

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АСЕРТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

### PSYCHOLOGICAL FEATURES OF ASSERTIVENESS OF STUDENTS-PSYCHOLOGISTS

У статті наводяться результати дослідження психологічних особливостей асертивності майбутніх психологів. Метою дослідження є визначення особливостей асертивності у студентів-психологів. У статті визначено теоретичні аспекти проблеми асертивності. Асертивність особистості є невід'ємним компонентом професійного становлення психолога. Успішність діяльності та особистісного розвитку майбутніх психологів визначається сформованістю асертивності, яка характеризує її дипломатичну і гуманістичну спрямованість, вміння проявити свою особистісну позицію без моральної шкоди для іншої людини. Асертивність особистості проявляється у впевненості в собі, високому рівні саморегуляції, стресостійкості і мотивації досягнень, цілеспрямованості, самостійності та незалежності, здатності відстоювати свою позицію, свою думку, не зачіпляючи при цьому моральних та етичних принципів іншої людини. Ми розглядаємо адекватну самооцінку, впевненість у собі та гуманістичну спрямованість особистості психолога як прояви високого рівня асертивності.

В емпіричному дослідженні використано психодіагностичні методики: «Оцінка впевненості в собі» Ф.Дж. Зімбардо, «Опитувальник діагностики спрямованості особистості психолога» Т.Н. Данилової, «Самооцінка» Р.В. Овчарової та статистичний метод t-критерій Стьюдента. В експерименті взяли участь 80 здобувачів університету імені Ушинського юнацького віку. Аналіз результатів первинної діагностики вказав на наявність низького рівня асертивності у студентів-психологів за показниками рівня самооцінки, впевненості в собі та спрямованості особистості. Запропонована тренінгова програма формування асертивності в майбутніх психологів спрямована на формування компонентів асертивної поведінки, зокрема адекватної самооцінки особистості, гуманістичної спрямованості особистості та впевненості в собі. Програма показала свою ефективність, що підтверджується порівнянням результатів первинної та вторинної діагностики з наявністю статистично значущої різниці в експериментальній групі та її відсутністю в контрольній групі.

**Ключові слова:** асертивність, самооцінка, впевненість в собі, спрямованість, професійне становлення, особистість, психолог.

The article presents the results of the study of psychological features of assertiveness of future psychologists. The aim of the study is to determine the characteristics of assertiveness in students of psychology. The article identifies the theoretical aspects of the problem of assertiveness. Personality assertiveness is an integral part of a psychologist's professional development. The success of the activities and personal development of future psychologists is determined by the formation of assertiveness, which characterizes its diplomatic and humanistic orientation, the ability to express their personal position without moral harm to others. Assertiveness of the individual is manifested in self-confidence, a high level of self-regulation, stress and motivation of achievement, purposefulness, independence and autonomy, the ability to defend their position, their opinion, without affecting the moral and ethical principles of another person. We consider adequate self-esteem, self-confidence and humanistic orientation of the psychologist's personality as manifestations of a high level of assertiveness.

The empirical study used the psychodiagnostic techniques: Zimbardo Assessment of self-confidence, Danilova Questionnaire diagnostics of personality orientation psychologist, Ovcharova Self-assessment, and the statistical method: Student's t-test. The experiment was attended by 80 students from Ushynsky University youth. Analysis of the results of primary diagnosis indicated a low level of assertiveness in psychology students in terms of self-esteem, self-confidence and personality orientation. The proposed training program for the formation of assertiveness in future psychologists is aimed at forming components of assertive behavior, including adequate self-esteem, humanistic orientation of the individual and self-confidence. The program showed its effectiveness, which is confirmed by comparing the results of primary and secondary diagnosis with the presence of statistically significant differences in the experimental group and its absence in the control group.

**Key words:** assertiveness, self-esteem, self-confidence, orientation, professional development, personality, psychologist.

