МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації
Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «Формування асертивності у майбутніх психологів»

Здобувача вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня
групи ПСБЗ-22-1,
спеціальності 053 «Психологія»
ОПП «Психологія» _____ **Тарнавської С.С.**
підпис

Науковий керівник _____ **Пєтухова І.О.**
підпис наукового керівника канд. пед. наук, доцент

Гарант освітньо-професійної
програми _____ **Заушнікова М. Ю.**
підпис гаранта ОП канд. психол. наук, доцент

Допущено до захисту за рішенням кафедри
психології, педагогіки та суспільних дисциплін
протокол від «8»травня 2026 р. № 11

Завідувач кафедри _____ **Пєтухова І.О.**
підпис канд. пед. наук, доцент

Ірпінь – 2026

Реєстрація № 5 10.06.26 _____

(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки до захисту 04.06.2026 _____

(до захисту, на доопрацювання) (дата) (підпис)

Результат захисту 90 12.06.2026 _____

(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії: _____ Маслюк А.М.

(підпис)

Члени комісії: _____ Пєтухова І.О.

(підпис)

_____ Заушнікова М.Ю.

(підпис)

_____ Коваленко І.Е.

(підпис)

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технології, спорту та реабілітації

Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Психологія»

Затверджую:
Завідувач кафедри психології,
педагогіки та суспільних дисциплін
_____ І.О. Пєтухова

Завдання на кваліфікаційну роботу
здобувача вищої освіти
Тарнавської Софії Сергіївни

Тема кваліфікаційної роботи: **Формування асертивності у майбутніх психологів.** Затверджена наказом ректора від 14.10.2025 № 1323

Термін подачі закінченої роботи: 8 червня 2026 року

Цільова установка полягає в обґрунтуванні психологічних особливостей асертивної поведінки студентів-психологів та практичній апробації системи, що спрямована на формування їхньої професійно-особистісної автономії.

Мета роботи полягає в теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні особливостей асертивності у майбутніх психологів під час навчання у закладах вищої освіти.

Об'єкт роботи: асертивність здобувачів вищої освіти.

Предмет роботи: формування асертивності у майбутніх психологів.

База дослідження: Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича.

Вихідні дані до роботи: наукові праці вітчизняних та зарубіжних фахівців, монографії, матеріали науково-практичних конференцій, фахові періодичні видання, особисті дослідження автора.

Перелік графічного матеріалу: 12 таблиць.

Календарний план виконання роботи

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	
		За планом	Фактично
1	2	3	4
1.	Вибір теми, вивчення літературних джерел та складання плану роботи	01.10.2025	01.10.2025
2.	Підготовка першого розділу роботи та подання її керівнику	18.12.2025	18.12.2025
3.	Підготовка другого розділу роботи та подання її керівнику	18.03.2026	20.03.2026
4.	Доопрацювання роботи з урахуванням зауважень керівника	15.04.2026	20.04.2026
5.	Публікація тез у збірнику наукових матеріалів	15.05.2026	15.05.2026
6.	Попередній захист роботи	15.05.2026	20.05.2026
7.	Отримання відгуку керівника роботи	21.05.2026	28.05.2026
8.	Отримання зовнішньої рецензії	28.05.2026	28.05.2026
9.	Допуск роботи зав. кафедри до захисту	01.06.2026	04.06.2026
10.	Захист роботи	06.06.2026	9-10.06.2026

Дата видачі завдання «01»жовтня 2025 року

Керівник кваліфікаційної роботи: _____ **Пєтухова І.О.**
(підпис)

Гарант освітньої програми: _____ **Заушнікова М.Ю.**
(підпис)

Завдання до виконання отримав
здобувач вищої освіти _____ **Тарнавська С.С.**

АНОТАЦІЯ

Формування асертивності у майбутніх психологів

Мета роботи полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні особливостей асертивності майбутніх психологів.

Завданнями роботи є проведення теоретичного аналізу наукових підходів до феномену асертивності в психологічній літературі, підбір психодіагностичного інструментарію, проведення емпіричного дослідження асертивності майбутніх психологів та розробка практичних рекомендацій щодо формування асертивності студентів-психологів.

Предметом дослідження є формування асертивності у майбутніх психологів.

Об'єктом дослідження виступає асертивність здобувачів вищої освіти.

Базою дослідження виступають 37 здобувачів вищої освіти віком від 17 років, які навчаються у Чернівецькому національному університеті імені Ю. Федьковича за спеціальністю «Психологія».

За результатами дослідження сформульовані висновки щодо особливостей формування асертивності у майбутніх психологів.

Одержані результати можуть бути використані у процесі професійної підготовки майбутніх психологів. Вони є цінним доповненням до навчально-методичних матеріалів і тренінгових програм, спрямованих на розвиток асертивності та навичок конструктивної міжособистісної взаємодії здобувачів вищої освіти.

Кваліфікаційна робота містить 49 сторінок, 12 таблиць, список використаних джерел (43 найменування, з них 8 – іноземними мовами), 3 додатки.

Ключові слова: асертивність, формування асертивності, майбутні психологи, студенти-психологи, професійна підготовка.

Рік виконання кваліфікаційної роботи 2025-2026.

Рік захисту роботи 2026.

ABSTRACT

Developing assertiveness in trainee psychologists

The purpose of the work: to provide a theoretical basis for and empirically investigate the characteristics of assertiveness among trainee psychologists during their studies at higher education institutions, and to develop practical recommendations for fostering this phenomenon.

Object of research: the assertiveness of higher education students

Subject of the work: developing assertiveness in trainee psychologists

Research base consisted of 37 university students aged 17 and older, studying at Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University majoring in Psychology.

In the **first** chapter presents a theoretical and methodological analysis of assertiveness in psychological research, examines its interpretation in scientific literature, and characterizes its structure, components, levels, and determinants.

The **second** chapter presents the empirical study of assertiveness in future psychologists, describes the research procedure and justification of the psychodiagnostic tools used, provides an analysis and interpretation of the obtained results, and offers practical recommendations for the development of assertiveness in higher education students.

The obtained results can be used in the professional training of future psychologists. They serve as a valuable supplement to teaching materials and training programs aimed at developing assertiveness and constructive interpersonal skills among students.

The qualification paper comprises 49 pages, 12 tables, a bibliography (43 entries, 8 of which are in foreign languages), and 3 appendices.

Keywords: assertiveness, developing assertiveness, future psychologists, psychology students, professional training.

Year of execution of the qualification work: 2025-2026.

Year of work presentation: 2026.

ЗМІСТ

ВСТУП 8

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ АСЕРТИВНОСТІ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ 12

1.1. Поняття асертивності в наукових працях 12

1.2. Компоненти, структура, рівні, детермінанти феномену асертивності 17

1.3. Асертивність як професійна навичка. 20

Висновки до розділу 1 22

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АСЕРТИВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ 26

2.1. Характеристика процедури та обґрунтування 26

психодіагностичного інструментарію дослідження 26

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження 30

2.3. Практичні рекомендації формування асертивності майбутніх психологів 39

Висновки до розділу 2 42

ВИСНОВКИ 45

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 48

ДОДАТКИ 53

ВСТУП

Актуальність теми кваліфікаційної роботи зумовлена зростанням вимог до професійної та особистісної підготовки майбутніх психологів в умовах сучасного суспільства. У ситуації стрімких соціальних, економічних і культурних змін професійна діяльність психолога потребує не лише ґрунтовних знань, а й розвинених комунікативних та особистісних якостей, що забезпечують ефективну взаємодію з людьми.

Професійна діяльність психолога передбачає постійну міжособистісну взаємодію, яка вимагає вміння конструктивно спілкуватися, відстоювати професійну позицію, зберігати особистісні межі, а також дотримуватися принципів толерантності й емпатії. У цьому контексті особливого значення набуває асертивність як здатність людини впевнено та відкрито висловлювати власні думки, почуття й потреби без порушення прав інших. Асертивність дає змогу психологу не лише ефективно комунікувати, а й уникати конфліктів, зберігати професійну дистанцію та підтримувати здорові межі у взаємодії з клієнтами.

Актуальність дослідження посилюється також соціальною нестабільністю, високим рівнем психологічного напруження та трансформаціями у системі вищої освіти, що впливають на емоційний стан і професійне становлення студентської молоді. В умовах воєнного стану багато здобувачів вищої освіти переживають стрес і тривогу, що негативно позначається на їхній здатності до навчання, саморегуляції та професійної адаптації. Відтак вивчення асертивності майбутніх психологів є не лише науково значущим, а й практично важливим, оскільки пов’язане з підготовкою фахівців, здатних ефективно працювати в складних соціальних умовах.

Сучасна система вищої освіти в Україні перебуває в умовах активного реформування, що висуває підвищені вимоги до особистісного розвитку здобувачів. У підготовці фахівців у галузі психології важливу роль відіграє формування якостей, які забезпечують ефективну професійну взаємодію,

зокрема асертивності. У науковій літературі асертивність розглядається як психологічний феномен, пов’язаний із психічним здоров’ям, побудовою конструктивних міжособистісних відносин, збереженням особистих меж та відсутністю як агресивності, так і пасивності. У контексті професійної підготовки майбутніх психологів асертивність виступає не лише бажаною, а й необхідною компетенцією, що впливає на якість психологічної допомоги та ефективність терапевтичної взаємодії.

Проблема асертивності була досліджена у працях як зарубіжних учених (Е. Солтер, Й. Вольпе, Р. Лазарус, А. Ленгле, М. Сміт), так і вітчизняних дослідників (О. Романчук, С. Яковенко, Н. Побірченко, Л. М. Марчук, О. Кихтюк, О. Головньова). Водночас питання систематизації наукових підходів до визначення асертивності, а також розробки діагностичних і формувальних засобів її розвитку залишаються відкритими. Особливо це стосується поєднання теоретичного аналізу, психодіагностики та практичних рекомендацій щодо формування асертивної поведінки у здобувачів вищої освіти – майбутніх психологів. Попри значну кількість наукових праць, присвячених проблемі асертивності, питання її формування саме у майбутніх психологів залишається недостатньо розробленим, що зумовлено вибір теми кваліфікаційного дослідження «Формування асертивності у майбутніх психологів».

Об'єкт дослідження – асертивність здобувачів вищої освіти.

Предмет дослідження – формування асертивності у майбутніх психологів.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості асертивності у майбутніх психологів під час навчання у закладах вищої освіти, розробити практичні рекомендації щодо розвитку досліджуваного феномену.

Для досягнення поставленої мети було визначено декілька основних **завдань**:

- здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення

феномену асертивності у психологічній літературі;

- підібрати та апробувати психодіагностичний інструментарій, адекватний предмету дослідження, емпірично дослідити асертивність майбутніх психологів;
- розробити практичні рекомендації щодо формування асертивності майбутніх психологів.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань був використаний комплекс адекватних об'єкту і предмету дослідження методів

а) теоретичні – аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація теоретичних та експериментальних даних із проблеми формування асертивності у майбутніх психологів;

б) емпіричні – спостереження, психодіагностична методика «Шкала діагностики рівня асертивності» (С. Ратуса); методика «ТОКАС» (О. Саннікова, Н. Подоляк); методика «Дослідження рівня асертивності» (В. Каппоні, Т. Новак).

Практична значущість дослідження. Результати дослідження можуть бути використані у процесі професійної підготовки майбутніх психологів. Вони є цінним доповненням до навчально-методичних матеріалів і тренінгових програм, спрямованих на розвиток асертивності та навичок конструктивної міжособистісної взаємодії здобувачів вищої освіти.

Експериментальна база дослідження. Емпіричне дослідження проводилося на базі Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича та Державного податкового університету. Вибірку дослідження склали 37 здобувачів вищої освіти віком від 17 років, які навчаються за спеціальністю Психологія.

