

АСЕРТИВНІСТЬ ЯК ІНТЕГРАЛЬНА ЯКІСТЬ ЕФЕКТИВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА

ASSERTIVENESS AS AN INTEGRAL QUALITY OF THE EFFECTIVE PROFESSIONAL PRACTICE OF A CONSULTANT PSYCHOLOGIST

Стаття присвячена асертивності як інтегральній характеристиці професійної діяльності психолога-консультанта. Асертивність є значущим складником ефективної діяльності психолога-консультанта, що допомагає йому свідомо сприймати власні потреби й думки, ефективно виражати їх у професійному контексті. Висвітлення асертивності як інтегральної якості ключової характеристики майбутнього психолога підкреслює її значущість для успішного професійного розвитку й ефективного функціонування в психологічній сфері. Це сприяє конструктивним міжособистісним взаєминам і співпраці з колегами.

Визначено, що асертивність являє собою складну характеристику особистості, яка включає не лише впевненість у собі, а й готовність адекватно виражати свої потреби й бажання в соціальному контексті. Асертивність сприяє ефективному спілкуванню, даючи змогу психологу-консультанту відкрито висловлювати думки й почуття, а також чітко встановлювати межі й очікування під час роботи з клієнтами. Крім того, асертивність допомагає керувати взаємодією з клієнтами, створюючи сприятливе та емпатичне середовище без агресивності або пасивності, сприяє ефективному управлінню конфліктами, що можуть виникнути під час роботи з клієнтами або в колективі професіоналів. Крім того, психолог, який виявляє асертивність, сприяє розвитку довіри між ним і його клієнтами, а також здатний ефективно управляти сесіями консультацій, забезпечуючи продуктивну роботу над проблемами клієнтів.

Доведено, що асертивність важлива для побудови здорових взаємин із клієнтами, для успішної роботи в професійному середовищі, що дає змогу психологу ефективно керувати власними емоціями та взаємодіяти з клієнтами в спосіб, що сприяє конструктивній та ефективній роботі над їхніми проблемами.

На основі вивчення й аналізу джерел із досліджуваної проблеми розкрито способи й шляхи підвищення рівня асертивності психолога-консультанта. Для забезпечення власного психоемоційного благополуччя під час взаємодії з клієнтами психолог-консультант повинен володіти ефективними стратегіями саморегуляції, такими як медитація, глибоке дихання, фізичні вправи чи практики уваги.

Ключові слова: асертивність, асертивна поведінка, упевненість, інтегральність, міжособистісна взаємодія, психолог-консультант.

The article is devoted to assertiveness as an integral characteristic of the professional practice of a consultant psychologist. Assertiveness is a significant component of the effective activity of a consultant psychologist, which helps him to consciously perceive his own needs and thoughts, effectively express them in a professional context. Highlighting assertiveness as an integral quality of a key characteristic of a future psychologist emphasizes its importance for successful professional development and effective functioning in the psychological field. This promotes constructive interpersonal relations and cooperation with colleagues.

It was determined that assertiveness is a complex personality characteristic that includes not only self-confidence, but also the readiness to adequately express one's needs and desires in a social context. Assertiveness promotes effective communication, allowing the consultant psychologist to openly express thoughts and feelings, and to clearly set boundaries and expectations when working with clients. In addition, assertiveness helps manage interactions with clients, creating a supportive and empathetic environment without aggression and passiveness, and helps effectively manage conflicts that may arise when working with clients or in a team of professionals. In addition, a psychologist who shows assertiveness establishes trust between him and his clients, and is able to effectively manage consultant sessions, ensuring productive work on client problems.

It has been proven that assertiveness is important for building healthy relationships with clients, for successful work in professional environment, which allows a psychologist to effectively manage their own emotions and interact with clients in a way that promotes constructive and effective work on their problems.

Based on the study and analysis of sources from the researched problem, methods and ways of increasing the level of assertiveness of the psychologist-consultant are revealed. To ensure their own psycho-emotional well-being when interacting with clients, the consultant psychologist must possess effective self-regulation strategies, such as meditation, deep breathing, physical exercises, or mindfulness practices.