УДК 159.923.2

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.33.16>

**Ільницька Л.А.**

старший викладач кафедри теорії та методики практичної психології Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського

**Онщенко І.О.**

магістрант соціально-гуманітарного факультету Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського

**Постановка проблеми.** Компетентність і кваліфікованість психолога визначається не тільки рівнем оволодіння теоретичними і практичними знаннями, але й сформованістю професійно важливих якостей і властивостей, серед яких важливе місце займає асертивність. Прояви асертивної поведінки ми широко зустрічаємо в повсякденному житті людини. Однак особливо актуальною проблемою асертивності виступає в рамках професійного становлення особистості. Зокрема, це стосується професій системи «людина-людина», які

передбачають взаємодію з людьми та вимагають дипломатичності, гнучкості, толерантності, поваги до моральних та етичних прав іншої людини, а також збереження власної системи цінностей та «Я-концепції». Отже, дослідження асертивної поведінки студентів-психологів є актуальною галуззю досліджень.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дослідженням проблеми асертивної поведінки займалися такі вчені, як Н. Ануфрієва, Л.П. Бутузова, С.Д. Максименко, Л.М. Марчук, В.В. Мойсеєнко, Л.О. Ніколаєв, К.О. Чулкова та інші.

Асертивність виражає здатність людини відстоювати свою особистісну позицію [10] і характеризується внутрішнім компонентом, який описує стан особистості [17], та зовнішнім компонентом – поведінковими проявами асертивності [9].

Асертивність проявляється в самостійності, незалежності поведінки і думок, емоційній врівноваженості, стресостійкості, цілеспрямованості та націленості на результат. Асертивна людина є психологічно зрілою, вона проявляє високу гнучкість поведінки, здатність до саморегуляції, високий рівень відповідальності [3; 5]. Асертивність як впевненість у собі та власній особистісній позиції стає однією з головних якостей особистості сучасного світу [4]. Асертивність проявляється в здатності відстоювати свою позицію, свою думку, не зачіпляючи при цьому моральних та етичних принципів іншої людини.

Асертивній людині властивий високий рівень мотивації досягнень. У процесі становлення особистості «формування асертивності як особистісної риси насамперед передбачає, щоб людина усвідомлювала, наскільки її поведінка визначається її власними схильностями і спонуканнями, а настільки – кимось нав'язаними установками» [1, с. 59]. Це забезпечить відповідність досягнень особистості її власним ціннісним орієнтаціям та цілям.

Асертивність є центральним проявом гармонійної особистості. Вона дозволяє особистості досягати поставленої мети незалежно від зовнішніх факторів та обставин. Асертивність дає змогу особистості зберігати свою цілісність завдяки тому, що забезпечує єдність цінностей, особистісної позиції та її діяльності і поведінки. Поведінка асертивної особистості не перечить її базовим цінностям, а навпаки, дозволяє відстоювати свою позицію, думку, цінності.

Професію психолога зараховують до професій типу «людина-людина» за Є.А. Клімовим [6] або до «соціальних професій» [15]. Професійна діяльність психолога передбачає його тісну взаємодію із соціальними системами, групами людей чи окремими індивідами. Тому, окрім володіння професійними знаннями та навичками, психолог має бути підготовлений як особистість та має володіти професійно важливими характеристиками особистості, серед яких варто виділити: ціннісні орієнтації, комунікативні навички, високий рівень саморегуляції емоцій і поведінки, організаційні здібності тощо [14].

На думку Є.А. Клімова, до професійно важливих якостей психолога слід зарахувати емоційну чуйність, емпатію, високий рівень саморегуляції поведінки відповідно до моральних норм, спостережливості щодо людини та її внутрішнього світу, навички моделювання суб'єктивного світу клієнта, комунікативні навички, які включають навички слухання, навички соціальної перцепції та навички власне комунікації [7].

Серед важливих професійних якостей практичного психолога варто зазначити комунікативність, гнучкість, емоційну саморегуляцію, дипломатичність, здатність відстоювати свою позицію, навички ефективного аналізу та вирішення проблем і конфліктів [13]. Сам цей перелік професійно важливих характеристик найтісніше пов'язаний з асертивністю особистості.

На нашу думку, успішність діяльності та особистісного розвитку майбутніх психологів істотно визначається сформованістю асертивності. Проблема асертивної поведінки особистості представлена вченими в різних аспектах.