Апробація результатів кваліфікаційної роботи. Результати досліджень були відображені у матеріалах міжнародного наукового журналу «Інтернаука» [21], [22].

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів і висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних

джерел (43 найменування, з них – 8 іноземними мовами), 12 таблиць та 3 додатків. Основний зміст роботи викладений на 49 сторінках. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 57 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ АСЕРТИВНОСТІ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

1.1. Поняття асертивності в наукових працях

Проблематика асертивності набуває особливої актуальності в умовах динамічних соціальних змін, характерних для сучасного суспільства. Зростання вимог до комунікативної компетентності фахівців, зокрема психологів, зумовлює потребу в науковому осмисленні асертивності як інтегративної особистісної якості, що забезпечує ефективну, гідну та конструктивну міжособистісну взаємодію [18; 29; 31]. У професійному контексті ця якість має особливе значення, оскільки психолог щоденно працює в системі «людина – людина», де важливими є вміння встановлювати межі, відстоювати професійну позицію та зберігати повагу до іншої особистості.

Термін «асертивність» походить від англійського assert, що означає «стверджувати», «відстоювати», «наполягати». У психологічну науку це поняття було введене в контексті поведінкової терапії, де воно почало розглядатися як альтернатива пасивній і агресивній поведінці. Одним із перших дослідників, який заклав підґрунтя для подальшого вивчення цього феномену, був Ендрю Солтер. У його праці «Conditioned Reflex Therapy» дослідник трактував асертивність як «природну здатність людини вільно висловлювати власні думки й почуття, протиставляючи її надмірній стриманості та пригніченості особистості» [37]. Саме ця ідея стала підґрунтям для подальших теоретичних розробок у межах психології спілкування та соціальної психології.

Подальший розвиток поняття асертивності пов’язують із роботами Джозефа Вольпе, який у межах поведінкової психотерапії використовував асертивність, як засіб подолання соціальної тривоги та труднощів міжособистісного спілкування [40]. У його підході асертивність розглядалася як «здатність до адекватного та відкритого вираження емоцій у взаємодії з іншими людьми, за винятком деструктивних або тривожних форм реагування.»

Таким чином, у межах поведінкової традиції асертивність постає не лише як риса особистості, а і як практична навичка, що може цілеспрямовано формуватися у процесі психологічної допомоги.

Важливий внесок у популяризацію асертивності зробили Р. Альберті та М. Еммонс. Їхня праця «Your Perfect Right» стала однією з найвідоміших у сфері асертивного тренінгу. Дослідники визначали асертивність як «поведінку, що дозволяє людині діяти у власних інтересах, відстоювати свої права, не відчуваючи надмірної тривоги, і водночас не порушувати прав інших людей» [33]. Вони підкреслювали, що асертивність не є агресією і не зводиться до домінування, а базується на принципах рівності, взаємної поваги та особистої гідності.

Особливого поширення феномен асертивності набув у працях Мануеля Сміта, автора книги «When I Say No, I Feel Guilty» (1975). Дослідник розробив «асертивний кодекс», до якого включив десять прав асертивної особистості, а також запропонував практичні техніки асертивного реагування, зокрема «зіпсовану платівку», «туман», «вільну інформацію» та інші. Саме в цей період асертивність починає закріплюватися як один із важливих інструментів навчання ефективної соціальної поведінки [38].

У сучасних дослідженнях асертивність трактується як багатовимірне утворення, що поєднує когнітивний, емоційний, мотиваційний і поведінковий компоненти. З одного боку, вона передбачає усвідомлення людиною власних прав, потреб і меж. З іншого боку, асертивність вимагає емоційної саморегуляції, здатності до конструктивного самовираження й поваги до прав іншого [21]. Саме тому сучасні автори наголошують, що асертивність є проміжною позицією між пасивністю та агресивністю й забезпечує більш ефективну та етичну взаємодію в різних життєвих і професійних ситуаціях [19; 9].

Важливою є й відмінність асертивності від пасивної, агресивної та пасивно-агресивної поведінки. Пасивна поведінка пов’язана з тенденцією уникати висловлення власних потреб, поступатися навіть у ситуаціях

внутрішнього незгоди та відмовлятися від захисту особистих меж. Агресивна поведінка, навпаки, передбачає домінування, тиск і нехтування правами іншої людини. Пасивно-агресивна поведінка поєднує приховане невдоволення з непрямими способами вираження негативних почуттів [12]. Асертивність же відрізняється прямотою, щирістю та водночас повагою до співрозмовника. Вона не руйнує стосунки, а сприяє їхній прозорості й більшій психологічній безпеці [2; 5].

У вітчизняній психологічній науці асертивність поступово виокремилася як важлива характеристика особистості, пов’язана з комунікативною компетентністю, самоповагою, відповідальністю та здатністю до конструктивної взаємодії. Українські дослідники розглядають її не лише як стиль поведінки, а як психологічний ресурс, що забезпечує адаптацію, внутрішню автономію та ефективне професійне становлення. У працях Л. М. Марчук, О. Кихтюк, В. Хільченко, О. Головньової, С. Герасіної та інших авторів підкреслюється, що асертивність має особливе значення для майбутніх психологів, оскільки допомагає встановлювати професійні межі, зберігати емоційну рівновагу та будувати поважні, рівноправні стосунки з клієнтами [3; 4; 32].

Особливої ваги це поняття набуває в дослідженнях, пов’язаних із професійною підготовкою майбутніх психологів. У дисертаційному дослідженні Л. М. Марчук доведено, що формування асертивної поведінки майбутніх психологів пов’язане з розвитком ціннісно-мотиваційного, когнітивного, рефлексивно-оцінного та регулятивного компонентів особистості. Авторка підкреслює, що «асертивність у структурі професійного становлення психолога є не лише зовнішнім способом поведінки, а й важливою внутрішньою умовою зрілості, самоповаги та відповідального професійного вибору» [14; 15].

Асертивність також розглядається як пов’язана з психічним здоров’ям і самозбереженням особистості. У дослідженні О. Кихтюк встановлено, що «асертивність є показником психічного здоров’я майбутніх клінічних

психологів, а її сформованість пов’язана з гармонійною взаємодією, професійною безпекою та саморегуляцією». Подібні висновки підтверджують і інші українські дослідження, в яких асертивність розглядається як чинник успішної соціально-психологічної адаптації, формування почуття власної гідності та досягнення психологічного благополуччя [6; 30].

Попри різноманітність підходів до визначення асертивності, більшість дослідників виділяють кілька її ключових ознак: здатність відкрито й прямо висловлювати власні думки, почуття та потреби; збереження поваги до прав інших людей; відсутність надмірної тривожності у ситуаціях міжособистісної взаємодії; усвідомленість власної позиції та відповідальність за її вираження [18; 19].

Порівняльний аналіз визначень поняття «асертивність» у зарубіжних та вітчизняних науковців представлено у табл. 1.1.1.

Таблиця 1.1.1

Порівняльний аналіз визначень поняття «асертивність» у зарубіжних та вітчизняних науковців

Автор / Джерело	**Визначення поняття «асертивність»**	**Ключовий акцент**
А. Солтер	Здатність людини вільно виражати свої почуття, думки і бажання у взаємодії з іншими людьми без шкоди для їхніх прав	Вільне самовираження
Дж. Вольпе	Адекватне відкрите вираження будь-яких емоцій у міжособистісних стосунках, крім тривоги	Відкритість емоцій
Р. Альберті, М. Еммонс	Поведінка, що дозволяє особистості діяти у власних інтересах, відстоювати себе, не відчуваючи надмірної тривоги та відстоювати свої права без порушення прав інших	Баланс прав
М. Сміт	Усвідомлений вибір особистістю форм спілкування на підставі розуміння власних прав та обов'язків	Усвідомлений вибір
О. Кихтюк	Навичка ефективного міжособистісного спілкування, що базується на чіткому та відповідальному вираженні думок, потреб і відчуттів без порушення прав інших людей.	Психічне здоров’я
С. К. Мельничук	Філософія особистісної відповідальності, що поєднує самоповагу і повагу до інших.	Відповідальність

Аналіз визначень, поданих у табл. 1.1.1, демонструє поступову еволюцію наукового розуміння асертивності: від поведінкового підходу, представленого в працях Солтера і Вольпе, який зосереджувався переважно на зовнішніх проявах поведінки, до інтегративного підходу, розробленого Марчук та іншими дослідниками, де наголос робиться на внутрішньо особистісних компонентах цього феномену [16]. У сучасних дослідженнях асертивність дедалі частіше пов’язується з особистісним зростанням, психологічним благополуччям і можливістю автентичної самореалізації.

Особливо важливим для нашого дослідження є розгляд асертивності в контексті професійної підготовки психологів. Результати низки наукових праць свідчать, що рівень асертивності психолога безпосередньо позначається на ефективності його консультативної та терапевтичної діяльності. Психолог із високим рівнем асертивності краще встановлює й підтримує терапевтичні межі, ефективніше протидіє маніпулятивним впливам з боку клієнтів і зберігає психологічну стійкість у складних емоційно напружених ситуаціях [14; 16].

Варто також підкреслити, що асертивність у науковій літературі розглядається не лише як вроджена властивість, а і як набута навичка, яку можна цілеспрямовано формувати та розвивати в процесі навчання і спеціально організованого тренінгу [2; 13]. Це положення має принципове значення для обґрунтування можливості розвитку асертивності у майбутніх психологів у межах закладу вищої освіти.

Підсумовуючи теоретичний огляд, слід зазначити, що асертивність є багатовимірним психологічним феноменом, який включає особистісні, когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти. У межах нашого дослідження як робоче приймається таке визначення: асертивність – це інтегративна якість особистості, що виявляється у здатності впевнено та конструктивно висловлювати власні думки, почуття й потреби, відстоювати власну позицію та реалізовувати свої права, водночас поважаючи права і гідність інших людей, на основі усвідомленого вибору та особистої відповідальності.

1.2. Компоненти, структура, рівні, детермінанти феномену асертивності

Системний аналіз феномену асертивності передбачає вивчення його внутрішньої будови, тобто структури, що охоплює взаємопов'язані компоненти, а також визначення рівнів її прояву та основних детермінант розвитку. Такий підхід дає змогу перейти від загального трактування поняття до конкретних діагностичних і розвивальних орієнтирів [27].

У сучасній психологічній науці структура асертивності розглядається в кількох вимірах. Одним із найпоширеніших є компонентний підхід. Відповідно до цього підходу, асертивність є складним утворенням, яке включає когнітивний, емоційно-вольовий, поведінковий, ціннісно-смисловий та рефлексивний компоненти.

Когнітивний компонент асертивності пов'язаний із системою знань, уявлень і переконань особистості щодо власних прав і прав інших людей, а також щодо сутності асертивної взаємодії. До нього належить уміння аналізувати комунікативні ситуації, розпізнавати маніпулятивні впливи, оцінювати результативність власних способів спілкування та добирати адекватні форми реагування. За відсутності належної когнітивної основи асертивність лишається лише зовнішньо засвоєною поведінковою моделлю, яка не має достатнього особистісного підґрунтя [26].

Емоційно-вольовий компонент охоплює впевненість у собі як базове емоційне ставлення до власної особистості, а також здатність до емоційної саморегуляції й вольового самоконтролю в ситуаціях тиску, конфлікту або відмови. Цей компонент є особливо вразливим у студентської молоді через підвищену чутливість до соціального оцінювання.

Поведінковий компонент є зовнішньо спостережуваним проявом асертивності. Він охоплює конкретні комунікативні вміння та навички, зокрема здатність чемно відмовляти, відстоювати власну позицію, висловлювати критику й сприймати її, ініціювати розмову, а також установлювати та підтримувати особисті межі. Саме цей компонент найчастіше стає предметом

тренінгових програм, спрямованих на розвиток асертивності [36].