Key words: assertiveness, assertive behavior, confidence, integrity, interpersonal interaction, consultant psychologist.

УДК 159.9.019.4:159-051

DOI [https://doi.org/10.32782/2663-5208.](https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.54.33)

2023.54.33

Скляренко С.Р.

магістр психології,
психолог-консультант,
аспірант кафедри психології
Університет Григорія Сковороди
в Переяславі

Актуальність дослідження. Асертивність у сучасному суспільстві є актуальною проблемою як у соціальному, так і в науковому контекстах, оскільки вона впливає на становлення особистості й допомагає розкрити психологічний потенціал людини. Підтримуючи ефективну комунікацію, активність, відповідальність і соціальну сміливість, асертивність

сприяє постановці й досягненню нових цілей і завдань. Асертивність є важливим складником діяльності психолога-консультанта для успішного виконання професійних обов'язків, організації здорового й продуктивного середовища в роботі з клієнтами.

У психології асертивність розглядається як характерна якість особистості, що вклю-

чає в себе здатність особи конструктивно захищати свої права та виявляти позитивне й увічливе ставлення до інших людей; здатність виражати та відстоювати власні погляди; вільно висловлювати свої почуття й емоції; досягати поставлених цілей, при цьому не порушуючи права інших осіб і беручи відповідальність за свою поведінку [4; 5; 8]. Сьогодні суспільство виросло зі стереотипів і традиційних ролей, а тому для кожної людини важливо вміти вибирати власний шлях, створювати більш гнучкі й індивідуалізовані життєві сценарії. Важливість психологічного розвитку та самосвідомості, розвиток асертивності стають усе більш очевидними для багатьох людей загалом, а щодо психолога-консультанта асертивність є ключовою для побудови здорових взаємин із клієнтами, для успішної роботи в професійному середовищі. Вона дає змогу психологу ефективно керувати власними емоціями та взаємодіяти з клієнтами в спосіб, що сприяє конструктивній та ефективній роботі над їхніми проблемами. Таким чином, асертивність укладається в ключовий компонент особистісного розвитку, є важливим аспектом для професійного зростання й самовираження психолога-консультанта.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Вивченню різних аспектів асертивної поведінки присвятили дослідження Н.М. Ануфрієва, Г.О. Балл, Є.І. Головаха, М.В. Савчин, В.А. Семиченко й ін. Сензивний період розвитку асертивності вивчали К.В. Бакланов, Н.Ю. Максимова, Н.А. Побірченко, Н.М. Подоляк та ін. У працях С.А. Медведєвої, Л.О. Ніколаєва, К.О. Чулкової, М.І. Шинкар та ін. досліджуються питання внутрішньої потреби у свободі, уміння адекватно оцінювати себе й інших учасників міжособистісної взаємодії, технології розвитку асертивності людей різного віку.

Метою статті є вивчення феномена асертивності як інтегральної характеристики для підвищення ефективності професійної діяльності психолога-консультанта.

Виклад основного матеріалу. Ідея асертивності як практичної методологічної теорії міжособистісної взаємодії вперше представлена й розроблена американським психологом А. Солтером, який розглядав асертивність як певний спосіб поведінки особистості, що супроводжується почуттям поваги до власної індивідуальності й емоційно-ціннісним ставленням до інших людей. Так, А. Солтер доводить у дослідженнях, що особистість із високим рівнем самоповаги в змозі діяти асертивно в будь-якій ситуації, виражаючи свої думки та потреби відкрито, упевнено й рішуче [5].

Вивчення й аналіз джерел із проблеми дослідження дає нам можливість узагальнити трактування щодо асертивності як інтегральної якості професійної діяльності психолога-

консультанта й зазначити, що інтегральна якість проявляється в продуктивному виконанні професійних завдань, активному й ініціативному підході до життя, ставленні до людей і їхніх проблем, а також у бажанні та здатності особи трансформувати навколишнє середовище, змінювати самого себе й взаємини з навколишніми [5; 6; 9]. Науковці (С.В. Герасіна, С.К. Мельничук, М.І. Шинкар та ін.), які досліджують розвиток сили волі, рішучість, упевненість, відповідальність, підкреслюють необхідність розглядати їх складну й багатоконпонентну структуру. За такою методологічною стратегією, асертивність також важливо розглядати як інтегральний аспект або комплексну психологічну якість. Так, Н.М. Подоляк уважає, що асертивність є ключовим аспектом у почутті поваги та гідності особистості, і розглядає її як цілісну якість, яка проявляється в активних діях особистості, дає змогу зберігати власну «автономію» й уникати тиску та маніпуляцій з боку інших [6].

