевненість в собі, так і позитивне ставлення до інших, як здатність приймати рішення, так і брати на себе відповідальність за ніслідки даних рішень. Асертивність це завжди про наполегливий захист власних прав, досягнення поставлених життєвих цілей, відстоюванні своїх інтересів.

Д. Гелдард і К. Гелдард, С. Куперсміт, А. Комбс, В. Льюіс та інші психологи серед ключових компонентів асертивності називають високу самооцінку [7, с. 280]., так як тільки високо оцінюючи власну особистість людина дозволяє собі визначати допустимі межі поведінки людей у ситуації взаємодії.

1.2. Підходи до структури асертивності

У класичній психологічній літературі процес становлення особистості трактують через набуття людиною нових ознак і форм у ході її розвитку. Критерієм, за яким визначається ефективність даного процесу є наближення до певного визначеного (бажаного, очікуваного) стану. Результатом же є сам розвиток. При цьому вирішальна роль під час становлення особистості належить власній активності особистості, яка реалізується через діяльність [24]. Е. Зеєр визначає процес становлення як функцію творення особистості, яка неминуче призводить до виокремлення в безупинному процесі розвитку та становлення особистості такого періоду, який пов'язаний з вибором, підготовкою до виконання та включенням безпосередньо до процесу виконання певного типу діяльності, яку традиційно називають професійною. Відповідне перетворення, за науковцем, відбувається завдяки активізації низки чинників. Серед найбільш вагомих науковці називають наявні соціально-економічні відносини, актуальну соціальну ситуацію, суб’єктивну особистісну позицію людини [18].

Асертивна поведінка – це поведінка впевненої у собі людини, коли потреби і права інших поважаються лише за умови, що аналогічним чином, дзеркально, поважаються і її власні права. Для асертивної поведінки характерними є ясність, прямота та непідробна щирість. Людина, яка реалізує асертивну поведінку, завжди чітко формулює власні думки, своє бачення ситуації, прямо озвучує емоції та переживання, навіть, якщо вони суперечать наявним соціальним очікуванням або загальноприйнятій думці.

Варто зауважити, що при цьому для асертивної особистості притаманними є й позитивне ставлення до інших людей, уміння їх слухати й чути, здатність та готовність до компромісу або зміни власної точку зору у разі адекватної аргументації з боку іншого учасника взаємодії. Ще однією особливістю асертивних людей є те, що вони однаковою мірою поважають думки та вчинки інших людей, і, вважаючи їх порядними, абсолютно легко може просити про послуги, і натомість також проявляє готовність прийти на допомогу у відповідь на прохання про це. У зовнішніх проявах асертивної поведінки чітко простежується спокій. Даний спокій транслюється внаслідок відсутності внутрішньої напруги, яка виникає при необхідності стримувати чи приховувати думки, відповідати визначеним очікуванням. За таких умов поведінка людини є природньою, розслабленою, конгруентною, а довкола неї панує приємна довірлива атмосфера. Для асертивної людини не є проблемою виявити маніпулятивний вплив та захистити себе від нього. Вона завжди виходить із переконань, що кожна людина має повне право приймати власні рішення та нести персональну відповідальність за їх наслідки [18, с. 280].

Аналіз підходів до структури асертивності дозволив констатувати, що дослідники по-різному характеризують складові даної якості. Зокрема, В. Шамієва [22] описує трикомпонентну структуру асертивності. Дослідниця говорить про наявність когнітивно-смислового, емоційного та поведінкового компонентів. Когнітивно-смислова складова передбачає орієнтування й адекватну оцінку ситуації, гнучкість мислення (продуктивне перетворення проблемних ситуацій на завдання, які потребують розв’язання); ясну й чітку картину особистісного самовизначення, розуміння себе у навколишньому світі, що основується на усвідомленні значення і цінностей власного життя [17].

Афективний компонент відображає емоційне навантаження, яке існує в ситуації взаємодії з іншим і, як правило, ґрунтується на абсолютному прийнятті іншого за упевненості в собі й довірі до себе.

Поведінковий компонент реалізується через систему дій та вчинків для яких притаманними є самобутність, природність, незалежність, відповідальність і, водночас, наполегливість, готовність до ризику та конструктивної виправданої агресії.

Дослідниками асертивності [29, с. 51] було встановлено, що найбільш сприятливим для розвитку асертивності в цілому та кожного з її компонентів зокрема є підлітковий вік. Саме в цей період варто здійснювати цілеспрямований вплив на розвиток асертивних форм поведінки як основу психологічної безпеки та турботи про психічне здоров'я особистості.

У відповідністю з класифікацією М. Манойлової [17], асертивність є складовою емоційного інтелекту. В опублікованих результатах досліджень науковчині експериментально показано, що асертивність достовірно детермінує низький рівень конфліктності особистості. Це пояснюється тим, що навички асертивної поведінки передбачають наявність поваги та толерантності до точки зору інших, що в свою чергу, є висхідною передумовою безконфліктної взаємодії. Говорячи про три основні складові емоційного інтелекту (асертивності, комунікативної толерантності, емпатії), які сприяють підвищенню ефективності взаємодії, М. Манойлова провідне значення відводить саме асертивності [17, с. 17].