Ціннісно-смисловий компонент відображає внутрішню мотиваційну основу асертивності, а саме систему переконань особистості щодо рівності прав людей, власної гідності та цінності автентичних стосунків. Саме цей компонент формує своєрідну «ідеологію» асертивності, відповідаючи на питання про те, чому людина має право бути собою. За його відсутності асертивність може втратити свій гуманістичний зміст і перетворитися лише на набір технічних прийомів або маніпулятивну стратегію.

Рефлексивний компонент передбачає здатність особистості усвідомлювати власні комунікативні стратегії, оцінювати їхню результативність і цілеспрямовано вдосконалювати стиль взаємодії. Для майбутніх психологів рефлексивний компонент є особливо важливим [14; 17].

Структура асертивності має системний характер, усі її компоненти є взаємопов’язаними та взаємодоповнювальними. Формування асертивності як цілісного утворення потребує одночасної роботи з кожною зі складових, що є необхідною умовою для створення ефективних розвивальних програм для студентів-психологів [15].

Важливим аспектом дослідження асертивності є також виокремлення її рівнів. У більшості наукових праць розрізняють три рівні асертивності – високий, середній і низький, які відображають ступінь сформованості її компонентів та стійкість прояву в різних комунікативних ситуаціях [31].

Особи з високим рівнем асертивності вирізняються стійким позитивним ставленням до себе, відкритістю у висловлюванні власної позиції, умінням зберігати повагу до співрозмовника навіть у конфліктних ситуаціях, а також ефективним регулюванням власних емоційних реакцій. Для них характерна внутрішня незалежність від зовнішніх оцінок за одночасного збереження соціальної чутливості [18].

Середній рівень асертивності проявляється ситуативно: у певних сферах людина може демонструвати впевненість, тоді як в інших – пасивність або реактивність. Для цього рівня типовим є нерівномірний розвиток складових,

коли, наприклад, добре сформований когнітивний компонент поєднується зі слабшим поведінковим, або навпаки. Студенти-психологи, які перебувають на цьому рівні, за наявності належної підтримки мають значний потенціал для подальшого розвитку [29].

Низький рівень асертивності пов’язується або з пасивною поведінкою, що виявляється у відмові від власних потреб задля уникнення конфліктів, або з агресивною поведінкою, коли власні інтереси реалізуються без урахування прав інших людей. Обидва варіанти свідчать про недостатню сформованість асертивності як особистісної якості та потребують корекційно-розвивальної роботи.

Розуміння детермінант розвитку асертивності є необхідною умовою для створення ефективної розвивальної програми [30]. У науковій літературі виокремлюють кілька груп чинників, що впливають на формування асертивності: чинники мікросередовища, до яких належать стиль сімейного виховання, якість ранніх прив’язаностей та особливості взаємодії з однолітками; соціокультурні чинники, пов’язані з гендерними стереотипами та культурними нормами щодо вираження власної думки; індивідуально-психологічні чинники, серед яких рівень тривожності, самооцінка, локус контролю та темперамент; а також освітні чинники, зокрема стиль взаємодії педагогів і можливості для самовираження в освітньому середовищі [8; 12].

Авторитарний стиль сімейного виховання є одним із найвагоміших негативних чинників розвитку асертивності. Дитина, яка зростає в умовах жорсткого контролю та придушення ініціативи, засвоює пасивні способи взаємодії як норму. Натомість демократичний стиль виховання, що поєднує емоційне тепло, чіткі межі та повагу до думки дитини, сприяє формуванню впевненості в собі та здатності до асертивного самовираження [27; 31].

Гендерний аспект детермінації асертивності залишається предметом активного наукового обговорення. Деякі дослідники відзначають, що жінки демонструють нижчі показники асертивності в тих сферах, де традиційно переважають чоловіки, тоді як чоловіки частіше стикаються з труднощами у

ситуаціях, що потребують вираження вразливості. Для підготовки психологів, серед яких традиційно більшість становлять жінки, урахування цього чинника має особливе значення [27; 30].

Серед індивідуально-психологічних детермінантів асертивності особливе значення має самооцінка. Самооцінка є одним із провідних чинників асертивності, оскільки прямо впливає на впевненість у самовираженні та здатність відстоювати власну позицію. Особи з адекватною або позитивною самооцінкою значно рідше вдаються до пасивних чи агресивних стратегій взаємодії, ніж люди з низькою самооцінкою. Водночас тривожність виступає посередником у цих взаємозв'язках, знижуючи здатність до асертивного самовираження в умовах соціального тиску [6; 20; 22].

Важливе значення мають і освітні детермінанти асертивності. Освітнє середовище закладу вищої освіти впливає на асертивність через стиль взаємодії викладачів, можливості для самовираження та участь у тренінгових формах роботи. До позитивних чинників належать суб'єкт-суб'єктний характер взаємодії викладача і студента, можливості для самостійного мислення, участі в публічних виступах і групових дискусіях, а також спеціально організовані соціально-психологічні тренінги [3; 10].

Інтегративна модель детермінації асертивності передбачає взаємодію стабільних особистісних характеристик, набутих психологічних особливостей і ситуативних умов, серед яких особливе значення мають освітнє середовище та міжособистісний контекст [32].

1.3. Асертивність як професійна навичка

У сучасній психологічній науці асертивність розглядається як одна з базових соціально-комунікативних компетентностей, що забезпечує ефективність професійної діяльності фахівця. Особливої актуальності вона набуває в роботі психолога, де міжособистісна взаємодія є основним інструментом професійного впливу. У цьому контексті асертивність виступає

не лише індивідуальною рисою, але й сформованою професійною навичкою, яка підлягає розвитку в процесі навчання та практики. Вона інтегрує у собі здатність до самовираження, відповідальність за власні професійні рішення та орієнтацію на етичні стандарти взаємодії [21].

У професійній діяльності психолога асертивність виконує низку функцій. Передусім вона сприяє формуванню довірливих, але структурованих відносин між психологом і клієнтом. Така взаємодія передбачає не лише емпатійне розуміння клієнта, але й здатність фахівця утримувати професійні межі, що є необхідною умовою ефективного консультування. Психолог повинен чітко формулювати умови співпраці, обговорювати очікування клієнта, узгоджувати цілі та завдання психологічної допомоги. Це підвищує передбачуваність і безпеку терапевтичного процесу, а також сприяє активному залученню клієнта до роботи.

Водночас асертивність забезпечує якісне управління процесом психологічної допомоги. Фахівець, який володіє цією навичкою, здатний коректно спрямовувати розмову, зберігати фокус на значущих темах, а також своєчасно зупиняти неефективні або деструктивні форми взаємодії. Це особливо важливо у випадках, коли клієнт демонструє опір, уникає складних тем або виходить за межі професійного формату взаємодії. У таких ситуаціях асертивність виступає інструментом підтримання конструктивності та продуктивності консультативного процесу.

Не менш важливим є значення асертивності у міжпрофесійній взаємодії. У сучасній практиці психолог часто працює в складі мультидисциплінарних команд разом із лікарями, соціальними працівниками, педагогами. У таких умовах здатність аргументовано висловлювати власну думку, конструктивно відстоювати професійну позицію та приймати зворотний зв’язок є необхідною умовою ефективної співпраці. Асертивна комунікація сприяє узгодженню рішень, зменшенню непорозумінь та підвищенню якості комплексної допомоги клієнту [7].

Асертивність виступає важливим ресурсом саморегуляції. Психологічна практика пов’язана з високим рівнем емоційного навантаження, відповідальністю за результати роботи та необхідністю постійного залучення до переживань інших людей. Вона дозволяє фахівцю своєчасно визначати межі власних можливостей, регулювати інтенсивність професійної взаємодії та підтримувати баланс між роботою і особистим життям. Це сприяє збереженню емоційної стабільності та професійної ефективності у довготривалій перспективі.

Формування асертивності як професійної навички є тривалим і системним процесом, який поєднує теоретичну підготовку та практичний досвід. Значну роль у цьому відіграють освітні програми, спрямовані на розвиток комунікативної компетентності, а також спеціалізовані тренінги, що моделюють типові ситуації професійної взаємодії.

Висновки до розділу 1

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз проблеми асертивності в психологічній науці, що дало змогу окреслити основні підходи до розуміння цього феномену, визначити його структурні компоненти, рівні прояву та детермінанти розвитку. Вивчення наукових джерел засвідчило, що асертивність пройшла тривалий шлях становлення: від первинного поведінкового трактування, пов’язаного з можливістю вільно виражати думки та почуття, до сучасного інтегративного розуміння як складної особистісної якості, яка об’єднує когнітивні, емоційні, вольові, ціннісно-смислові та поведінкові аспекти. Така еволюція поняття свідчить про його багатовимірність і наукову значущість для дослідження міжособистісної взаємодії та професійного становлення майбутніх фахівців.

Аналіз зарубіжних підходів показав, що основоположні ідеї щодо асертивності були закладені в межах поведінкової психотерапії. У працях А. Солтера асертивність постала як природна здатність особистості відкрито виражати власні почуття, думки та потреби без надмірного стримування або

придушення себе. Дж. Вольпе розвинув це поняття в контексті подолання соціальної тривожності, наголошуючи на значенні відкритого й адекватного емоційного самовираження. Подальший внесок Р. Альберті та М. Еммонс полягав у тому, що асертивність було обґрунтовано як спосіб діяти у власних інтересах, не порушуючи прав інших людей. М. Сміт, у свою чергу, узагальнив практичний аспект асертивності, запропонувавши систему прав асертивної особистості та технік асертивного реагування. Отже, у зарубіжних дослідженнях асертивність переважно розглядалася як ефективна комунікативна та поведінкова стратегія, спрямована на конструктивну взаємодію, самозахист і психологічну автономію.

Важливим результатом теоретичного аналізу стало й усвідомлення того, що асертивність не може бути зведена лише до зовнішньої манери поведінки. Її сутність виявляється у поєднанні внутрішньої впевненості, здатності до саморегуляції, розуміння власних прав і меж, а також поваги до прав та гідності іншої людини. Саме тому асертивність доцільно розглядати як багатокомпонентне утворення, в якому кожен елемент виконує власну функцію, але лише в єдності вони забезпечують цілісність феномену. Когнітивний компонент відображає систему знань і уявлень про себе, інших і правила взаємодії; емоційно-вольовий – пов’язаний із впевненістю, самоконтролем та емоційною стійкістю; поведінковий – виявляється у конкретних способах комунікативної дії; ціннісно-смисловий – задає внутрішню мотиваційну основу; рефлексивний – забезпечує усвідомлення, аналіз і корекцію власної поведінки. Такий підхід дає змогу не лише теоретично описати феномен, а й визначити напрями його практичного формування.

У роботі також показано, що асертивність має різні рівні сформованості. Високий рівень характеризується стійким позитивним ставленням до себе, умінням прямо й спокійно висловлювати свою позицію, повагою до співрозмовника та здатністю ефективно регулювати емоційні реакції. Середній рівень відзначається ситуативністю проявів, коли окремі компоненти можуть

бути сформовані нерівномірно: наприклад, людина розуміє принципи асертивної поведінки, але не завжди здатна реалізувати їх на практиці. Низький рівень пов’язаний із пасивністю, невпевненістю, униканням самовираження або, навпаки, з агресивними формами самоствердження. Отже, рівні асертивності відображають ступінь інтегрованості її компонентів і можуть слугувати орієнтиром для діагностики та розвивальної роботи.