М.І. Шинкар визначає асертивність як високий рівень свободи в захисті своїх прав, віру у власну правоту, самоповагу й повагу до інших осіб, із якими взаємодіє людина. Це не лише певні риси особистості, а й спосіб поведінки, який дає змогу чітко та однозначно висловлювати власні погляди, діяти переконливо, уникаючи впливу чи маніпуляцій з боку навколишніх. Асертивна поведінка передбачає не лише розуміння себе та інших, а й уміння настояти на власних переконаннях [9]. Ми припускаємо, що асертивність являє собою складну характеристику особистості, яка включає не лише впевненість у собі, а й готовність адекватно виражати свої потреби та бажання в соціальному контексті. Це не лише вміння виражати себе чітко, а й уміння слухати та розуміти інших людей. Упевнена поведінка, яка властива асертивним особистостям, не передбачає придушення агресивних проявів, а, навпаки, сприяє контролю та зменшенню можливих проявів агресії. Вона допомагає розробляти ефективні стратегії спілкування, вирішувати конфлікти й уникати ситуацій, що спричиняють конфліктність [9].

Контакт із різними людьми та різноманітні ситуації дають можливість особистості вдосконалювати свої навички у взаємодії, розвивати вміння спілкуватися та розв'язувати конфлікти без утрати власної гідності чи пошани до інших, інакше кажучи, розвиток асертивності відбувається в основному через взаємодію з навколишніми та соціальним середовищем.

Уміти ефективно комунікувати, задіювати свій потенціал для максимальної продуктивності, щоб бути успішним, – значить уміти керувати своїм «Я». Це вміння є важливим для кожної професії, у якій задіяні люди. Ми вивчаємо сферу професійної діяльності

психолога-консультанта, для якого асертивність є ключовою якістю в досягненні ефективних результатів. Отже, психолог-консультант – це фахівець у галузі психології з вищою психологічною освітою, спеціальним післядипломним навчанням або сертифікацією у сфері консультування/психотерапії, який має спеціальні знання й навички для надання допомоги людям у вирішенні психологічних проблем, веденні консультацій і наданні підтримки в складних життєвих ситуаціях [10]. Для здійснення діяльності з вирішення вказаних цілей психолог-консультант у роботі базується на знаннях психології, техніках спілкування й уміннях допомагати людям вирішувати різноманітні проблеми; спеціалізується на розв'язанні психологічних проблем, допомозі в подоланні стресу, розвитку особистості, поліпшенні взаємин і підтримці у важких життєвих ситуаціях. Іншими словами, основна мета психологічного консультування – надання психологічної допомоги, тобто розмова з психологом має допомогти людині вирішити її проблеми та налагодити міжособистісні стосунки з іншими [7]. Для цього самому психологу потрібно вміти висловлювати свої думки та почуття в роботі з клієнтом, що сприятиме створенню відкритої й довірливої атмосфери під час сесії консультування. С.А. Медведева рекомендує консультантам розвивати свій т.зв. внутрішній голос, адже не тільки розуміння власних думок, почуттів є ключем до їх вираження, а й упевненість психолога у своїх цінностях і переконаннях [3].

За Ю.М. Швалбом, консультування є конфіденційним діалогом між клієнтом і фахівцем з метою допомогти клієнту вирішити проблему й прийняти щодо неї власне рішення [8]. Психолог-консультант повинен мати високий рівень комунікативних навичок, щоб ефективно взаємодіяти з різними клієнтами. Сприятиме цьому активне слухання, постановка запитань – важливо не лише говорити, а й слухати, що в цілому стимулює взаєморозуміння. У процесі спілкування психологу варто звертати увагу також на свої реакції та внутрішні переживання для кращого розуміння себе і своїх реакцій.