С. Стайн та Г. Бук, вивчаючи структуру асертивності, також виокремлюють три її ключові компоненти [11, с. 25]: здатність адекватно висловлювати емоції та почуття, здатність відкрито висловлювати міркування та думки, здатність піклуватися про власні кордони кордони, інтереси та права. Характерною особливістю асертивних людей є їх здатність відкрито виражати власну позицію в умовах конфліктної взаємодії без агресії, не вдаючись до образ свого опонента. Цікаво, що складно визначити вікову категорію осіб, для яких асертивність є більш необхідною якістю, порівняно з іншими, адже на кожному віковому етапі виникають ріхні конфліктогенні ситуації, ефективне розв'язання яких передбачає саме асертивного реагування.

Разом з тим у працях переважної більшості дослідників асертивності виділяються її когнітивний компонент (який вміщує усі знання людини про себе) та емоційний компонент (система ставлень особистості до оточуючої дійсності та до себе) [16, с. 31]. У цьому контексті А. Бандура [9, с. 277] говорить про самоефективність, як про ядро асертивності, крім якої виокремлює ще й є емоційний (сміливість, сором'язливість) та поведінковий (контактність, ініціативність, комунікабельність) компоненти.

О. М. Лєонтьєв [14] розглядає асертивність як особистісну характеристику, яка характеризується відносною стабільністю та має особистісний, когнітивний, емоційно-ціннісний та поведінковий структурні компоненти.

Передбачається, що особистісний компонент визначається високим рівнем самооцінки та самоповаги людини. Емоційно-ціннісний компонент - сміливістю у встановленні та реалізації соціальних контактів, самовладанням, беззаперечним прийняттям іншої людини, упевненістю у собі (але не обов'язково самовпевненістю), довірою до або вірою у себе та свої можливості.

Когнітивний компонент містить ключові переконання людини щодо власних сил, здібностей, ефективності та характеризується гнучкістю мислення й максимально можливим рівнем адекватності в оцінці ситуації.

У поведінковому компоненті асертивності містяться характерні паттерни відповідальної, незалежної, наполегливої поведінки, яка особливо характеризується напористістю, готовністю до ризику та, за необхідності, прояву конструктивної агресії [6, с. 167].

Якщо продовжувати здіснювати огляд існуючих поглядів та підходів щодо структури асертивності, то варто звернути увагу передусім на зміст, який вкладається автором того чи іншого підходу, у саме значення феномену асертивності. Зокрема такі вчені як В. Шамієва і К. Воробйова, розглядаючи асертивність як певну специфічну властивість особистості,

виокремлюють когнітивно-сутнісний, афективний та поведінковий компоненти [17, с. 81].

Когнітивно-сутнісний компонент асертивності традиційно передбачає процес орієнтування й адекватної оцінки ситуації, раціональному осмисленні доцільності варіювання способів дій та продуктивному перетворенні проблемних ситуацій на завдання, які потребують пошуку їх рішень. До цього ж компоненту належать прогнозування шляхів саморозвитку, самовдосконалення, визначення їх ефективності та можливих перешкод, розуміння власного Я в оточуючому світі ґрунтуючись на усвідомленні Я-концепції та ціннісно-смислових засадничих передумов власного життя. Афективний компонент досліджуваного феномену передбачає з одного боку прийняття іншого, а з іншого - впевненість у власній особистості. Прийняття іншого є особливою складовою асертивності, яка часто розцінюється як прагнення самозбереження, яке проектується і на усіх інших партнерів взаємодії.

Потреба в самозбереженні та забезпеченні безпеки інших осіб є детермінантом рішучої поведінки та спокою в умовах постійної динаміки життєдіяльності [17, с. 80]. Упевненість у собі може бути визначена як «соціально прийнятний вираз своїх прав і почуттів» (Дж. Вольфі), «здатність до самовираження» (Д. Дж. Ліберман), «звичка до емоційної волі» (А. Лазарус) та «позитивне оцінювання індивідом своїх власних здатностей як достатніх для досягнення значущих цілей і задоволення його потреб» (Є. Ільїн, Н. Харламенкова).

Висновки до розділу 1

Отже, асертивність є відносно новим поняттям у психології, що передбачає наявність у особистості специфічних внутрішньо-особистісних орієнтацій, які є визначальними для характеру та типу взаємодії особистості із соціальним середовищем. Історія дослідження асертивності починається із

вивчення таких суміжних психологічних станів, як впевненість, адекватність тощо. Під асертивністю як правило розуміють набір індивідуально-психологічних якостей особистості, які в сукупності обумовлюють її поведінку в соціальному середовищі, сприяючи побудові найбільш адекватної поведінки особистості у критичних ситуаціях. Як правило це виявляється у впевненому прийнятті рішень, як адаптивній реакції на зміни в соціальному середовищі і впливів інших ситуативних чинників, а також у набутті психологічної рівноваги й реалізації етичного ставлення до інших індивідів у ситуаціях соціальної взаємодії.

Розвинена асертивність сприяє реалізації суб'єктного ставлення до себе та світу, завдяки чому досягається можливість для проявів самостійності та незалежності у досягненні життєвих цілей та задоволенні власних потреб із врахуванням цілей та потреб інших людей. Розвитку спроможності реалізації асертивної поведінки передує ретельний та ґрунтовний самоаналіз, джерелом якого є потреба у самопізнанніі; аналіз цілей, поставлених особистістю; прагнення ефективної самореалізації; потреба самоаналізу та рефлексії власного вибору; переоцінці рівня домагань; рефлексивна самооцінка власної особистості з ймовірної позиції інших людей; здатність до рефлексивного самоспостереження, самопізнання, інтерпретації власних вчинків, дій, прогнозування потенційних труднощів на шляху ссамоздійснення; аналітичне переосмислення себе, розуміння та усвідомлення власних схильностей; здібностей, рис характеру та обмежень; домінуюче усвідомлене переживання власної гідності, самоповаги, віри в себе тощо. Розвиток асертивності як інтегральної якості особистості передбачає систему заздалегідь спланованих заходів, цілеспрямований вплив на які забезпечить розвитковий ефект в цілому.

РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ АСЕРТИВНОСТІ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Студентський період професійного становлення особистості

Студенти, з точки зору соціальної психології, розглядаються як особлива соціальна група, яка формується із представників різних соціальних верств суспільства, для якої є притаманними специфічні умови життя, побуту, навчальної діяльності, соціальна поведінка та яскрава громадянська позиція. Ще декілька десятків років тому у мотиваційно-ціннісній сфері представників даного соціального прошарку суспільства переважали мотиви отримання професійних знань та підготовка себе для майбутньої професійної діяльності. Втім останнім часом спостерігаються суттєві (якщо не кардинальні) зміни в даній сфері. З одного боку все частіше вища освіта стає не умовою досягнення професійного успіху, а частиною особистісного самоздійснення відповідно до заданих соціумом вимог. Відповідно, це провокує кардинальну зміну мотивів: з пізнавальних на здобуття документів про вищу освіту, як самоціль. Саме тому непоодинокими є випадки поєднання навчальної та трудової діяльності з пріоритетами на користь останньої. З іншого боку – поширення тенденцій освіти впродовж життя суттєво розширюють вікові межі для здобуття освіти і тому, говорячи про студентство вже не йдеться про певну вікову категорію осіб, яка відповідає юнацькому періоду розвитку, як це було раніше. Відповідно й мотиви здобуття освіти будуть відрізнятися, враховуючи, що навчання або є професійною необхідністю, або внутрішньою суб'єктивною потребою.

Незважаючи на те, що студентство об'єднує і молодих, і достатньо зрілих людей з певними соціально важливими цілями та прагненнями, втім

характерними для них, є й низка суперечностей. Ю.Самарін серед них називає наступні:

1) акме інтелектуальних і фізичних сил студента на фоні жорстко лімітованого часового проміжку, обмежених економічних можливостей паралельно зі зростаючими матеріальнимипотребами;

2) інформаційне розмаїття, що поєднується із прагненням до самостійності інформаційної вибірковості на фоні досить чітко окреслених професійних стандартів підготовки фахівця для кожної окремо визначеної галузі. Обмеження форм та методів, яке має суто дидактичний характер, може негативно відобразитися на рівні задоволеності студентів і їх педагогів внаслідок невідповідності очікуванням щодо освітнього процесу.

О. Кокін [12] особливого значення надає соціально-психологічним характеристикам сучасних студентів, відзначаючи їх специфічну унікальність. Серед них дослідник наводить наступні [35]:

1) соціальний престиж, перспективи кар'єрного зростання, формування професійної спільноти з когорти студентів;

2) активна взаємодія з представниками різних соціальних груп; розгалужена комунікаційна мережа, прогресивне ідеєтворення, розробка стартапів з метою оптимізації та підвищення ефективності професійної діяльності й розвитку галузі.

На противагу їм І.Мечников акцентує увагу на деяких відмінностях, зокрема трансформації спілкування з найближчим соціальним середовищем на змістовому рівні.

Усе вищезазначене дає підстави стверджувати, що не залежно від віку, студентське середовище є сприятливим для розвитку професійних якостей, серед яких особливе місце належить здатності до асертивної поведінки.

Для сучасної людини навчання у ЗВО є одним із чи не найважливіших етапів життєвого самовизначення, особистісного становлення та зростання як спеціаліста з необхідним набором професійно-необхідних компетентностей. У цей період не лише максимально розкривається її

потенціал, індивідуальні можливості, але й набувають розвитку інтелектуальні здібності, відбувається трансформація ціннісно-смислової сфери, зав'язуються нові соціальні контакти, формуються та відпрацьовуються професійно-важливі навички.

2.2. Емпіричне дослідження розвитку асертивності на початку навчання на бакалавраті

Специфікою внутрігрупової взаємодії першокурсників є недовгий період їх міжособистісної взаємодії, егоїстична спрямованість, що проявляється у специфічній амбітності, пріоритеті власних бажань над потребами оточуючих. Тому дослідження особливостей розвитку асертивної поведінки студентів на початковому етапі їх навчання є актуальним, оскільки така поведінкова стратегія є спішною та конструктивною. У дослідженні взяли участь сорок здобувачів першого курсу різних напрямів підготовки. Дослідження проводилося в кінці навчального року, у період з квітня по червень 2023 року, коли здобувачі вже зазнали впливу професійної підготовки. У якості основного методу дослідження ми використали методику «Тест-опитувальник компонентів асертивності» (ТОКАС), який адаптований для досліджуваних юнацького віку та розроблений з урахуванням етнокультурних особливостей українців. Дані характеристики виявилися для нас визначальними, оскільки зменшують ризики семантичних викривлень і, як наслідок, недостовірних результатів.

Досліджувалися чотири компоненти асертивності:

1). А*ффективний* (забезпечує емоційну стійкість та врівноваженість у процесі прийняття рішень, в тому числі й у ситуаціях соціального тиску чи морального вибору);

2). *Когнітивно-смисловий* (визначає міру «необхідного та достатнього» для ефективного вирішення ситуації, глибину її розуміння та репрезентації у свідомості людини, спроможність об'єктивно проводити

оцінку ситуації та приймати обґрунтовані висновки на основі суб'єктивних умовиводів).