Не менш важливим результатом першого розділу є з’ясування детермінант розвитку асертивності. Аналіз наукових джерел засвідчив, що на формування асертивної поведінки впливають як внутрішні, так і зовнішні чинники. До внутрішніх належать самооцінка, соціальна тривожність, локус контролю, темперамент, емоційна зрілість, рівень рефлексивності та загальна комунікативна компетентність. До зовнішніх – сімейне виховання, стиль взаємодії з батьками, досвід ранніх соціальних контактів, гендерні стереотипи, норми соціального оточення, а також специфіка освітнього середовища. Особливо важливо, що демократичний стиль сімейного виховання та підтримувальне освітнє середовище сприяють формуванню впевненості в собі, здатності до відстоювання власної позиції й конструктивної взаємодії, тоді як авторитарні та контролюючі умови можуть гальмувати розвиток асертивності.

Окрему увагу в розділі приділено вітчизняним дослідженням асертивності, які розширюють і конкретизують уявлення про цей феномен у контексті професійного становлення майбутніх психологів. Українські науковці підкреслюють, що асертивність є не лише стилем спілкування, а й важливим психологічним ресурсом, який забезпечує адаптацію, самоповагу, внутрішню автономію та емоційну стійкість. Особливої ваги вона набуває у процесі фахової підготовки психолога, оскільки саме ця професія вимагає здатності встановлювати межі, запобігати емоційному виснаженню, будувати рівноправні стосунки з клієнтами та зберігати баланс між емпатією і професійною дистанцією. У цьому контексті асертивність виступає не лише як бажана якість, а як необхідна умова ефективної професійної діяльності.

Теоретичний аналіз також підтвердив, що асертивність тісно пов’язана з

психічним здоров’ям і загальним благополуччям особистості. Асертивна людина частіше демонструє впевненість, здатність до конструктивного самозахисту, стійкість у конфліктних ситуаціях і більшу готовність до відкритої комунікації. Водночас відсутність асертивності може проявлятися в пасивності, залежності від зовнішньої оцінки, надмірній поступливості або, навпаки, у деструктивних агресивних реакціях. Для майбутніх психологів це має особливе значення, оскільки професійна діяльність потребує не лише знань і навичок, а й сформованої комунікативної культури, внутрішньої рівноваги та здатності до саморегуляції в складних міжособистісних ситуаціях.

Нами було обґрунтовано, що асертивність є не лише особистісною характеристикою, а й важливою професійною навичкою майбутнього психолога. Показано, що її сформованість забезпечує здатність до конструктивної міжособистісної взаємодії, встановлення професійних меж, збереження емоційної рівноваги та протидії маніпулятивним впливам у професійному спілкуванні.

Отже, перший розділ дав змогу встановити, що асертивність є складним, багатогранним і професійно значущим феноменом, який поєднує особистісні, когнітивні, емоційні та поведінкові характеристики. Її розвиток зумовлений комплексом індивідуально-психологічних, соціальних, сімейних та освітніх чинників, а сформованість асертивності прямо пов’язана з комунікативною компетентністю, емоційною стійкістю, здатністю до самоповаги й ефективної взаємодії. Наукове осмислення цього феномену створює підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення особливостей розвитку асертивності у майбутніх психологів та визначення умов її цілеспрямованого формування в процесі професійної підготовки.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АСЕРТИВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

2.1. Характеристика процедури та обґрунтування психодіагностичного інструментарію дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на визначення рівня асертивності майбутніх психологів та виявлення особливостей її прояву залежно від соціально-демографічних характеристик вибірки [27; 36]. Базою проведення дослідження став Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (далі – ЧНУ).

У дослідженні взяли участь 37 здобувачів спеціальності Психологія віком від 17 років, які надали добровільну згоду на участь в емпіричному дослідженні. Серед учасників були як чоловіки, так і жінки, що забезпечило більш збалансоване та об’єктивне представлення вибірки [8; 25; 31]. Характеристика вибірки за віком, статтю, курсом навчання представлена в табл. 2.1.1.

Таблиця 2.1.1

Характеристика вибірки за віком, статтю, курсом навчання

Вік	Стать	Курс
16-17 – 5,50%	Жіноча – 67,6%	1 – 16,2%
18-19 – 35,10%	Чоловіча – 32,4%	2 – 27%
20-21 – 35,10		3 – 29,7%
21+ – 24,30		4 – 27%

Як видно з даної таблиці, з усіх студентів-психологів, що взяли участь у емпіричному дослідженні, респондентів, що досягли 17 років – 5,50%; 35,10% є віком від 18 до 19 років; 35,10 % – від 20 до 21 року і 24,30 % – від 22 до 23 років.

Також варто зазначити, що серед учасників дослідження переважали

респонденти жіночої статі – 67,6 % вибірки. Частка чоловіків склала 32,4 %. Такий розподіл відображає загальну тенденцію переважання жінок серед здобувачів вищої освіти за спеціальність Психологія.

Окрім цього, нами було охарактеризовано респондентів за курсом навчання. Як видно з табл. 2.1.1, у дослідженні взяли участь здобувачі 1 курсу – 16,2% вибірки; 2 курс – 27%; 3 курс – 29,7% та 4 курс – 27%. Такий розподіл дозволив простежити особливості прояву асертивності на різних етапах професійного становлення майбутніх психологів (рис. 2.3).

Такий розподіл забезпечує можливість порівняння рівня асертивності на різних етапах навчання. Це є важливим з огляду на те, що асертивність у структурі професійної підготовки психолога пов’язана не лише з особистісною зрілістю, а й із розвитком комунікативної компетентності, умінням відстоювати власну позицію без порушення прав інших, навичками конструктивної взаємодії та емоційної саморегуляції [1; 3; 14].

Методологічно дослідження спиралося на поєднання кількісного та якісного підходів до аналізу емпіричних даних. Кількісний підхід дав змогу визначити частотний розподіл рівнів асертивності, особливості прояву досліджуваної характеристики у різних підгрупах. Якісний підхід забезпечив можливість психологічної інтерпретації отриманих результатів з урахуванням віку, статі, курсу навчання та специфіки майбутньої професійної діяльності психолога [18; 19].

Для емпіричного дослідження асертивності нами було обрано наступні методики: 1) шкала діагностики рівня асертивності С. Ратуса; 2) методика ТОКАС О. П. Саннікової, О. І. Саннікова та Н. М. Подоляк; 3) методика «Дослідження рівня асертивності» В. Каппоні й Т. Новак [34]. Такий вибір зумовлений тим, що кожна з методик дає змогу оцінити різні аспекти досліджуваного феномену й у сукупності забезпечує більш повне уявлення про особливості асертивності майбутніх психологів [1; 3].

Шкала діагностики рівня асертивності С. Ратуса (RAS) вимірює такі компоненти асертивності, як рівень соціальної сміливості, самозахисту,

здатності висловлювати незгоду, ініціювати взаємодію та адекватно відповідати на соціальний тиск [35; 22]. Опитувальник складається з 30 запитань, на які учасники надавали відповіді за шкалою від 0 до 5 балів, де 0 – повністю не згоден. 1 – не згоден, 2 – скоріше не згоден, 3 – скоріше згоден, 4 – згоден, 5 – повністю згоден. Обробка результатів здійснювалася шляхом підрахунку сумарного показника за всіма запитаннями методики. Якщо досліджуваний сумарно набрав 100-150 балів, це свідчить про високий рівень асертивності; 50-99 балів – про середній рівень асертивності; 0-49 балів свідчать про низький рівень асертивності (Додаток А).

Методика ТОКАС спрямована на оцінку комунікативної асертивності (ТОКАС), здатності чітко й упевнено виражати власну позицію, відстоювати власні права та межі у взаємодії з іншими людьми без прояву агресії чи надмірної поступливості. Методика дозволяє виявити у досліджуваних як загальний рівень асертивності, так і ступінь вираженості окремих її складових, таких як: афективна (ААс), когнітивно-смислова (КАс), поведінкова (ПАс), контрольно-регулятивна складові асертивності (РАс). Тест складається з 60 тверджень, на які респондент відповідає, оцінюючи ступінь відповідності кожного з тверджень щодо своєї поведінки. Під час опитування відповіді надавалися за допомогою лінійної шкали від 0 до 4, де 0 – твердження зовсім не відповідає моїй поведінці; 1 – твердження переважно не відповідає моїй поведінці; 2 – твердження частково відповідає моїй поведінці; 3 – твердження переважно відповідає моїй поведінці; 4 – твердження повністю відповідає моїй поведінці. Для подальшого аналізу отримані дані були оброблені відповідно до вимог, що дозволило коректно визначити рівень загальної комунікативної асертивності та її складових. Максимальний показник кожної складової становить 60 балів. Загальний показник асертивності ЗПАс вираховується за наступною формулою: ЗПАс=(ААс+КАс+ПАс+РАс). Високі показники за афективною складовою свідчать про впевненість у собі, емоційну стабільність і прийняття себе, а низькі – про недостатню вираженість цих характеристик.

За когнітивною складовою (КАс) високі показники включають в себе

розуміння необхідності досягнення цілей, орієнтацію в соціумі та адекватну його оцінку, дозвіл самому собі на висування вимоги, а також уміння прогнозувати результати власних дій, низькі показники – недостатню орієнтацію в соціумі, неадекватну оцінку ситуації, труднощі з прогнозуванням результатів поведінки та невпевненість у праві висувати вимоги.

Поведінкова складова (Пас) – високі показники вказують на здатність управляти власним життям, конструктивність у агресії, уміння досягати своїх цілей, дотримуючись прав інших, низькі показники – неспроможність адекватно взаємодіяти, прояв неконструктивної агресії чи пасивність.

Контрольно-регулятивний елемент (Рас) – високі показники вказують на самостійність, наполегливість, відповідальність та здатність висловлювати та захищати власну думку, низькі показники – залежність, дозвіл іншим контролювати власні рішення, безпорадність, схильність підкорятися іншим та неспроможність відстоювати власні погляди.

Шкала інтерпретації загального балу: 160-200 балів – високий рівень комунікативної асертивності: особа впевнено відстоює свої права, уміє сказати «ні», відкрито виражає думки без агресії; 100-159 балів – середній рівень комунікативної асертивності: в основному асертивність присутня, але у складних ситуаціях можливі труднощі у відстоюванні власної позиції; 40-99 балів – низький рівень комунікативної асертивності: особа часто пасивна, уникає конфліктів, не вміє ефективно відстоювати свою точку зору (Додаток Б).

Методика «Дослідження рівня асертивності» (В. Каппоні, Т. Новак) призначена для вимірювання ступеня впевненості у собі та здатності відстоювати власні інтереси без порушення прав інших. Методика складається з 24 тверджень, на які здобувач відповідає «так» або «ні», оцінюючи ступінь їх відповідності власній поведінці та внутрішнім установкам. За відповідь «так» нараховується 1 бал, за відповідь «ні» – 0 балів. Отримані результати інтерпретуються відповідно до трьох типів поведінки: агресивний тип (17–24 бали) – особистість упевнено відстоює власну позицію, ефективно взаємодіє з

оточенням і не піддається зовнішньому тиску; асертивний тип (9–16 балів) – помірний рівень самоствердження з ситуативними коливаннями між впевненою та невпевненою поведінкою залежно від обставин; пасивний тип (0–8 балів) – схильність залежності від думки інших, труднощі у відстоюванні власних прав і меж (Додаток В).

Отже, для комплексного вивчення асертивності як багатокомпонентного психологічного феномену нами було застосовано три психодіагностичні методики: шкала діагностики рівня асертивності С. Ратуса; методика ТОКАС О. П. Саннікової, О. І. Саннікова та Н. М. Подоляк; методика «Дослідження рівня асертивності» В. Каппоні й Т. Новак. Поєднання зазначених інструментів дало змогу охопити афективний, когнітивний, поведінковий та контрольно-регулятивний аспекти асертивності, а також оцінити загальний рівень впевненості у собі та особливості її прояву в міжособистісній взаємодії. Використання кількісного та якісного підходів до обробки отриманих даних забезпечило об'єктивність інтерпретації результатів та створило необхідне підґрунтя для поглибленого аналізу асертивності майбутніх психологів на різних етапах їхнього професійного становлення.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Шкала діагностики рівня асертивності С. Ратуса дозволяє оцінити сформованість асертивності як здатності особистості до впевненої, соціально прийнятної та конструктивної поведінки в міжособистісній взаємодії, а також рівень уміння відстоювати власну позицію, самостійно приймати рішення й регулювати емоції у комунікативно складних ситуаціях.