С.В. Герасіна вважає асертивність важливим складником компетентності психолога-консультанта, оскільки вона визначає спроможність формулювати в діалозі з клієнтом думки й почуття в чіткій, зрозумілій формі, уникаючи загальних висловів. Щодо соціальної взаємодії, то, на думку дослідниці, збалансована асертивність сприяє створенню здорового самооцінювання психолога-консультанта й позитивного ставлення до себе, що, у свою чергу, може позитивно впливати не тільки на ефективність професійної діяльності, а й на загальну якість життя та взаємодію з іншими [1].

Уміння бути асертивним глибоко впливає на формування самоповаги та взаємної поваги до інших, це навичка, яка дає змогу психологу-консультанту не лише розуміти власну важливість, а й визнавати аналогічну важливість думок, почуттів і поглядів інших осіб. М.І. Шинкар доводить, що для психолога-консультанта асертивність означає вміти не лише виразно й лаконічно висловлювати свої думки в діалозі з клієнтом, а й слухати й розуміти без попередніх упереджень, здатність активно спілкуватися, будучи відкритим і чесним у взаємодії з клієнтом. Асертивність допомагає виробити рівний підхід до комунікації, де важливе кожне слово та думка психолога, що сприяє побудові більш глибоких, здорових і довірливих із клієнтом взаємин [9].

Під час консультування клієнта психолог повинен дотримуватися низки важливих кордонів та етичних норм, які гарантують клієнту безпеку, конфіденційність, а психологу професійний стандарт у взаємодії з клієнтом. Узагальнюючи результати досліджень С.А. Медведевої, Л.О. Николаєва, К.О. Чулкової та ін., представимо деякі з них:

- психолог-консультант несе відповідальність за створення й підтримку безпечного, довірливого й етичного середовища для клієнта, щоб той відчував можливість вільно висловлювати свої думки та емоції;

- конфіденційність – гарантується повне нерозголошення інформації, яку отримує психолог у процесі консультації, за винятком випадків, коли є реальна загроза для життя або безпеки клієнта чи інших осіб;

- етичність – дії психолога в межах професійних етичних стандартів, уникання будь-якої форми дискримінації та забезпечення поваги до клієнта як особистості;

- кордони ролей – психолог повинен розділяти професійну роль консультанта від особистої, що означає утримання від втручання в особисте життя клієнта й відчуження власних особистісних поглядів;

- самосвідомість і саморефлексія – психолог зобов'язаний вдосконалювати свої навички, постійно аналізувати свою роботу та взаємодію з клієнтами, бути уважним до власних переконань і впливу на клієнта;

- регулювання режиму консультацій – чітке узгодження графіку, тривалості та способів надання послуг клієнту;

- згода й повага – робота з клієнтом тільки за його згодою, повага до волі й рішення щодо участі в консультаціях [3; 5; 7].

Отже, так звані кордони, по суті, є тими принципами, на яких будується довіра між психологом-консультантом і клієнтом для забезпечення стабільності й надійності, ефективності цільового результату консультацій. Крім того, психолог-консультант, дотримуючись цих принципів, не лише забезпечує високий про-

фесійний стандарт у роботі, а й створює сприятливі умови для особистісного зростання та психологічного благополуччя клієнтів.

Дослідженням аспекту асертивності, що пов'язаний зі здатністю долати конфлікти та запобігати їх появі, займалися Л.М. Марчук, М.І. Шинкар, О.М. Цільмак та ін. [2; 9; 10]. Включення особистості в різні умови соціалізації, наголошує Л.М. Марчук, дає можливість їй виробляти власний стиль взаємодії й у конфлікті також [2]. Психолог-консультант, подібно до будь-якої іншої людини, може стикатися з критикою у своїй роботі чи професійній діяльності. Розвиток асертивності як інтегральної характеристики сприятиме ефективній реакції на критику. На думку М.О. Цільмак, психологу варто розглядати критику як засіб для вдосконалення своєї роботи, розширення своїх знань і навичок, тобто сприймати критику як можливість для саморозвитку [10].