В.В. Мойсеєнко приділила увагу асертивності як механізму вибору стратегій поведінки студентами і характеризує асертивну особистість через цілеспрямованість, прагнення до самореалізації, високу комунікативну активність, орієнтацію на компроміс та особистісну гармонію. Вона розглядає асертивність як властивість особистості та як процес – процес самоствердження через впевнену поведінку [11].

В.З. Лучків також розглядає асертивність як властивість особистості. На її думку, вона виражається у здатності проявляти «емпатійну суб'єктність» у міжособистісній взаємодії [8].

Л.М. Марчук у своїх працях приділила увагу соціально-психологічним та когнітивним аспектам асертивності майбутніх психологів. Під асертивністю вона розуміє здатність відстоювати свою позицію зі збереженням поваги до позиції інших. Високий рівень асертивності відкриває шляхи до самореалізації юнаків, до адекватного прояву своїх емоцій, бажань, позицій, надає здатність впевнено виражати свою позицію [9].

Л.П. Бутузова, Л.О. Ніколаєв приділили увагу розвитку асертивності в підлітковому віці [2; 12]. Для асертивної особистості характерним є конструктивна взаємодія у міжособистісних відносинах, самоповага, гуманність, щирість, впевненість в собі [2]. Л.О. Ніколаєв розглядає асертивність як якість особистості, проявами якої є самостійність, відповідальність, впевненість, орієнтація на успіх [12].

В.А. Шамієва в структурі асертивності виділяє три компоненти: когнітивний, емоційний та поведінковий. Когнітивний аспект передбачає об'єктивну оцінку ситуації, що дозволяє адекватно вирішувати проблемну ситуацію. Емоційний аспект включає в себе емоційну стабільність та позитивне емоційне ставлення до власного Я і особистості іншої людини. Поведінковий аспект виявляється в незалежній особистісній позиції та готовності відстоювати свою позицію [16].

Отже, як показує теоретичний аналіз літератури, досі немає єдиного підходу до розуміння асертивності особистості, до визначення її

складників та чинників. Під асертивністю ми розуміємо здатність відстоювати свою позицію, свою думку, не зачіпляючи при цьому моральних та етичних принципів іншої людини. Ми розглядаємо адекватну самооцінку, впевненість у собі та гуманістичну спрямованість особистості психолога як прояви високого рівня асертивності.

Задля забезпечення успішності та ефективності професійної діяльності психологу необхідно володіти набором професійно важливих якостей та властивостей, серед яких провідне місце займає асертивність. Асертивність у професії психолога характеризує стійку систему ціннісних орієнтацій особистості професіонала, адекватну самооцінку, впевненість у собі, повагу до цінностей та думки інших людей, вміння вирішувати проблемні ситуації дипломатичним шляхом відповідно до власної структури цінностей, збереження власної «Я-концепції» незалежно від обставин.

**Постановка завдання.** Метою дослідження є визначення особливостей асертивної поведінки у студентів-психологів.

Завдання дослідження:

- 1) визначити поняття асертивності в сучасній науці;
- 2) дослідити прояви асертивної поведінки в студентів-психологів;
- 3) провести тренінгову програму формування асертивності в студентів-психологів та оцінити її ефективність.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** До емпіричного дослідження було залучено 80 здобувачів юнацького віку, які навчаються за спеціальністю 053 Психологія в Університеті імені Ушинського. Досліджувані були поділені на експериментальну та контрольну групу, які є максимально ідентичними за кількісними, віковими та статевими ознаками.

З метою діагностики показників асертивності було використано методики: «Оцінка впевненості в собі» Ф.Дж. Зімбардо, «Опитувальник діагностики спрямованості особистості психолога» Т.Н. Данилової, «Самооцінка» Р.В. Овчарової. Статистичну обробку результатів дослідження проведено за допомогою методу t-критерій Стьюдента.

За результатами констатуючого експерименту виявлено переважно середній рівень самооцінки в досліджуваних експериментальної (70%) та контрольної груп (68%). Порівняння результатів обох груп (t-критерій 0,7) вказує на наявність незначної різниці між групами.