За методикою RAS у вибірці переважає середній рівень асертивності – 62,2% досліджуваних, тоді як високий рівень продемонстрували 37,8%. Низький рівень не виявлено. Отримані результати свідчать про наявність у досліджуваних базових навичок упевненої, соціально прийнятної та конструктивної поведінки у міжособистісній взаємодії [39]. Водночас

переважання середнього рівня асертивності може вказувати на те, що значна частина здобувачів вищої освіти ще перебуває на етапі становлення навичок самопрезентації, відстоювання власної позиції та емоційної саморегуляції у складних комунікативних ситуаціях [25; 30].

Наведені дані дають змогу розглядати результати дослідження не лише в узагальненому вигляді, а й у контексті окремих соціально-демографічних та професійно-освітніх характеристик вибірки. Оскільки асертивність формується під впливом вікового розвитку, соціального досвіду, особливостей міжособистісної взаємодії та професійної підготовки, аналіз розподілу респондентів за курсом навчання, віком і статтю набуває важливого теоретичного та практичного значення. Саме тому подальший аналіз результатів буде здійснюватися за принципом послідовного розгляду загальних тенденцій, а також курсових, гендерних і вікових особливостей прояву асертивності у майбутніх психологів.

Особливий інтерес становить порівняння результатів за курсами навчання представлений у табл. 2.2.1.

Таблиця 2.2.1.

Розподіл рівнів асертивності за курсом навчання (RAS)

Курс	Високий, %	Середній, %
1 курс	50,0	50,0
2 курс	10,0	90,0
3 курс	45,5	54,5
4 курс	50,0	50,0

Аналізуючи дані за курсом навчання, слід відзначити, що найвищий рівень асертивності зафіксовано у здобувачів 1 курсу – 50,0% та 4 курсу – 50,0%. Такий результат може бути зумовлений різними психологічними передумовами. На першому курсі вищі показники нерідко пов’язані з мотиваційним піднесенням, новизною освітнього середовища та прагненням успішно адаптуватися до нового статусу студента. На четвертому курсі подібний рівень може відображати накопичений досвід професійної взаємодії,

кращу орієнтацію у вимогах майбутньої діяльності та більш виражену здатність відстоювати власну позицію.

На другому курсі спостерігається найнижчий показник високого рівня – 10,0%, тоді як середній рівень становить 90,0%. Це може свідчити про те, що на даному етапі навчання здобувачі вже менше спираються на початковий емоційний підйом і частіше стикаються з реальними труднощами освітнього процесу. Посилення навчальних вимог, переоцінка власних можливостей та зростання відповідальності можуть тимчасово знижувати впевненість у собі та послаблювати прояви асертивності.

На третьому курсі частка здобувачів із високим рівнем асертивності становить 45,5%, а середній рівень – 54,5%. Це може вказувати на поступове зміцнення професійної ідентичності, розвиток навичок навчально-професійної комунікації та зростання усвідомленості у власних діях. Третій курс часто є періодом більш реалістичного входження у професію, коли майбутні психологи починають краще розуміти специфіку майбутньої діяльності й своє місце у ній.

Не менш важливим є гендерний аналіз результатів за методикою RAS. Він дозволяє встановити, чи існують помітні розбіжності у рівнях асертивності між здобувачами жіночої та чоловічої статі. Результат дослідження асертивності за статтю представлені у табл. 2.2.2.

Таблиця 2.2.2.

Результат дослідження асертивності залежно від статі досліджуваних (RAS) n = 37

Стать	Високий, %	Середній, %
Жіноча	36,0	64,0
Чоловіча	41,7	58,3

Аналізуючи дані за статтю, слід зазначити, що у жіночій групі високий рівень асертивності становить 36,0%, а середній – 64,0%. Такий розподіл свідчить, що асертивність у більшості респонденток наявна, але не завжди проявляється стабільно в усіх комунікативних ситуаціях.

У чоловічій групі частка високого рівня дещо вища – 41,7%, а середній рівень становить 58,3%. Це може вказувати на дещо більшу схильність до відкритого самовираження, прямішого відстоювання власної позиції та меншої комунікативної стриманості [6; 31]. Результат дослідження асертивності за віком представлені у табл. 2.2.3.

Таблиця 2.2.3.

Результат дослідження асертивності залежно від віку досліджуваних (RAS) n = 37

Вік	Високий, %	Середній, %
17	50,0	50,0
18-19	33,3	66,7
20-21	33,3	66,7
21+	60,0	40,0

За віком найвищий показник рівня асертивності спостерігається у групах 17 років – 50,0% та 21+ – 60,0%. Це може бути пов’язано з різними етапами особистісного розвитку: у наймолодших респондентів – з більшою емоційною відкритістю та мотиваційним піднесенням, а у старших – з вищою життєвою та професійною зрілістю, кращою здатністю до саморегуляції та впевненого відстоювання власної позиції [14; 17].

У групі 18–19 років високий рівень становить 33,3% , а середній – 66,7%, тоді як у групі 20–21 рік високий рівень також дорівнює 33,3%, а середній – 66,7%. Це свідчить про домінування середньої вираженості асертивності в проміжних вікових категоріях, коли особистість перебуває в періоді активного професійного й життєвого самовизначення.

Методика ТОКАС є особливо цінною для поглибленого аналізу, оскільки дозволяє оцінити як загальний рівень асертивності, так і структуру через окремі складові: афективну (ААс), когнітивну (КАс), поведінкову (ПАс) та контрольно-регулятивну (РАс) [23]. Результат за складовими асертивності представлені у табл. 2.2.4.

Таблиця 2.2.4.

Результати за складовими асертивності n = 37

Складова	Осіб	%
ААс	8	43,2
КАс	5	49,7
ПАс	13	41,2
РАс	17	38,5

Отримані дані за складовими асертивності свідчать про нерівномірність розвитку асертивності у досліджуваних. Найвищий відсоток припадає на контрольно-регулятивну складову (РАс) – 45,9%, що вказує на відносно кращу сформованість здатності до самоконтролю, наполегливості та регуляції власної поведінки. Поведінкова складова (ПАс) представлена у 35,1% респондентів, що означає наявність у частини здобувачів достатньо виражених навичок конструктивної взаємодії, однак не в усіх випадках вони проявляються стабільно. Афективна складова (ААс) становить 21,6%, а когнітивна (КАс) – 13,5%, що свідчить про менш виражену емоційну та усвідомлювальну основу асертивності в окремих респондентів. Таким чином, результати демонструють, що в однієї й тієї самої особи можуть поєднуватися різні рівні сформованості окремих складових, що є нормальним для багатовимірної структури асертивності.

За методикою ТОКАС у досліджуваній вибірці переважає середній рівень асертивності – 73,0%. Це свідчить про те, що у більшості респондентів асертивність уже сформована, але її прояви ще не є достатньо стабільними та цілісними. Високий рівень виявлено у 21,6%, що вказує на наявність групи здобувачів із більш вираженою здатністю до впевненого самовираження, конструктивної взаємодії та відстоювання власної позиції. Низький рівень становить 5,4%. Отже, лише незначна частина вибірки має труднощі з асертивністю. Загалом результати ТОКАС свідчать про достатній, але неоднорідний рівень сформованості асертивності, що підтверджує необхідність подальшого її розвитку. Результат складових асертивності за курсом навчання

представлений у табл. 2.2.5.

Таблиця 2.2.5.

Результат складових асертивності за курсом навчання (ТОКАС) n=37

Курс	ААс, %	КАс, %	ПАс, %	РАс, %	ЗПАс, %
1 курс	0,0%	9,9%	6,3%	6,8%	23,0%
2 курс	21,6%	0,0%	9,5%	6,8%	37,9%
3 курс	5,4%	29,8%	6,3%	11,3%	52,8%
4 курс	16,2%	10,0%	19,1%	13,6%	58,9%

Аналіз показників за курсами навчання засвідчив, що на 1 курсі переважають показники КАс – 9,9% та ПАс – 6,3%, тоді як ААс відсутня – 0,0%, а РАс має мінімальне значення – 6,8%, що свідчить про недостатню сформованість окремих складових асертивності на початковому етапі навчання. Це також може вказувати на те, що здобувачі ще не повною мірою володіють навичками активного самоствердження та впевненого відстоювання власної позиції. На 2 курсі найбільш вираженою є ААс – 21,6%, тоді як КАс відсутня –0,0%, а ПАс і РАс становлять відповідно 9,5% і 6,8%, що свідчить про певну нерівномірність у розвитку компонентів асертивності. Така картина може бути зумовлена адаптацією студентів до нових навчальних вимог та формуванням більш усвідомлених способів взаємодії з оточенням. На 3 курсі домінує КАс – 29,8%, тоді як ААс становить 5,4%, ПАс – 6,3%, РАс – 11,3%, що свідчить про посилення окремих проявів асертивності за збереження недостатньо високого рівня інших складових. Це може означати, що студенти частіше виявляють окремі елементи впевненості у взаємодії, однак їхня поведінка ще не є достатньо цілісною та стабільною. На 4 курсі спостерігається більш рівномірний розподіл складових: ААс – 16,2%, КАс – 10,0%, ПАс – 19,1%, РАс – 13,6%, що свідчить про більш збалансований розвиток асертивності на завершальному етапі навчання. Це також може вказувати на зростання соціально-психологічної зрілості, кращу саморегуляцію та вищу готовність до конструктивної взаємодії в професійному середовищі. Показник ЗПАс має чітку тенденцію до зростання від 1 до 4 курсу: від 23,0% на першому курсі до 58,9% на четвертому. Це свідчить про поступове накопичення

внутрішньої готовності до асертивної поведінки, розвиток упевненості в собі та посилення особистісних ресурсів студентів у процесі навчання. Результат складових асертивності за статтю представлений у табл. 2.2.6.

Таблиця 2.2.6.

Результат складових асертивності за статтю (ТОКАС) n=37

Стать	ААс, %	КАс, %	ПАс, %	РАс, %	ЗПАс, %
Жіноча	20,0%	12,0%	36,0%	48,0%	116,0%
Чоловіча	25,0%	16,7%	33,3%	41,7%	116,7%

Аналіз показників за статтю засвідчив, що у представниць жіночої статі найвищим є показник РАс – 48,0%, тоді як ААс становить 20,0%, КАс – 12,0%, ПАс – 36,0%, що може свідчити про більш виражену спрямованість на збереження взаємодії та обережніший стиль самовираження. У чоловіків також домінує РАс – 41,7%, проте вищими порівняно з жінками є ААс – 25,0% і КАс –16,7%, а ПАс становить 33,3%, що може свідчити про дещо більшу схильність до активнішого самоствердження та прямішої поведінкової реакції. Загалом різниця між групами не є різко вираженою, однак вона вказує на певні статеві особливості прояву складових асертивності, що можуть бути зумовлені специфікою соціалізації та стилю міжособистісної взаємодії. Показник ЗПАс у жінок становить 116,0%, а у чоловіків – 116,7. Це свідчить про подібний рівень асертивності незалежно від статі, а також про відсутність суттєвих статевих відмінностей за цим показником. Результат складових асертивності за віком представлений у табл. 2.2.7.

Таблиця 2.2.7.