Конструктивне вирішення конфліктів і відповідь на критику для асертивного психолога-консультанта є ключовими елементами у взаємодії з клієнтами й розвитку своєї професійної компетенції. Отримання критики може стати важливим моментом для психолога, оскільки це може відобразити певні недоліки чи можливості для поліпшення його роботи. Асертивний психолог уміє розрізняти конструктивну критику від особистих нападів, беручи до уваги можливість для самовдосконалення [10]. Здатність побудувати конструктивне вирішення конфліктів і відповідати на критику професійно й асертивно – важливий компонент у розвитку успішної та ефективної практики психолога-консультанта. Підходити до ситуації з розумінням і професіоналізмом, на думку Л.О. Ніколаєва, означає не тільки прийняття критики як можливості для розвитку, а й уміння ефективно спілкуватися, з'ясувати непорозуміння та вирішувати конфлікти з урахуванням позицій обох сторін [5]. Розвивати свою професійну компетентність допоможе психологу ретельний аналіз критики, щоб зрозуміти, які аспекти можуть бути покращені. Важливо відкрито спілкуватися з тими, хто висловлює критику. Незалежно від того, наскільки критика може бути значимою, важливо зберігати професійний підхід і виявляти спокій у відповідях. Загалом, впевнена К.О. Чулкова, ключовою є здатність психолога-консультанта побачити критику як можливість для особистісного і професійного зростання й удосконалення. При цьому важливо мати підтримку та можливість порадитися з колегами або професійними спільнотами для підтримки й обміну досвідом у вирішенні ситуацій, пов'язаних із критикою [7].

Професійна діяльність психолога-консультанта включає роботу з психічним та емоційним аспектами життєвих ситуацій різних клі-

єнтів, де він повинен знати і застосовувати ефективні методи стресостійкості та саморегуляції. Робота з клієнтами може бути емоційно навантаженою й вимагати від психолога не лише великої спеціалізованої психологічної експертизи, а й здатності зберігати емоційну стабільність. Для забезпечення власного психоемоційного благополуччя, збереження емоційної стабільності та психічної гнучкості під час взаємодії з клієнтами, упевнена О.М. Цільмак, психолог-консультант повинен володіти ефективними стратегіями саморегуляції, такими як медитація, глибоке дихання, фізичні вправи чи практики уваги [10]. Медитація, глибоке дихання, фізичні вправи та практики уваги визнані як ефективні методи саморегуляції, що можуть допомогти психологу зберегти емоційний баланс, сприяти збереженню енергії та підтримці якості професійної діяльності. Також важливо мати систему підтримки, наприклад, від колег чи наставників, із якими психолог може обговорити свої емоції, отримати пораду або просто поділитися своїм досвідом. Психологу-консультанту доцільно розвивати навички власної психологічної гнучкості й пристосування до стресових ситуацій, що виникають у роботі з клієнтами, упевнена С.В. Герасіна. Це може включати вміння адаптувати свої методи та стратегії відповідно до потреб конкретної ситуації чи клієнта [1]. Отже, володіння ефективними методами саморегуляції та стресостійкості є значущим для забезпечення якісної й професійної роботи психолога-консультанта, збереження його власного психоемоційного здоров'я.

Для успішної практики психолога, переконані С.В. Герасіна, Л.О. Ніколаєв, Н.М. Подольак та ін., однією з ключових якостей особистості є здатність аналізувати складні ситуації й уміння приймати обґрунтовані, розсудливі рішення стосовно подальших кроків у процесі консультування. Психолога-консультанта характеризує здатність бути емоційно збалансованим, раціональним у взаємодії, стриманим у проявах інтересу до людини. Ефективно діючий практик уміє підтримувати контакт, володіє стійкістю в стресових ситуаціях, має контроль над власною поведінкою та показує виражену емпатію. Він також відрізняється підвищеною самовпевненістю, спокійністю, енергійністю й самодостатністю [1; 5; 6].