3). *Поведінковий* (здатність людини до реалізації певного плану дій, готовність до вчинків, що є показником спроможності досягати поставлених цілей, вибудовувати оптимальний шлях до мети).

4). *Контрольно-регулятивний* (здатність оцінювати міру власної відповідальності за поведінку, дії та вчинки. Давати об'єктивну оцінку власної діяльності або бездіяльності. Є відображенням ціннісної регуляції поведінки та внутрішніх детермінант ситуативної регуляції діяльності).

Кожен з показників асертивності передбачає можливість набрати 60 балів максимально. Сума набраних балів по усіх чотирьох шкалах є показником загального рівня асертивності.

Отримані у ході емпіричного дослідження результати дозволили узагальнити показники розвитку асертивності першокурсників (Таблиця 1).

Таблиця 1

Розвиток асертивності у студентів першого курсу

Компоненти асертивності	**Рівень прояву**
Афективний компонент	24
Когнітивно-смисловий компонент	34
Поведінковий компонент	28
Контрольно-регулятивний	26
Загальний показник асертивності	112

Аналізуючи рівень розвитку кожного з компонентів асертивності ми можемо зробити висновок, що найбільш розвиненим є когнітивно-смисловий компонент, який відповідає за глибину аналізу ситуації та її розуміння. Проте порівнюючи з максимальними показниками розвитку кожного з компонентів, можемо констатувати, що рівень розвитку асертивності, а отже і здатність до асертивної поведінки, розвинена на нижче середнього рівні.

Студенти-першокурсники мають достатньо високий рівень здатності до оцінки ситуації в цілому, проте їм складно адекватно проявляти власні емоції та контролювати їх у ситуації морального вибору, або у випадку тиску з боку соціального оточення. На найнижчому рівні розвинений афективний компонент, який репрезентує рівень емоційної регуляції діяльності, що вказує на складність емоційної саморегуляції представників досліджуваної вікової категорії.

2.3. Рівень розвитку асертивності у випускників магістратури

Особливістю студентських груп, які навчаються на старших курсах, зокрема в магістратурі, є те, що серед них часто є люди, які здобувають другу і наступну освіти, досвід професійної діяльності і вже знаходяться на завершальному етапі професійної підготовки. Тому при дослідженні даної категорії студентів ми не говоримо про певну вікову категорію, а отже не аналізуємо жодних вікових особливостей.

Таблиця 2

Розвиток асертивності у студентів четвертого курсу

Компоненти асертивності	**Рівень прояву**
Афективний компонент	65
Когнітивно-смисловий компонент	42
Поведінковий компонент	78
Контрольно-регулятивний	57
Загальний показник асертивності	242

Зважаючи на отримані результати ми можемо припустити, що досліджувані випускники мають найвищий рівень розвитку поведінкового компоненту асертивності, тобто здатні до виваженої поведінки, яка є корисною як для виконавця, так і для оточення. До того ж спостерігається високий рівень розвитку усіх компонентів асертивності.

Асертивна поведінка включає в себе розвиток впевненості і позитивної установки. Упевненість в собі пов'язана з двома її складовими: рівнем самоповаги та усвідомленням власної рівності у правах та можливостях з іншими людьми. Таким чином ми можемо констатувати, що асертивність розвивається у сприятливому середовищі, яке демонструє цінність кожної думки, слова, позиції та визнає непорушність особистих кордонів.

Асертивна поведінка забезпечує розвиток у майбутнього фахівця таких професійно-важливих якостей, як критичне мислення, незалежність від цілеспрямованих (часто маніпулятивних) зовнішніх впливів, здатність до самостійного прийняття рішень, бережне ставлення до особистих кордонів (власних та інших людей) тощо.

2.4. Порівняльний аналіз розвитку асертивності на різних рівнях здобуття вищої освіти

У процесі навчання та під впливом освітнього середовища активізується розвиток внутрішніх передумов для формування асертивної поведінки особистості. Завданням нашого дослідження було відслідкувати динаміку розвитку асертивної поведінки в умовах професійної підготовки вищого навчального закладу з урахуванням різної форми та різного періоду навчання, вивчити їх готовність до відповідальної поведінки та здатність до її практичної реалізації.

Порівнюючи результати дослідження здобувачів бакалаврату та магістратури можна зробити висновок, що впродовж здобуття вищої освіти розвиваються як різні складові асертивності, так і асертивність, як особистісна якість в цілому (Табл 3).

Таблиця 3

Порівняльний аналіз розвитку компонентів асертивності у студентів бакалаврату та магістратури

Компоненти асертивності	**1 курс**	**4 курс**

Афективний компонент	24	65
Когнітивно-смисловий компонент	34	42
Поведінковий компонент	28	78
Контрольно-регулятивний	26	57
Загальний показник асертивності	112	242

На основі аналізу загального показника розвиту асертивності ми можемо прийти до висновку, що здатність до асертивної поведінки зростає у досліджуваних вдвічі, а тому це вказує на сприятливість професійного середовища для розвитку особистості, яка здатна свідомо регулювати власну активність у відповідності до актуальної ситуації.