Результат складових асертивності за віком (ТОКАС) n=37

Вік	ААс, %	КАс, %	ПАс, %	РАс, %	ЗПАс, %
17	0,0%	0,0%	50,0%	50,0%	100,0%
18-19	23,1%	15,4%	30,8%	38,5%	107,8%
20-21	23,1%	7,7%	38,5%	46,2%	115,5%
21+	22,2%	22,2%	33,3%	55,6%	133,3%

Віковий аналіз засвідчив, що у групі 17 років показники ААс і КАс не

виявлені – 0,0%, тоді як ПАс і РАс представлені порівну – по 50,0%, що свідчить про початковий етап формування асертивності. У групі 18–19 років ААс становить 23,1%, КАс – 15,4%, ПАс – 30,8%, РАс – 38,5%, що свідчить про більш виражене й відносно збалансоване становлення складових асертивності. У групі 20–21 спостерігаються подібні тенденції: ААс – 23,1%, КАс – 7,7%, ПАс – 38,5%, РАс – 46,2%, що може вказувати на посилення окремих компонентів асертивності за збереження недостатньо високої комунікативної активності. У групі 21+ ААс і КАс становлять по 22,2%, ПАс – 33,3%, РАс – 55,6%, що свідчить про найвищу загальну асертивність. Загалом у віковому аспекті простежується тенденція до поступового зростання ЗПАс і посилення окремих складових асертивності, що свідчить про її розвиток із віком та накопиченням життєвого і соціального досвіду.

Методика «Дослідження рівня асертивності» (В. Каппоні, Т. Новак) була використана для визначення рівня асертивності як здатності особистості впевнено та конструктивно відстоювати власну позицію у взаємодії з іншими. Отримані результати дають змогу проаналізувати, наскільки сформованими є навички самовираження, самозахисту та комунікативної впевненості у досліджуваних. Результат дослідження асертивності за курсом навчання представлений у табл. 2.2.8.

Таблиця 2.2.8.

Результат дослідження асертивності за курсом навчання (Каппоні-Новак)

Курс	Агресивний, %	Асертивний, %	Пасивний, %
1 курс	50,0	50,0	0,0
2 курс	37,5	62,5	0,0
3 курс	33,3	58,3	8,3
4 курс	23,1	69,2	7,7

Аналіз за курсом навчання показав, що на 1 курсі агресивний і асертивний типи представлені порівну – по 50,0%, тоді як пасивний тип не виявлено, що може свідчити про початкову, але вже достатньо виражену сформованість асертивності. На 2 курсі переважає асертивний тип – 62,5%,

тоді як агресивний становить 37,5%, а пасивний відсутній, що вказує на більш адаптивний стиль міжособистісної взаємодії. На 3 курсі асертивний тип також домінує – 58,3%, агресивний становить 33,3%, пасивний – 8,3%, що вказує на наявність окремих труднощів у конструктивному самовираженні. На 4 курсі асертивний тип досягає 69,2%, агресивний знижується до 23,1%, пасивний становить 7,7%, що може свідчити про більшу врівноваженість, зрілість і здатність до конструктивної взаємодії на завершальному етапі навчання [17; 30]. Результат дослідження асертивності за статтю представлений у табл. 2.2.9.

Таблиця 2.2.9.

Результати дослідження асертивності за статтю (Каппоні-Новак)

Стать	Агресивний, %	Асертивний, %	Пасивний, %
Жіноча	31,0	58,6	7,0
Чоловіча	33,3	66,7	0,0

Аналіз за статтю показав, що у жіночій групі переважає асертивний тип поведінки – 58,6%, тоді як агресивний становить 31,0%, а низький рівень – 7,0%. Це свідчить про те, що більшість жінок демонструє переважно конструктивний стиль взаємодії, однак у частини з них зберігаються як агресивні прояви, так і недостатньо виражена активність у самовираженні. У чоловічій групі також домінує асертивний тип – 66,7%, агресивний становить 33,3%, а низький рівень не виявлено. Це свідчить про більш виражену схильність чоловіків до активного, упевненого стилю поведінки та про відсутність пасивних реакцій. Загалом гендерні відмінності не є різко вираженими, однак у чоловіків частіше простежується асертивна поведінка, тоді як у жінок дещо частіше фіксуються низькі показники. Результат дослідження асертивності за віком представлений у табл. 2.2.10.

Таблиця 2.2.10.

Результати дослідження за віком (Каппоні-Новак)

Вік	Агресивний, %	Асертивний, %	Пасивний, %
17	50,0	50,0	0,0
18-19	28,6	64,3	7,1
20-21	29,4	64,7	5,9
21+	50,0	50,0	0,0

Віковий аналіз засвідчив, що у групі 17 років агресивний і асертивний типи представлені порівну – по 50,0%, пасивний рівень не виявлено (0,0%). У групі 18–19 років переважає асертивний тип – 64,3%, тоді як агресивний становить 28,6%, а пасивний – 7,1%, що свідчить про більш адаптивний стиль поведінки у цій віковій групі. У групі 20–21 рік також домінує асертивний тип – 64,7%, агресивний становить 29,4%, пасивний – 5,9%, що може вказувати на відносну стабільність і сформованість конструктивної взаємодії. У групі 21+ агресивний і асертивний типи знову представлені порівну – по 50,0%, пасивний рівень не виявлено, що свідчить про баланс між активністю та стриманістю у поведінці. Загалом у віковому розрізі найчастіше переважає асертивний тип, а отже, можна говорити про поступове формування більш конструктивної моделі поведінки з віком.

2.3. Практичні рекомендації формування асертивності майбутніх психологів

Результати проведеного емпіричного дослідження свідчать про те, що асертивність у більшості майбутніх психологів знаходиться на середньому рівні, що вказує на необхідність подальшого розвитку. Практична робота в цьому напрямку є надзвичайно важливою, оскільки асертивність для психолога є не лише індивідуальною рисою, а й професійно значущою компетенцією, яка забезпечує ефективність консультативної взаємодії, екологічність комунікації, здатність етично відстоювати професійну позицію та зберігати особистісні

кордони [4; 32].

Розвиток асертивності у майбутніх психологів варто розглядати як комплексний процес, що включає когнітивний, емоційний і поведінковий рівні. Когнітивний рівень передбачає усвідомлення суті асертивності та її відмінностей від агресивності, пасивності й маніпулятивної поведінки. Емоційний рівень пов'язаний із формуванням впевненості в собі, зменшенням страху перед негативною оцінкою, розвитком самоприйняття та здатності регулювати емоційні реакції в стресових ситуаціях. Поведінковий рівень стосується формування конкретних комунікативних навичок: вміння відмовити, аргументовано висловити свою думку, приймати критику, конструктивно реагувати на незгоду та вести діалог, не порушуючи кордонів співрозмовника [2; 10].

Враховуючи отримані результати, за доцільне запропонувати наступні практичні рекомендації для закладів вищої освіти та самих здобувачів.

У контексті освітнього процесу доцільно включити завдання, які сприятимуть формуванню навичок аргументації, рефлексії та відкритого висловлення власної думки. Це є особливо актуальним для здобувачів молодших курсів, у яких, згідно з результатами дослідження, частіше виявляються прояви невпевненості та схильності до уникнення. Важливим аспектом є розвиток культури зворотного зв’язку в академічному середовищі [4; 12; 30]. Здобувачі вищої освіти повинні мати можливість висловлювати свої думки, ставити запитання та не погоджуватися з певними твердженнями без страху осуду чи приниження. Освітнє середовище, яке підтримує повагу до особистості, є основою для формування здорової асертивності.

У форматі тренінгової роботи важливо зазначити, що ефективним засобом розвитку асертивності є соціально-психологічний тренінг, спрямований на формування впевненої поведінки [15]. Програма такого тренінгу може включати вправи на самопрезентацію, вербалізацію власних почуттів, техніки відстоювання кордонів, конструктивне реагування на критику та практику асертивної відмови. Корисним є також тренування

навичок поведінки у конфлікті з акцентом на співпрацю та компроміс. Оскільки в дослідженні компроміс виявився провідною стратегією, а уникнення має досить високі показники, важливо допомагати здобувачам переходити від уникнення проблемної ситуації до її конструктивного обговорення. Окрему увагу слід приділяти розвитку емоційної саморегуляції, адже асертивність вимагає не лише правильних комунікативних формулювань, але й здатності зберігати внутрішню рівновагу в напружених взаємодіях. Тому до тренінгових програм варто включати техніки дихальної стабілізації, короткі вправи на усвідомлення емоцій та методи зниження ситуативної тривоги [1].

Індивідуальні рекомендації для здобувачів полягають у важливості роботи над розвитком адекватного рівня самооцінки та самоповаги [11; 17]. Асертивність неможлива без внутрішнього визнання власної цінності, права на власну думку, право на помилку та можливості бути собою без надмірного пристосування до очікувань інших [28]. Рекомендується поступово тренувати навички асертивної поведінки в повсякденному житті: уточнювати незрозумілі вимоги, висловлювати власні побажання, просити про допомогу та визначати комфортну дистанцію у спілкуванні [5; 8]. Саме щоденна практика є умовою перенесення сформованих навичок у професійну сферу. Корисним є також розвиток рефлексивних умінь: аналіз власних реакцій, розуміння причин невпевненості, усвідомлення впливу страху оцінки чи прагнення уникнути конфлікту. Для майбутнього психолога рефлексія виступає не лише засобом саморозвитку, але й основою професійної ефективності.

Очікуваними результатами реалізації наведених рекомендацій можуть стати підвищення впевненості у спілкуванні, зменшення схильності до уникнення, розвиток конструктивних стратегій розв’язання конфліктів, підвищення комунікативної компетентності та зміцнення професійної ідентичності майбутнього психолога. Усе це має безпосереднє значення для якості професійної підготовки, адже психолог не може ефективно допомагати іншим, не володіючи навичками екологічного самовираження та захисту власних кордонів.

Отже, розвиток асертивності у здобувачів закладів вищої освіти-майбутніх психологів – має бути цілеспрямованим, системним і орієнтованим на практику [30; 32]. Він повинен інтегрувати можливості освітнього процесу, тренінгових програм, психологічного супроводу та індивідуальної саморозвивальної роботи самих здобувачів. Такий підхід сприятиме формуванню зрілих, впевнених та професійно компетентних фахівців у галузі психології.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було представлено організацію, хід та результати емпіричного дослідження асертивності майбутніх психологів. Дослідження проведено на вибірці із 37 студентів, що дало змогу простежити особливості прояву асертивності залежно від курсу навчання, статі та віку, а також виявити загальні тенденції її становлення у процесі професійної підготовки. Аналіз емпіричних даних показав, що асертивність у більшості досліджуваних перебуває на середньому рівні сформованості, тоді як високий рівень виявляється рідше, а низькі показники мають поодинокий характер. Це свідчить про наявність у майбутніх психологів базових передумов до впевненої, соціально прийнятної та конструктивної поведінки, однак їхня здатність до самовираження, відстоювання власної позиції та емоційної саморегуляції ще не є повністю стійкою та інтегрованою.

У процесі аналізу було встановлено, що асертивність має певну динаміку залежно від етапу навчання. Найбільш виражені її прояви спостерігаються на початковому та завершальному етапах професійної підготовки, тоді як у середині навчання частіше фіксується менш стійкий і більш помірний характер її прояву. Це може свідчити про вплив адаптаційних процесів, зміну навчальної мотивації, посилення освітніх вимог та поступове формування професійної самосвідомості. Водночас така динаміка підтверджує, що асертивність не є сталою властивістю, а формується поступово під впливом освітнього середовища, досвіду взаємодії та особистісного зростання майбутнього

фахівця.