Оцінка рівня впевненості в собі показала перевагу середнього рівня за цим показником в експериментальній (70%) та контрольній (68%) групах. Порівняння показників впевненості в собі в обох групах вказує на наявність незначної різниці (t-критерій 1).

Аналіз результатів діагностики спрямованості особистості студентів-психологів дає змогу зробити висновок про перевагу прагматичного типу в обох вибірках: 50% досліджуваних експериментальної групи та 53% досліджуваних контрольної групи. Це вказує на властиву їм спрямованість на результат та досягнення поставленої мети. Порівняльний аналіз даних вказує на присутність незначної різниці показників обох груп (t-критерій 1).

Узагальнення результатів за показниками спрямованості особистості, впевненості в собі та рівня самооцінки дало змогу визначити рівень прояву асертивності серед майбутніх психологів. Низький рівень асертивності встановлено за показниками неадекватної самооцінки, невпевненості в собі, егоцентричної або прагматичної спрямованості і виявлено в більшості студентів, зокрема у 68% студентів експериментальної групи та 68% студентів контрольної групи. Середній рівень асертивності визначено за показниками адекватної самооцінки, середнього рівня впевненості в собі, прагматичної та екзистенціальної спрямованості і виявлено у 18% досліджуваних експериментальної групи та 15% контрольної групи. Високий рівень асертивності, встановлений на основі показників адекватної самооцінки, високого рівня впевненості в собі, гуманістичної та екзистенціальної спрямованості, присутній у 15% та 18% представників експериментальної та контрольної груп відповідно. Порівняння результатів обох груп (t-критерій 0,7) вказує на наявність невеликої різниці між групами.

З метою формування асертивності в майбутніх студентів-психологів нами було розроблено тренінгову програму, спрямовану на формування компонентів асертивної поведінки, зокрема адекватної самооцінки особистості, гуманістичної спрямованості особистості та впевненості в собі.

За результатами повторної діагностики в експериментальній групі виявлено переважно середній рівень самооцінки в студентів (93%). Рівень самооцінки студентів контрольної групи залишився без змін. Порівняння результатів за допомогою t-критерію Стьюдента вказує на наявність значущих відмінностей результатів до та після корекційного впливу в експериментальній групі (t-критерій -0,7) та відсутність відмінностей у контрольній групі (t-критерій 0,5).

Повторна діагностика після корекційного впливу в експериментальній групі дозволяє стверджувати про перевагу високого рівня впевненості в собі (78%), тоді як у контрольній групі результати залишилися без змін. Порівняння результатів первинної та вторинної діагностики вказує на наявність статистично значущої різниці в експериментальній групі

(t-критерій -1) та її відсутність у контрольній групі (t-критерій 0,5).

Після проходження тренінгової програми з формування асертивності в експериментальній групі виявлено перевагу екзистенціальної (28%) та гуманістичної (63%) спрямованості, тоді як у контрольній групі ці показники виявлено у 15% та 5% досліджуваних із домінуванням прагматичної спрямованості (60%). За показником екзистенціальної спрямованості t-критерій Стьюдента дорівнює -1 для експериментальної групи та 1 для контрольної. За показником гуманістичної спрямованості t-критерій дорівнює -0,5 та 0,5 для експериментальної та контрольної груп відповідно, що підтверджує статистичні відмінності результатів до корекційного впливу та після нього в експериментальній групі та їх відсутність у контрольній групі.

Узагальнення результатів повторної діагностики дозволяє стверджувати про переважно високий рівень асертивності у студентів експериментальної групи (65%) та переважно низький рівень у контрольній групі (68%). Порівняння результатів первинної та вторинної діагностики вказує на наявність статистично значущої різниці в експериментальній групі (t-критерій -1) та її відсутність у контрольній групі (t-критерій 1).

Отже, аналіз результатів первинної діагностики вказав на наявність низького рівня асертивності у студентів-психологів. Запропонована нами тренінгова програма формування асертивності в майбутніх психологів показала свою ефективність, що підтверджується порівнянням результатів первинної та вторинної діагностики з наявністю статистично значущої різниці в експериментальній групі та її відсутності в контрольній групі.