В результаті дослідження було виявлено наступну закономірність: представники першого курсу, здебільшого, ставляться до життєвої ситуації не виявляючи ініціативи та не усвідомлюють її ситуативну значущість. І навпаки: студенти випускного курсу проявляють зацікавленість та особистісну включеність у ситуацію та проявляють ініціативу щодо її оптимізації.

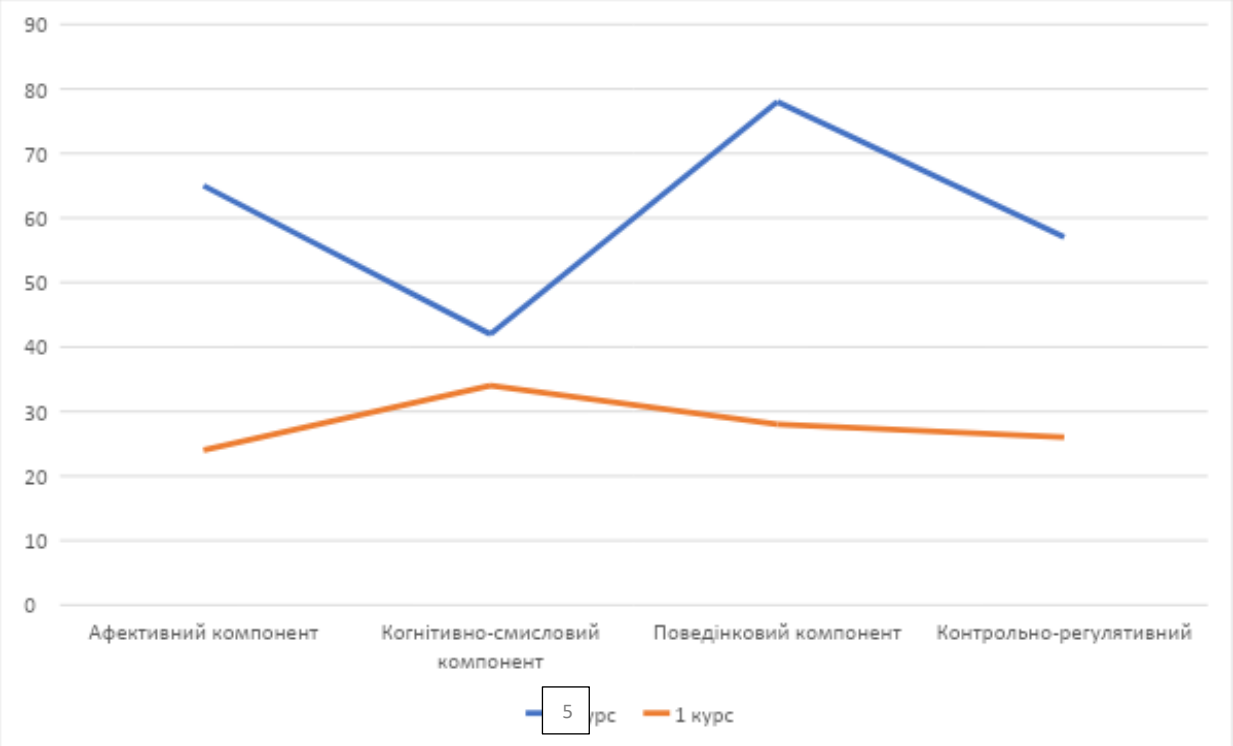

Рис. 1. Порівняльний аналіз розвитку компонентів асертивності у студентів 1-5 курсу

Як видно на діаграмі у студентів магістерського рівня порівняно з бакалаврським найменше розвинений когнітивно-смисловий компонент, який відповідає за розуміння ситуації та її відображення у свідомості досліджуваних (Рис.1). Це свідчить про те, що досліджувані розуміють, що таке асертивна поведінка та здатні нести відповідальність за власні вчинки. З іншого боку, досліджувані першокурсники ще не оволоділи навичками асертивної поведінки, не готові до неї, не відчувають внутрішніх ресурсів для її реалізації.

Найбільш розвинений поведінковий компонент, що вказує на те, що у досліджуваних відбулося формування психологічних передумов для реалізації асертивної поведінки: особистий досвід регуляції власної активності у емоціогенних ситуаціях, готові проявляти внутрішню опірність до соціального тиску або діяти в умовах підвищеної моральної відповідальності. Досліджувані магістерського рівня демонструють відмінності у розвитку контрольно-регулятивного компоненту, який забезпечує регуляторну функцію поведінкової активності, формування суб'єктивної системи оцінки ситуації та можливостей впливу на неї, сприяє розвитку просоціальних рис та відповідальності. Крім того, для представників вибірки магістерського рівня освіти характерними є високий рівень соціальної активності, готовності до ризику та співпраці з незнайомими людьми в ситуаціях невизначеності, здатність приймати самостійні, неординарні рішення, схильність до спонтанності, самобутності, лідерської позиції.

Зважаючи на результати дослідження, ми можемо зробити висновки, що у процесі навчання у закладі вищої освіти відбувається асертивної поведінки, що в ситуації міжособистісної взаємодії транслюється через здатність стійко та впевнено висловлювати власну позицію, враховуючи при цьому думку інших людей, навіть якщо вона виявляється протилежною.

Загалом асертивність є однією з професійно-важливих якостей софт-скілс, яка полягає у відповідальному ставленні до своєї роботи та її результатів виступаючи як головна якість особистості, що пов'язана з іншими особистісними якостями, такими як цілеспрямованість, впевненість у собі, самостійність, незалежність, ініціативність, самовладання, емоційна стійкість, наполегливість, рішучість, вимогливість до себе та інших людей, уміння доводити розпочате до кінця.