У масовому сприйнятті психолог є передусім практичним фахівцем. Для нього надзвичайно важливі такі якості, як висока комунікативна компетентність, інтелектуальність, глибокі знання у своїй галузі, розвинена самосвідомість і здатність до систематичної рефлексії. Складність професійної сфери, власне сама практична діяльність, упевнений М.І. Шинкар, вимагає від психолога-консультанта система-

тичного вдосконалення професійних навичок і знань, щоб бути завжди готовим до надання клієнтам найкращої допомоги [9]. Швидкі й постійні зміни в сучасному світі вимагають від фахівців постійного оновлення знань для ефективної підтримки клієнтів у різних життєвих ситуаціях, дає змогу психологу-консультанту ліпше розуміти сучасні тенденції та розвивати нові підходи до розв'язання проблем клієнтів.

Аналіз наукових праць із дослідження проблеми розвитку асертивності як інтегральної здатності психолога-консультанта для більш ефективної професійної діяльності доводить, що вмінню проявляти високий рівень асертивності сприяє адаптація психологів у професійному середовищі. Це також істотно впливає на їхню соціальну інтеграцію, допомагає визначати лінії розвитку професійного зростання, самовдосконалення й особистісного розвитку.

Серед форм навчання в умовах сьогодення ми можемо виокремити такі:

- онлайн-навчання та курси – використання онлайн-платформ для професійного навчання (Coursera, Udey, LinkedIn Learning тощо) дає можливість отримувати актуальні знання в різних аспектах психології та консультування;

- мобільні психологічні додатки й програми – доцільно використовувати для медитації, стресового менеджменту, когнітивних тренувань тощо, що також сприяє розвитку особистості консультанта й підвищує професійні навички;

- вебінари та конференції (онлайн-конференціях) – беручи участь у вебінарах і конференціях, психолог може слідувати за новими тенденціями в галузі й обмінюватися досвідом із колегами;

- використання технологій у консультуванні – упровадження в роботу новітніх платформ для онлайн-консультування, використання чат-ботів, віртуальних асистентів тощо сприяє розвитку й удосконаленню практичних навичок;

- використання аналітики та програм для обробки даних – вивчення аналітичних інструментів, які допомагають аналізувати дані про клієнтів, може підвищити рівень професійної компетентності психолога-консультанта [1; 4; 6; 9].

На наш погляд, заслуговує на увагу так званий «білль» асертивних вправ, які консультант ситуативно може використати як рекомендації клієнту. Презентував асертивні вправи ще в 1975 році американський клінічний психолог Мануель Сміт у книзі «Коли я кажу ні, я відчуваю провину: як з цим впоратись, використовуючи навички систематичної асертивної терапії» (англ. *When I Say No, I Feel Guilty: How to Cope, Using the Skills of Systematic Assertive Therapy*). Отже, правила «білля»: 1. Ти маєш право оцінювати власну поведінку, думки й емоції, а також брати від-

повідальність за їхнє вираження та наслідки цього. 2. Ти маєш право не пояснювати причини своєї поведінки або виправдовуватися. 3. Ти маєш право обдумати, чи ти взагалі відповідальний/а за пошук рішень до проблем інших людей. 4. Ти маєш право змінити свою думку. 5. Ти маєш право робити помилки – і нести відповідальність за них. 6. Ти маєш право сказати «Я не знаю». 7. Ти маєш право не залежати від ставлення до тебе інших людей. 8. Ти маєш право ухвалювати рішення, які здаються нелогічними. 9. Ти маєш право сказати: «Я не розумію». 10. Ти маєш право сказати: «Мене це не турбує». 11. Ти маєш право сказати «ні» без почуття провини [3; 8].

У роботі з клієнтом психолог-консультант індивідуалізує програми й стратегії, ураховуючи потреби й характеристики кожного клієнта. Назвемо деякі методи в роботі з клієнтами, які сприяють розвитку їх асертивності:

- оцінювання рівня асертивності – на початку роботи з клієнтом визначення його поточного рівня асертивності допомагає з'ясувати ступінь вираження потреб і думок;

- розвиток комунікаційних навичок – надання стратегій для вираження думок і почуттів більш асертивно;

- тренування вирішення конфліктів – навчання методик ефективного врегулювання конфліктів без агресії чи пасивності;

- самоспостереження й самопізнання – сприяння саморефлексії та самоспостереженню для кращого розуміння себе;

- розвиток упевненості – підтримка клієнта в підвищенні впевненості для асертивності в різних ситуаціях;

- підтримка й мотивація – створення сприятливого середовища для підтримки зусиль клієнта в розвитку асертивності [7; 9; 10].