Гендерний аналіз результатів показав відсутність суттєвих відмінностей між чоловіками та жінками, хоча у чоловічій групі дещо частіше спостерігається більш упевнений і прямий стиль поведінки, тоді як у жіночій групі виразніше простежується схильність до обережнішої взаємодії та більш помірного самовираження. Це дає підстави припускати, що асертивність у студентському середовищі визначається не стільки статевою належністю, скільки поєднанням соціальних, індивідуально-психологічних та освітніх чинників. Віковий аналіз також засвідчив тенденцію до поступового зміцнення асертивності з віком, що може бути пов’язано з накопиченням життєвого досвіду, зростанням самостійності, розвитком рефлексії та більшою визначеністю у власній професійній позиції.

Окрему увагу в дослідженні було приділено внутрішній структурі асертивності. Отримані результати дозволили встановити, що її складові сформовані нерівномірно: більш вираженими виявилися ті аспекти, які пов’язані із самоконтролем, регуляцією поведінки та здатністю до організації власних дій, тоді як емоційна впевненість, усвідомлення власної позиції та окремі аспекти комунікативної активності потребують подальшого розвитку. Це свідчить про те, що у майбутніх психологів асертивність уже має певне функціональне підґрунтя, однак іще не набула достатньої цілісності як інтегрована особистісна й професійна якість. Крім того, результати показали, що поряд із конструктивними формами самовираження у частини здобувачів зберігаються окремі прояви агресії або, навпаки, пасивності, що вказує на потребу гармонізації стилю міжособистісної взаємодії.

Узагальнення результатів дало змогу дійти висновку, що асертивність майбутніх психологів перебуває у процесі активного становлення та тісно пов’язана з умовами професійної підготовки. Вона формується не автоматично, а потребує спеціально організованого психолого-педагогічного супроводу, спрямованого на розвиток упевненості в собі, навичок конструктивного самовираження, здатності відстоювати особистісні межі, приймати зворотний

зв’язок і регулювати власні емоційні реакції. У цьому контексті особливого значення набуває створення такого освітнього середовища, яке сприяє відкритому висловленню думок, поважному діалогу, розвитку рефлексії та формуванню комунікативної культури майбутнього психолога.

На основі отриманих результатів у підрозділі, присвяченому практичним рекомендаціям, обґрунтовано доцільність комплексної роботи з розвитку асертивності у здобувачів вищої освіти. Така робота має охоплювати когнітивний, емоційний і поведінковий рівні та включати просвітницькі, тренінгові й рефлексивні форми діяльності. Важливими напрямами є формування навичок аргументованого висловлення власної думки, конструктивного реагування на критику, асертивної відмови, встановлення особистісних меж, а також розвиток здатності до емоційної саморегуляції в ситуаціях міжособистісної напруги. Практичне значення запропонованих рекомендацій полягає в тому, що їх реалізація може сприяти зміцненню професійної впевненості майбутніх психологів, підвищенню якості їхньої комунікативної підготовки та формуванню більш зрілої, етичної й відповідальної професійної позиції.

Таким чином, результати другого розділу підтвердили, що асертивність є важливою складовою професійного становлення майбутнього психолога, а її розвиток має розглядатися як один із пріоритетних напрямів фахової підготовки. Отримані емпіричні дані не лише конкретизують особливості прояву асертивності у студентському середовищі, а й створюють підґрунтя для подальшої розробки та впровадження програм, спрямованих на розвиток упевненої, конструктивної та професійно зрілої поведінки у майбутніх психологів.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі теоретично узагальнено та емпірично досліджено асертивність майбутніх психологів як важливу особистісну та професійну якість. Теоретичний аналіз наукових джерел засвідчив, що асертивність є багатовимірним феноменом, який поєднує здатність особистості впевнено, відкрито й конструктивно висловлювати власні думки, почуття та потреби, відстоювати власну позицію і водночас поважати права та гідність інших людей. Встановлено, що асертивність у психологічній науці пройшла шлях від поведінкового трактування до сучасного інтегративного розуміння як складної якості, що охоплює когнітивні, емоційні, вольові, ціннісно-смислові та поведінкові аспекти.

Було з’ясовано, що асертивність має чітко окреслену структуру, компонентами якої є когнітивний, емоційно-вольовий, поведінковий, ціннісно-смисловий і рефлексивний елементи. Її рівні прояву відображають ступінь сформованості зазначених компонентів і можуть варіюватися від високого, коли особистість демонструє стійку впевненість і повагу до інших, до низького, що пов’язується з пасивністю або агресивними способами самоствердження. Також було визначено основні детермінанти розвитку асертивності, серед яких провідне значення мають самооцінка, соціальна тривожність, стиль сімейного виховання, особливості освітнього середовища, досвід міжособистісної взаємодії та індивідуально-психологічні характеристики особистості.

Окремо доведено, що асертивність є важливою професійною навичкою майбутнього психолога. Її сформованість забезпечує здатність до конструктивної міжособистісної взаємодії, збереження професійних меж, емоційної рівноваги та протидії маніпулятивним впливам у процесі професійного спілкування.

Емпіричне дослідження, дало змогу виявити особливості сформованості асертивності майбутніх психологів та простежити її динаміку залежно від курсу навчання, статі й віку. Загалом результати засвідчили переважання

середнього рівня асертивності, тоді як високий рівень виявляється значно рідше, а низькі показники мають поодинокий характер. Це свідчить про наявність у більшості досліджуваних базових передумов до впевненої, соціально прийнятної та конструктивної поведінки, однак їхня здатність до стабільного самовираження, самозахисту й емоційної саморегуляції ще не є достатньо цілісною.

Аналіз результатів показав, що асертивність має певну динаміку залежно від етапу навчання. На початковому та завершальному етапах професійної підготовки її прояви є більш вираженими, тоді як у середині навчання частіше домінують помірні показники. Це може бути пов’язано з адаптаційними процесами, зміною навчальної мотивації, зростанням вимог до студентів і поступовим формуванням професійної самосвідомості. Отже, асертивність не є сталою характеристикою, а розвивається поступово в процесі навчання та професійного становлення.

Гендерний аналіз результатів засвідчив відсутність суттєвих відмінностей між чоловіками та жінками, хоча у чоловічій групі дещо частіше спостерігається більш упевнений і прямий стиль поведінки, а у жіночій — більш обережний і помірний характер самовираження. Віковий аналіз також показав тенденцію до поступового зміцнення асертивності з віком, що може бути зумовлено накопиченням життєвого досвіду, зростанням самостійності, розвитком рефлексії та більшою визначеністю у власній позиції.

Окрему увагу було приділено внутрішній структурі асертивності. Встановлено, що її компоненти сформовані нерівномірно: більш вираженими є аспекти, пов’язані із самоконтролем, регуляцією поведінки та здатністю до організації власних дій, тоді як емоційна впевненість, усвідомлення власної позиції та окремі аспекти комунікативної активності потребують подальшого розвитку. Це свідчить про те, що у майбутніх психологів асертивність уже має певне функціональне підґрунтя, проте ще не набула достатньої інтегрованості як особистісна і професійна якість.

Результати дослідження також підтвердили наявність у частини здобувачів окремих проявів агресивності або пасивності, що вказує на потребу гармонізації стилю міжособистісної взаємодії. У зв’язку з цим було обґрунтовано доцільність спеціально організованої роботи, спрямованої на розвиток асертивності у здобувачів вищої освіти. Така робота має охоплювати когнітивний, емоційний і поведінковий рівні та включати просвітницькі, тренінгові й рефлексивні форми діяльності, спрямовані на формування впевненого самовираження, конструктивного реагування на критику, вміння відстоювати особистісні межі та регулювати емоції у складних комунікативних ситуаціях.

Проведене дослідження підтвердило, що асертивність є важливою складовою професійного становлення майбутнього психолога, а її розвиток має розглядатися як один із пріоритетних напрямів фахової підготовки. Отримані результати не лише конкретизують особливості прояву асертивності у студентському середовищі, а й створюють підґрунтя для подальшої розробки та впровадження програм, спрямованих на формування впевненої, конструктивної та професійно зрілої поведінки у майбутніх фахівців психологічного профілю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреєва Т. В., Кузьменко О. В. Асертивність як ресурс професійної саморегуляції особистості. Психологічний часопис. 2020. Т. 6, № 4. С. 22–31.
2. Асертивна поведінка вчителя як засіб забезпечення конструктивної взаємодії з учнями: посібник / уклад. Л. П. Вишинська та ін. Кременчук, 2018. 68 с.
3. Блинова О. Є., Мойсеєнко В. В. Асертивність як чинник комунікативної компетентності студентів. Virtus. 2020. № 40. С. 36–39.
4. Брюховецька О. В. Асертивність як складова професійної толерантності керівників закладів загальної середньої освіти. Вісник післядипломної освіти. Соціальні та поведінкові науки. 2019. Вип. 8(37). С. 36–49.
5. Бутузова Л. П. Асертивність особистості як основа становлення безпечної поведінки в підлітковому віці. Проблеми психологічної безпеки. 2010. С. 33–40.
6. Герасіна С. В. Асертивна поведінка як передумова формування почуття власної гідності та самоповаги студентської молоді. Проблеми сучасної психології. 2010. Вип. 10. С. 139–149.
7. Глубока І. Асертивна поведінка як одна з основних складових конкурентоздатності й успішної професійної кар'єри учнівської молоді. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2012. № 1. С. 172–178.
8. Дріга Т. Г. Асертивність як чинник соціально-психологічної адаптації студентів. URL: https://uacademic.info/ua/document/0414U004538.
9. Завацька Н. Є. Психологічні умови формування адаптивних можливостей студентів вищих навчальних закладів гуманітарного профілю: монографія. Сєвєродонецьк: Освіта, 2017. 175 с.
10. Козич І. В. Асертивна поведінка як новоутворення процесу формування конфліктологічної компетентності майбутнього педагога вищої школи. Вісник Запорізького національного університету. 2014. С. 135–143. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vznu_ped_2014_1_20.
11. Кондратюк С. М. Впевненість у собі як один з аспектів життєвого успіху

студентської молоді. Науковий вісник Херсонського державного університету. Сер. Психологічні науки. 2014. Вип. 2(1). С. 76–80.

12. Ковальчук З. Я. Вплив соціально-психологічних чинників на самореалізацію особистості в освітньому середовищі закладу вищої освіти. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2019. № 3(50). С. 143–152.
13. Луцишин Г. І. Конфліктологія та теорія переговорів: навчальний посібник. Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2015. 197 с.
14. Марчук Л. М. Формування асертивної поведінки як професійно важливої якості особистості студентів вищої школи. Педагогічні інновації у фаховій освіті. 2011. Вип. 2. С. 117–123.
15. 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
16. Медведєва С. А. Асертивність майбутніх практичних психологів: досвід вивчення. Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики. 2008. Вип. 39–40. С. 234–240.
17. Мельничук С. К. Асертивність як детермінанта розвитку психологічного потенціалу студентів. Вісник Одеського національного університету імені І. І. Мечникова. Сер. Психологія. 2012. Т. 17, Вип. 8. С. 407–413.
18. Мойсеєнко В. В. Аналіз наукових підходів до дослідження поняття «асертивність». Науковий вісник Херсонського державного університету. 2017. Т. 1, Вип. 5. С. 170–174.
19. Мойсеєнко В. В. Особливості формування асертивної поведінки: науково-теоретичний аналіз питання. Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості: колективна монографія / за ред. О. Є. Блинової та ін. Херсон: Видавничий дім Гельветика, 2018. С. 55–80.
20. Олійник Г. І. Особливості агресивності у осіб із різним рівнем асертивності. Львів: НУ «Львівська політехніка», 2020. 155 с.
21. Пєтухова І. О., Тарнавська С. С. Особливості асертивності здобувачів вищої освіти. Міжнародний науковий журнал «*Інтернаука*». 2026. № 5.

URL: https://www.inter-nauka.com/issues/2026/5/12054.

22. Пєтухова І. О., Тарнавська С. С. Проблема асертивності молоді в умовах воєнного стану. *Міжнародний науковий журнал «Інтернаука»*. 2026. № 5. URL: https://www.inter-nauka.com/issues/2026/5/12053.