Висновки до розділу 2

Етап професійного становлення особистості незмінно пов’язаний зі зміною актуального соціального середовища, входження в нову систему взаємин; трансформацією існуючих паттернів поведінки та формуванням нових: позавузівської досвід швидше виявляється недостатнім у зв'язку з обмеженими можливостями рефлексивного самоаналізу, однорідністю соціального середовища, одновекторним баченням власних можливостей особистісного зростання. Такий стан речей здатний породжувати труднощі як у навчанні, так і в спілкуванні.

Асертивність як якість особистості, яка дозволяє самоорганізуватися та повернути собі відповідальність за своє ж життя, рішення та вчинки допомагає людині на етапі її професійного становлення зайняти певну ціннісну позицію одночасно до самої себе та інших. Виходячи саме з такої позиції стає можливим максимально екологічно та ефективно досягти своїх цілей, мати адекватну самооцінку й вибудовувати конструктивні соціальні взаємини. За таких умов розвиток асертивності виступає важливою умовою оптимізації процесу професійного становлення та зростання на засадах усвідомленої самоцінності та безапеляційної гідності іншої людини.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ АСЕРТИВНОСТІ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Особливості побудови сучасних програм з розвитку асертивності

Існує безліч програм розвитку асертивності, які пропонуються різними організаціями та фахівцями. Деякі з найвідоміших програм включають:

Програма «Assertiveness Training», розроблена психологом Альбертом Елісом [26]. Ця програма є однією з найстаріших і найпопулярніших програм розвитку асертивності. Вона фокусується на навчанні учасників основним принципам асертивної комунікації та відпрацюванні цих навичок на практиці.

Програма «Assertive Communication and Boundaries», розроблена психологом Кетлін Равен [28]. Ця програма фокусується на навчанні учасників асертивному висловленню власної думки та почуття, а також на встановленні меж у стосунках.

Програма «Assertiveness for Women», розроблена психологом Беверлі Бланк [25]. Ця програма спеціально розроблена для жінок, які хочуть розвинути асертивність. Вона фокусується на таких темах, як гендерні стереотипи, стигматизація жіночої асертивності та ефективні способи висловлення власної думки в різних ситуаціях.

Оскільки головними сферами життєдіяльності особистості на етапі професійного становлення є набуття нових знань або їх розширення (поглиблення), особистісне зростання та самоствердження, подальший інтелектуальний розвиток, духовне збагачення, активна робота над всебічним самовдосконаленням.

Аналіз літератури з проблеми розвитку асертивності дозволив констатувати наявність численних підходів, методик та програм розвитку

асертивної поведінки. Скажімо, дослідник І. Ладанов апробував п’ятикрокову програму розвику асертивності [6]. Дана програма передбачає наступні етапи:

1) діагностика актуального типу поведінки: пасивного, агресивного або асертивного;

2) самоспостереження за співвідношенням власних вчинків та потреб (тезові записи, рефлексивний аналіз ситуації);

3) концентрація на можливих варіаціях поведінки (пропонується уявити ситуацію відмови (наполягання, заперечення тощо), пережити її повністю, визначити користь отриманого досвіду);

4) формування нових моделей висловлювань (спробувати з якогось конкретного приводу сформулювати висловлювання кожним із трьох способів – пасивно, агресивно, асертивно);

5) невербальна комунікація (згадати та проаналізувати власну поведінку, в ситуаціях пасивної, агресивної та асертивної комунікації).

Тренінги асертивності, комунікації та соціальних навичок у сфері професійного здоров'я, безпеки та охорони праці мають особливе значення для сталого розвитку організацій. З огляду на це асертивність, з точки зору комунікації, відіграє ключову роль у переконанні людей і, отже, є фундаментальною соціальною навичкою для лідерів та менеджерів, особливо коли їм потрібно переконати, мотивувати та залучити послідовників до виконання певних робочих завдань та дотримання більш сталих моделей поведінки [25,27,28]. Крім того, нещодавнє дослідження показало, що позитивна мова, виражена в асертивній формі, сприймається як така, що заохочує оптимізм і самоефективність, що сприяє просуванню більш здорової, безпечної та стійкої поведінки [26,29].

Після після тренінгу асертивності учасники, як правило, ставють більш впевненими в собі та починають відчувати нижчий рівень тривожності. Але тренінгів, які б призначалися для людей саме у ході їх професійної підготовки ми не зустрічали.

3.2. Програма розвитку асертивності

З урахуванням важливості асертивності, як особистісної якості, і для професійного життя, і для особистого, та враховуючи відсутність досвіду цілеспрямованого впливу на розвитку даної якості, нами було розроблена спеціальна програма.

Авторська програма розвитку асертивності розрахована на 12 занять

Мета програми: розвиток асертивності особистості, що дозволить:

- ефективно спілкуватися з іншими людьми;
- захищати свої права та інтереси;
- відмовлятися від необов'язкових прохань;
- висловлювати свої думки та почуття в чіткій та поважній формі;
- долати конфлікти без образи та агресії.

Завданнями програми визначено:

1. Ознайомити учасників з поняттям асертивності та її основними принципами;
2. Розвивати у учасників здатність до самоспостереження та самоаналізу.
3. Надати учасникам інструменти та навички для розвитку асертивності.
4. Створити в групі атмосферу підтримки та взаєморозуміння.