#### **Висновки з проведеного дослідження.**

1. Під асертивністю ми розуміємо здатність відстоювати свою позицію, свою думку, не зачіпляючи при цьому моральних та етичних принципів іншої людини. Ми розглядаємо адекватну самооцінку, впевненість у собі та гуманістичну спрямованість особистості психолога як прояви високого рівня асертивності. Асертивність у професії психолога характеризує стійку систему ціннісних орієнтацій особистості професіонала, адекватну самооцінку, впевненість у собі, повагу до цінностей та думки інших людей, вміння вирішувати проблемні ситуації дипломатичним шляхом відповідно до власної структури цінностей, збереження власної «Я-концепції» незалежно від обставин.

2. Аналіз результатів первинної діагностики вказав на наявність низького рівня асертивності в студентів-психологів за показниками рівня самооцінки, впевненості в собі та спрямованості особистості.

3. Запропонована нами тренінгова програма формування асертивності майбутніх психологів показала свою ефективність, що підтверджується порівнянням результатів первинної та вторинної діагностики з наявністю статистично значущої різниці в експериментальній групі та її відсутністю в контрольній групі.

У професійному становленні майбутніх психологів важливо приділяти особливу увагу розвитку професійно важливих особистісних властивостей та якостей, серед яких провідне місце займає асертивність.

#### **ЛІТЕРАТУРА:**

1. Авдулова Т.П. Возрастная психология : учебное пособие для студентов учреждений высшего профессионального образования. Москва : ИЦ Академия, 2011. 336 с.
2. Бутузова Л.П. Асертивність особистості як основа становлення безпечної поведінки в підлітковому віці. *Проблеми психологічної безпеки: особистість, суспільство, держава* : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. 2010. С. 33–40.
3. Дудина М.Н. Асертивное поведение в этико-педагогическом дискурсе. *Известия Уральского федерального университета*. Серия 1. Проблемы образования, науки и культуры, 2014. № 4 (132). С. 163–172.
4. Дудина М.Н. Диалоговое обучение – путь к асертивному поведению. *Инновация в образовании. Современная психология в обучении* : материалы III Международной научной Интернет-конференции. Казань. 2015. С. 51–56.
5. Каппони В., Новак Т. Как делать все по-своему, или Асертивность – в жизнь. Санкт-Петербург : Питер, 1995. 186 с.
6. Климов Е.А. Введение в психологию труда. Москва : Культура и спорт, ЮНИТИ, 1998. 350 с.
7. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. Москва : Издательский центр «Академия». 2010. 304 с.
8. Лучків В.З. Психологічні особливості розвитку асертивності в юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2017. 20 с.
9. Марчук Л.М. Особливості розвитку когнітивного компонента асертивної поведінки студентів-психологів. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2016. Випуск 6. Том 2. С. 145–149.
10. Медведєва С.А. Асертивність майбутніх практичних психологів: досвід вивчення. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики : міжвузівський збірник наукових праць*. Одеса : Астропринт, 2018. Вип. 39–40. С. 234–240.
11. Мойсеєнко В.В. Асертивність як соціально-психологічний механізм вибору стратегій статусної поведінки студентською молоддю : дис. ... докт. філософії : 053 Психологія. Херсон, 2020. 189 с.
12. Ніколаєв Л.О. Розвиток асертивності підлітків в різних умовах соціалізації : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Переяслав-Хмельницький, 2016. 215 с.

13. Обозов Н.Н., Щекин Г.В. Психология работы с людьми. Київ : МАУП, 2004. 228 с.
14. Основи практичної психології / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін. Київ : Либідь, 2006. 536 с.
15. Психология труда / Под ред. А.В. Карпова. Москва : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2005. 351 с.
16. Шамиева В.А. Ассертивность в структуре личности субъекта адаптации : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Хабаровск, 2009. 18 с.
17. Шейнов В.П. Разработка теста ассертивности, удовлетворяющего требованиям надежности и валидности. *Вопросы психологии*. 2014. № 2. С. 107–116.