23. Поліщук В. М. Вікова та педагогічна психологія. Суми: Університетська книга, 2019. 352 с.

24. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія. 3-тє вид., допов. і перероб. Київ: Академія, 2017. 366 с.

25. Саннікова О. П., Санніков О. І., Подоляк Н. М. Діагностика асертивності: результати апробації методики «ТОКАС». Наука і освіта. 2013. № 3. С. 140–144.

26. Синоруб Г. П. Асертивність як необхідна якість толерантної поведінки журналіста. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Сер. Психологія. 2012. Т. 25(64), № 4, ч. 1. С. 131–134.

27. Сердюк Н. М. Асертивна поведінка і почуття впевненості в собі в структурі міжособистісних стосунків підлітків. Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К. Д. Ушинського. 2013. № 3-4. С. 48-54. URL: http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/3139/1/Serdyyk.pdf.

28. Ткачук Т. А. Асертивність особистості: проблема визначення поняття в історичному ракурсі. Вісник Національного університету оборони України. 2025. Вип. 87(5). С. 199–206. DOI: https://doi.org/10.33099/2617-6858-2025-87-5-199-206.

29. Токарева Н. М., Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: НУБіП, 2017. 548 с.

30. Фальова О. Є. Асертивність як фактор самореалізації особистості жінки. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2015. Вип. 50. С. 258-267. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2015_50_30.

31. Харцій О. М., Чередник О. М. Взаємозв’язок асертивності особистості з

відчуттям суб'єктивного благополуччя та задоволеністю життям серед молоді під час війни. Габітус. Психологія особистості. Вип. 37. 2022. С. 143–148.URL: https://habitus.od.ua/journals/2022/37-2022/26.pdf

32. Чулкова К. О. Аналіз досліджень проблеми асертивної поведінки особистості. Психологічний часопис. 2018. Т. 1, Вип. 11. С. 38–45.
33. Шевченко С., Варіна Г. Формування асертивної поведінки здобувачів як предиктор інтеграції в Європейський освітній простір. Вісник Львівського університету. Сер. Психологічні науки. 2022. С. 137–143.
34. Шинкар М. І. Проблема асертивності в сучасному суспільстві. Вісник Національного університету оборони України. Сер. Психологія. 2020. Т. 1, Вип. 54. С. 210–213.
35. Щіпановська О. Р. Асертивність особистості як основа успішної міжособистісної взаємодії у діяльності майбутніх фахівців. Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти: зб. наук. пр. Харків: НТУ, 2012. Вип. 32–33. С. 269–275.
36. Alberti R. E. Your perfect right: A guide to assertive behavior. California: Impact, 1975. 118 p.
37. Bruch M. A. A task analysis of assertive behavior revisited: Replication and extension. Behavior Therapy, 1981. Vol. 12. P. 217-230.
38. Galassi J. P., Delo J. S., Galassi M. D., Bastien S. The College Self-Expression Scale: a measure of assertiveness. Behavior Therapy. 1974. Vol. 5, No. 2. P. 165–171.
39. Rathus S. A. A 30-item schedule for assessing assertive behavior. Behavior Therapy. 1973. Vol. 4, No. 3. P. 398–406.
40. Salter A. Conditioned Reflex Therapy. New York: Farrar, Straus and Company, 1961.
41. Smith M. J. When I Say No, I Feel Guilty. New York: Bantam Books, 1975.
42. Ward, C., & Holland, S. (2018). Assertiveness (1st ed.). Taylor and Francis. Retrieved from https://www.perlego.com/book/1510923/assertiveness-a-practical-approach-pdf.

43. Wolpe J. Psychotherapy by Reciprocal Inhibition. Stanford: Stanford University Press, 1958.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала діагностики рівня асертивності С. Ратуса

Інструкції: Вкажіть, наскільки кожне з наведених нижче тверджень є характерним або описовим для вас, використовуючи наведений нижче код.

5 — дуже схоже на мене, повністю згоден;
4 — досить схоже на мене, згоден;
3 — трохи схоже на мене, скоріше згоден;
2 — трохи не схоже на мене, скоріше не згоден;
1 — досить не схоже на мене, не згоден;
0 — зовсім не схоже на мене, повністю не згоден.

Текст методики

1. Більшість людей, здається, більш агресивні та напористі, ніж я.
2. Я вагаюся запрошувати на побачення або погоджуватися на них через свою «сором'язливість».
3. Коли страви, подані в ресторані, не відповідають моїм очікуванням, я скаржуся на це офіціантові чи офіціантці.
4. Я намагаюся не ображати почуттів інших людей, навіть коли відчуваю, що мене образили.
5. Якщо продавець доклав чималих зусиль, щоб показати мені товар, який не зовсім підходить, мені важко сказати «ні».
6. Коли мене просять щось зробити, я наполягаю на тому, щоб дізнатися, навіщо.
7. Іноді я шукаю приводу для хорошої, жвавої суперечки.
8. Я прагну досягти успіху так само, як і більшість людей на моїй посаді.
9. Чесно кажучи, люди часто мною користуються.
10. Мені подобається заводити розмову з новими знайомими та незнайомцями.
11. Я часто не знаю, що сказати привабливим особам протилежної статі.
12. Я вагаюся, перш ніж телефонувати до установ та організацій.
13. Я волів би подавати заявку на роботу або вступ до коледжу, написавши листа, ніж проходячи особисті співбесіди.
14. Мені ніяково повертати товар.
15. Якщо близький і шанований родич дратує мене, я придушую свої почуття, замість того щоб висловити своє роздратування.
16. Я уникаю задавати питання, бо боюся здатися дурним.
17. Під час суперечки я іноді боюся, що так розхвилююся, що почну тремтіти

всім тілом.

18. Якщо відомий і шанований лектор робить заяву, яку я вважаю неправильною, я змушу аудиторію вислухати і мою точку зору.

19. Я уникаю суперечок щодо цін із продавцями та продавчинями.

20. Коли я зробив щось важливе, я дбаю про те, щоб інші про це дізналися.

21. Я відкритий і відвертий щодо своїх почуттів.

22. Якщо хтось поширює неправдиві та негативні чутки про мене, я якомога швидше зустрічаюся з цією людиною, щоб поговорити про це.

23. Мені часто важко сказати «ні».

24. Я схильний приховувати свої емоції, а не влаштовувати сцен.

25. Я скаржуся на погане обслуговування в ресторані та в інших місцях.

26. Коли мені роблять комплімент, я іноді просто не знаю, що відповісти.

27. Якщо поруч зі мною на лекції люди розмовляють досить голосно, я попрошу їх замовкнути або перейти розмовляти в інше місце.

28. Той, хто спробує просунутися переді мною в черзі, може розраховувати на серйозну сутичку.

29. Я швидко висловлюю свою думку.

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

Додаток Б

Тест-опитувальник компонентів асертивності (ТОКАС)

Інструкція. Оцініть, наскільки вам відповідає кожне із запропонованих тверджень, згідно з такою шкалою:

0 — твердження зовсім не відповідає моїй поведінці;
1 — твердження переважно не відповідає моїй поведінці;
2 — твердження частково відповідає моїй поведінці;
3 — твердження переважно відповідає моїй поведінці;
4 — твердження повністю відповідає моїй поведінці.

Текст методики

Шкала I

1. Я завжди позитивно ставлюся до себе.
2. Останнім часом я часто переживаю розчарування.
3. Мені добре знайоме почуття приниження.
4. Деякі люди викликають у мене презирство.
5. Я почуваю себе внутрішньо сильним.
6. Фрази «Я хочу», «Я не хочу» не для мене.
7. Я боюся розчарувати (невиправдати очікування) близьких мені людей.
8. Я боюся конфліктів, прагну їх уникати або сховати, а не загострювати.
9. Мені важко виявити негативні емоції (гніву, презирства) до людей.
10. Я не прощаю образ.
11. У розмові з начальством я відчуваю незручність і скутість.
12. Для мене важливе добре ставлення інших людей до мене.
13. Мені подобається, коли інші люди ставляться до мене дуже сердечно.
14. Я засмучуюся, коли до моєї думки не прислухаються.
15. Коли я говорю «ні», то почуваю себе винним.

Шкала II

1. Я рідко сумніваюся у своєму виборі.
2. Я розумію, що у мене прав менше, ніж у інших.
3. Я завжди відкрито висловлюю свою думку.
4. Думаю, що думку інших людей стосовно моїх вчинків слід враховувати.
5. Коли я часто дістаю відмову, то починаю думати, що зі мною не все гаразд.
6. Думаю, що мої потреби мають перевагу над потребами інших.
7. Іноді я ловлю себе на думці, що часто вибачаюся недоречно.

8. Я згодний із думкою, що перевага досягається шляхом приниження інших.
9. Думаю, що хороший професіонал не має права на помилку.
10. Я вважаю, що людина залежить від зовнішніх обставин.
11. Я завжди піклуюся про збереження почуття власної гідності.
12. Я вважаю себе сором'язливою людиною.
13. Зазвичай я дотримуюся логіки, розуму, раціональності і прагну обґрунтувати усе, що я роблю.
14. Я завжди можу правильно оцінити будь-яку емоціогенну (таку, що несе емоційне навантаження) ситуацію.
15. Мені завжди легше погодитися з критикою, аніж доводити свою правоту.

Шкала III

1. Я здатний управляти своїм життям.
2. Я легко починаю, підтримую і закінчую розмову.
3. На групових фото я завжди знаходжуся ззаду або збоку.
4. Мені важко сказати «ні».
5. Я легко вказую на помилки іншої людини.
6. Відкрито виявляти свої почуття не для мене.
7. Мені часто доводиться підлаштовуватися під інших людей.
8. Мої думки менш важливі, ніж думки інших людей.
9. Я завжди захищаю свої особисті права, навіть якщо це неприйнятно для іншої людини.
10. Коли мені погрожують, я атакую.
11. Я люблю сидіти в останніх рядах.
12. Я легко висловлюю свої бажання.
13. Прагну здійснювати сильний вплив на діяльність інших.
14. Коли мені дорікають, я захищаюся.
15. Я завжди виконую свої обіцянки.

Шкала IV

1. Мене можна назвати людиною, відповідальною за свої вчинки.
2. Надаю можливість іншим вирішувати, що необхідно зробити.
3. Мені рідко випадає можливість бути самим собою.
4. Я завжди формулюю і обстоюю свою думку, навіть якщо це пов'язано з якимись труднощами.
5. Іноді я почуваю себе безпорадним і безправним.

6. Я не маю можливості діяти самостійно.
7. Буває так, що я дозволяю іншим приймати за мене рішення, навіть якщо знаю, що жалкуватиму про це.
8. Я не дозволяю нікому використовувати мене.
9. Я легко можу піти на компроміс.
10. Іноді мені не вистачає наполегливості в обстоюванні своєї думки.
11. Дозволяю іншим судити про те, що я роблю.
12. Допускаю, щоб інші здійснювали сильний вплив на мою діяльність.
13. Зазвичай я прагну контролювати події, які відбуваються навколо мене.
14. Я легко підкоряюся іншим.
15. Я завжди наполегливий у захисті своїх прав.

Додаток В

Методика «Дослідження рівня асертивності» (Каппоні-Новак)

Інструкція щодо застосування методики.

Пропонується відповісти на 24 запитання.

Текст методики

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 змозі подбати про себе сам: так, ні.
5. Мені доводилося їздити «зайцем»: так, ні.
6. Суперництво краще від співробітництва: так, ні.
7. Я часто мучу себе через дрібниці: так, ні.
8. Я людина самостійна і досить рішуча: 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 дуже пригнічує навіть думка про те, що мене може спіткати невдача: так, ні.
19. Я згоден з висловом: «Руку допомоги шукай насамперед біля 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.