При реалізації програми передбачено використання наступних методів:

1. Теоретичні міні-лекції.
2. Практичні вправи.
3. Робота в малих групах.
4. Перегляд відеороликів з подальшим обговоренням в групі.
5. Самостійна робота.

Формат навчання є адаптивним і може передбачати очні зустрічі, онлайн-заняття, або змішану форму проведення

Тривалість занять - 2 години.

Програма розрахована на людей віком від 17 років, які бажають розвинути свою асертивність.

Програмою передбачено проведення 12 занять, що проводяться один раз на тиждень. Між заняттями передбачено виконання завдань. Загальна тривалість програми – 12 тижнів.

Зміст програми викладено у таблиці 4.

Заняття	Зміст
1	Вступ. Ознайомлення з програмою та учасниками. Вхідна діагностика Побудова шляху до власної асертивності
2	Основні поняття асертивності. Принципи асертивної комунікації.
3	Самоспостереження та самоаналіз. Вправи на розвиток самосвідомості.
4	Висловлення своїх думок та почуттів. Вправи на розвиток навичок чіткого та послідовного висловлювання своїх думок та почуттів.
5	Відмовляння від необов'язкових прохань. Вправи на розвиток навичок чіткого та ввічливого відмови від необов'язкових прохань.
6	Конструктивне вирішення конфліктів. Вправи на розвиток навичок конструктивного вирішення конфліктів.
7	Асертивність у професійному середовищі. Вправи на розвиток асертивності у професійному середовищі.
8	Асертивність у особистих стосунках.

	Вправи на розвиток асертивності у особистих стосунках
9.	Асертивність у стресових ситуаціях. Вправи на розвиток асертивності у стресових ситуаціях.
10.	Поняття особистих кордонів Практикум з відстоювання особистих кордонів
11	Створення колажу «Асертивний Я» Визначення точок особистого зростання
12	Вихідна діагностика Підведення підсумків

Для досягнення найкращих результатів рекомендується регулярно практикувати отримані навички.

Висновки до розділу 3

Розвиток асертивної поведінки передбачає цілеспрямовану діяльність, направлену на здатність керування власними спонтанними реакціями, свідомим дозуванням інтенсивності прояву емоцій, вмінням прямо висловлювати власні бажання і вимоги, спроможність висловлювати свою суб'єктивну точку зору, відмовлятися від небажаної діяльності, пропозицій, аргументувати; наполягати насвоєму або приймати рішення щодо свідомої відмови від аргументування власних думок, рішень, вчинків. Важливим показником асертивної поведінки з іншого боку є володіння навичками відстоювання власних вимог і відмови у відповідь на неприпустимі прагнення у такий спосіб при якому демонструється повага, зберігається гідність та не порушуються права інших людей.

Отже, асертивність, з одного боку, у студентському періоді набуває неабиякого значення у контексті розвитку софт-скілс, що в подальшому сприятимуть ефективній професійній самореалізації, з іншого – забезпечує

як адекватне протікання адаптаційного процесу в умовах нового освітнього і соціокультурного середовища, так і активну протидію адаптогенним впливам, захист від них або їх усунення, а ще з одного є необхідною умовою турботи про власне психічне здоров’я та психогігієну праці.

ВИСНОВКИ

На основі теоретичного аналізу наукової літератури з досліджуваної проблеми ми можемо зробити наступні висновки. Під асертивною поведінкою у сучасних психологічних дослідженнях розуміється така суб'єктна активність, яка проявляється через поведінкову реалізацію внутрішньої самостійності, самобутності, незалежності від інших, здатності відстоювати свої потреби, рішення, погляди та права, виходячи з позиції безумовної самоповаги й поваги до інших.

Період навчання у вищому навчальному закладі внаслідок включеності в активну освітню діяльність з одного боку та перебуванні в різновіковому студентському соціальному середовищі – з іншого є сензитивним для формування асертивності.

Асертивність як специфічна якість особистості, яка стосується стратегії організації її власного життя допомагає людині зайняти певну вихідну ціннісну позицію стосовно до себе, інших і, вже виходячи саме з цієї позиції, прокладати шляхи досягнення своїх цілей взаємодіяти в соціальному середовищі. Розглядаючи асертивність саме у такому фокусі приходимо до висновку про її значущість у контексті професійного саморозвитку та самовдосконалення, особистісної гармонії та екологічних засад реалізації соціальної взаємодії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Балл Г. До аналізу ціннісних складових особи / за ред Т. Левовицького, І. Вільш, І. Зязюна, Н. Ничкало та ін. К., 2018. С. 233–249.

2. Бех І. Д. Рефлексія у духовному «Я» особистості. Рідна школа. 2018. №8–9. С. 9–14.

3. Бойправ М. Д. Загальна психологія. Навчальний посібник. Т. 1; за ред. О. П. Щотки, О. П. Пісоцького, О. І. Нещерет. Ніжин, 2016. 298 с.

4. Герасіна С.В. Асертивна поведінка як передумова формування почуття власної гідності та самоповаги студентської молоді / С.В. Герасіна // Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць. К.- ПНУ імені Івана Огієнко, Інститут психології ім. Г.С. Костюка. –Випуск 10. –2010. –С. 139–149.