Отже, прагнення консультанта до пошуку нових актуальних знань, удосконалення професійних навичок є важливою умовою й запорукою високоякісної та ефективної практики, що сприяє покращенню результатів роботи з клієнтами, а також є показником його відданості професії.

Висновки. Психологічне консультування вимагає специфічних психологічних характеристик у психолога-консультанта, таких як: професійні здібності, асертивність, навички активного слухання, чітко й аргументовано висловлювати свої думки, мотивація, світогляд тощо. У зв'язку з інтенсивною емоційною роботою психолога-консультанта з клієнтами важливо мати ефективні стратегії саморегуляції для збереження власного психоемоційного благополуччя. Для клієнта психологічне консультування спрямоване на поліпшення його психічного стану, розв'язання проблем, самопізнання, підвищення якості життя й підтримку в різних життєвих ситуаціях.

Отже, асертивність як інтегральна якість психолога-консультанта суттєво впливає на ефективність професійної діяльності, зокрема, у таких аспектах:

– ефективне спілкування – асертивність дає змогу психологу-консультанту відкрито висловлювати думки й почуття, чітко встановлювати межі та очікування під час роботи з клієнтами;

– керування взаємодією – асертивність сприяє керуванню взаємодією з клієнтами, створюючи сприятливе й емпатичне середовище без агресивності або пасивності;

– розв’язання конфліктів – асертивність впливає на ефективне управління конфліктами, які можуть виникнути під час роботи з клієнтами або в колективі професіоналів;

– будівництво довіри – психолог, що виявляє асертивність, сприяє розвитку довіри між ним і його клієнтами;

– ефективне управління сесіями – асертивність допомагає керувати сесіями консультацій, забезпечуючи продуктивну роботу над проблемами клієнтів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Герасіна С.В. Специфіка консультативної діяльності організаційного психолога. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2012. Вип. 9. С. 165–175. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnf_2012_9_25 (дата звернення: 12.10.2023).

2. Марчук Л.М. Соціально-психологічний супровід формування асертивної поведінки студентів-психологів : методичні рекомендації. Київ, 2015. 76 с.

3. Медведєва С.А. Асертивність майбутніх практичних психологів: досвід вивчення. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики* : міжвузівський зб. наук. пр. / ред. кол. : В.П. Бех, К.Ю. Богомаз, Л.Ф. Бурлачук та ін.; голов. ред. О.Л. Скідін. Одеса : Астропринт, 2008. Вип. 39–40. С. 234–240.

4. Мельничук С.К. Асертивність як детермінанта розвитку психологічного потенціалу студентів. *Вісник Одеського національного університету імені І.І. Мечникова. Серія «Психологія»*. 2012. Т. 17. Вип. 8. С. 407–413.

5. Ніколаєв Л.О. Генезис поняття «асертивність». *Освіта регіону : політологія, психологія, комунікації* : укр. наук. журнал / засновники : Видавничо-друкарський комплекс «Університет «Україна», Всеукраїнська асоціація політ. наук. Київ : Університет «Україна», 2010. № 1. С. 132–135.

6. Подоляк Н.М. Індивідуально-психологічні особливості асертивності особистості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Південноукраїнський національний педагогічний університет ім. К.Д. Ушинського. Одеса, 2014. 200 с.

7. Чулкова К.О. Аналіз досліджень проблеми асертивної поведінки особистості. *Психологічний часопис*. 2018. Т. 1. Вип. 11. С. 38–45.

8. Швалб Ю.М. Просторово-психологічна організація середовища буття і життєдіяльності. *Актуальні проблеми психології* : зб. наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за ред. С.Д. Максименка. Київ ; Ніжин : ПП Лисенко, 2014. Т. 7. Вип. 40. С. 198–207.

9. Шинкар М.І. Проблема асертивності в сучасному суспільстві. *Вісник Національного університету оборони України. Серія «Питання психології»*. 2020. Т. 1. Вип. 54. С. 210–213.

10. Цільмак О.М. Класифікація професійно важливих якостей психолога-консультанта. *Юридична психологія*. 2020. № 2 (27). С. 17–23.