5. Гук О. Асертивність як складова культури демократичного врядування / О.Гук / Демократичне врядування: електрон. наук. фах. Вид/ голов. ред.Н.Б.Кічула – 2012. – Вип.9 [Електронний ресурс]. –Режим доступу :http://www.lvivacademy.com/vidavnitstvo_1/visnik9/fail/Guk.pdf.

6. Вірна Ж. П. Мотиваційно-смислова регуляція у професіоналізації: Монографія. Луцьк, 2016. 319 с.

7. Галян І. М. Психодіагностика: навч. посіб. 2-ге вид., стереотип. К., 2017. 464 с.

8. Долінська Ю. Г. Самоактуалізація особистості майбутнього психолога : автореф. дис. ...канд. психол. наук : 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Ю. Г. Долінська. – К., 2000. – 20 с.

9. Дуткевич Т. Загальна психологія. Теоретичний курс. К., 2019. 388 с.

10. Максименко С. Д. Загальна психологія: підручник. К., 2019. 272 с.

11. Москалець В. П. Загальна психологія: Підручник. К., 2020. 564 с.

12. Медведєва С. А. Асертивність майбутніх практичних психологів: досвід вивчення / С. А. Медведєва // Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики : міжвузівський зб. наук. пр. / ред.

кол. : В. П. Бех, К. Ю. Богомаз, Л. Ф. Бурлачук та ін. ; голов. ред. О. Л. Скідін. – Одеса : Астропринт, 2008. – Вип. 39–40. – С. 234–240.

13. Моргун В. Ф. Кризові та еволюційні періоди розвитку особистості від народження до смерті : психологія людської долі / В. Ф. Моргун // Єдність педагогіки і психології у цілісному навчально-виховному процесі: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (Полтава, 4–5 квітня 1995 р.) / за ред. А. М. Бойко. – Полтава, 1995. – С. 135-139.

14. Ніколаєв Л. Генезис поняття «асертивність» / Л.Ніколаєв // Освіта регіону: політологія, психологія, комунікації: укр. наук. журнал / засновники: Видавничо-друкарський комплекс «Університет «Україна», Всеукраїнська асоціація політ. наук ; видавець «Університет «Україна» . – Київ : Університет «Україна», 2010. – No1 – С. 132-135.

15. Ніколаєв Л. О. Дослідження проблеми асертивності у вітчизняній та зарубіжних школах психології розвитку / Л. О. Ніколаєв // Проблеми сучасної психології: Зб. наук. праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. − 2010. − Вип. 9. − С. 138−146.

16. Панчук Н. П. Ціннісні орієнтації як основа вибору життєвих цілей. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 18. С. 624–634.

17. Партенадзе О. В. Дослідження особливостей життєвих перспектив студентів–першокурсників. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського*. Серія: Психологічні науки. 2017. Т. 2. Вип. 9. С. 170–179.

18. Подоляк Н. М. Асертивність у просторіспоріднених понять / Наталія Михайлівна Подоляк // Наука і освіта : Науково-практичний журнал Південного наукового центру АПН України. Тематичний спецвипуск : 220 «Психологія особистості : теорія, досвід, практика». – Одеса, 2012. – № 6. – С. 155–158.

19. Подоляк Н. М. Індивідуально-психологічні особливості асертивності особистості: дис. … канд. психол. наук : 19.00.01 / Подоляк Наталія Михайлівна. – Одеса, 2014. – 202 с.

20. Подоляк Н. М. Психологічні особливості асертивності / Наталя Михайлівна Подоляк // Індивідуально-психологічні якості особистості мійбутніх психологів та динаміка їх у період професійної підготовки: Матер. міжн. наук.-практ. конф. молод. учених та студентів (20 травня 2010 р.). – Одеса: СМИЛ, 2010. − С. 12−16.

21. Столяренко О. Психологія особистості. К., 2019. 280 с.

22. Титаренко Т. М. Нариси до соціально–психологічної теорії особистісного життєконструювання. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2016. Вип. 5. С. 172–186.

23. Саннікова О. П. Асертивність як психологічна характеристика особистості / О. П. Саннікова, О. Ю. Непочатова // Актуальні проблеми сучасної психології: Матер. міжн. наук.-практ. конф. молодих учених та студентів (м. Одеса, 26 квітня 2012 р.). – Одеса: СМИЛ, 2012. – С. 269–272.

24. Соціально-психологічний словник / В. М. Галицький, О. В. Мельник, В. В. Синявський. – К., 2004. – 250 с.

25. Riggio, R.E.; Riggio, H.R.; Salinas, C.; Cole, E.J. The role of social and emotional communication skills in leader emergence and effectiveness. *Group Dyn-Theor Res.* **2003**, *7*, 83–103.

26. Ibrahim, R.; Boerhannoeddin, A.; Bakare, K.K. The effect of soft skills and training methodology on employee performance. *Eur. J. Train. Dev.* **2017**, *41*, 388–406

27. Ames, D. Pushing up to a point: Assertiveness and effectiveness in leadership and interpersonal dynamics. *Res. Organ. Behav.* **2009**, *29*, 111–133.

28. Kronrod, A.; Grinstein, A.; Shuval, K. Think positive! Emotional response to assertiveness in positive and negative language promoting preventive health behaviors. *Psychol Health* **2021**, *30*, 1–18.

29. Skeiseid, H.; Derdowski, L.A.; Grahn, A.H.; Hansen, H. Motivating Sustainable Change in Tourism Behavior: The First-and Third-Person Effects of Hard and Soft Messages. *Sustainability* **2020**, *12*, 235.