

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

Кафедра загальної та клінічної психології

Випускна кваліфікаційна робота
на правах рукопису

КИХТЮК ОКСАНА ВАСИЛІВНА

АСЕРТИВНІСТЬ ЯК ПОКАЗНИК ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я У
МАЙБУТНІХ КЛІНІЧНИХ ПСИХОЛОГІВ

Спеціальність: 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма Клінічна психологія

Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол №

засідання кафедри загальної та клінічної
психології

від _____ 2024 р.

Завідувач кафедри

Проф. Журавльова О. В. _____

Науковий керівник:

Пріб Гліб Анатолійович

професор кафедри загальної та
клінічної психології, професор

Інституту підготовки та

перепідготовки кадрів державної

служби зайнятості України, доктор

медичних наук

ЛУЦЬК – 2024

АНОТАЦІЯ

Тема магістерського дослідження Кихтюк О. В. «Асертивність як показник психічного здоров'я у майбутніх клінічних психологів». Робота представлена двома розділами: теоретичним та емпіричним.

Перша частина магістерського дослідження висвітлює теоретичний аналіз феномену асертивності в історичному та сучасному аспекті висвітлення цієї проблеми. Було розглянуто головні погляди щодо трактування поняття асертивності в зарубіжних та вітчизняних учених. Було визначено, що асертивність є навичкою ефективного міжособистісного спілкування, що базується на здатності виражати свої думки, потреби та відчуття чітко та відповідально, не порушуючи прав інших людей. Вона є важливим аспектом розвитку професійної ефективності та продуктивності у майбутніх клінічних психологів. Асертивність є важливою особистісною якістю, що сприяє самореалізації, професійному благополуччю, побудові гармонійних взаємин із клієнтами, що забезпечує професійну безпеку та дозволяє ефективно співпрацювати в медичній команді.

У другій частині магістерського дослідження було описано комплекс психодіагностичних методик та процедуру вивчення особливостей сформованості складових асертивності в майбутніх клінічних психологів.

Проведений експеримент по формуванню асертивної поведінки у здобувачів освіти виявив статистично значущі відмінності в рівнях її розвитку між експериментальною та контрольною групами. Отримані дані свідчать про ефективність розробленої програми соціально-психологічного впливу, що спрямований на формування компонентів асертивності як показника психічного здоров'я особистості.

Ключові слова: асертивність; асертивна поведінка; психічне здоров'я; клінічні психологи.

ABSTRACT

The topic of the master's research Kyhtuik O. V. is «Assertiveness as an indicator of mental health in future clinical psychologists». The work is presented in two sections: theoretical and empirical.

The first part of the master's research highlights the theoretical analysis of the phenomenon of assertiveness in the historical and modern aspects of highlighting this problem. The main views on the interpretation of the concept of assertiveness in foreign and domestic scientists were considered. It was determined that assertiveness is a skill of effective interpersonal communication, based on the ability to express one's thoughts, needs and feelings clearly and responsibly, without violating the rights of other people. It is an important aspect of the development of professional effectiveness and productivity in future clinical psychologists. Assertiveness is an important personal quality that contributes to self-realization, professional well-being, building harmonious relationships with clients, which ensures professional safety and allows for effective cooperation in a medical team.

The second part of the master's research described a set of psychodiagnostic methods and a procedure for studying the features of the formation of assertiveness components in future clinical psychologists.

The conducted experiment on the formation of assertive behavior in students revealed statistically significant differences in the levels of its development between the experimental and control groups. The data obtained indicate the effectiveness of the developed program of socio-psychological influence, which is aimed at the formation of assertiveness components as an indicator of the mental health of the individual.

Keywords: assertiveness; assertive behavior; mental health; clinical psychologists.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ АСЕРТИВНОСТІ ЯК ПОКАЗНИКА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ.....	10
1.1. Теоретичне обґрунтування поняття асертивності в наукових дослідженнях.....	10
1.2. Опис асертивності в контексті особистісного підходу.....	25
1.3. Психологічні особливості прояву асертивності як показника психічного здоров'я.....	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АСЕРТИВНОСТІ ЯК ПОКАЗНИКА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ.....	35
2.1. Опис методів та методик дослідження.....	35
2.2. Аналіз кількісних та якісних результатів дослідження.....	41
2.3. Особливості впровадження соціально-психологічної програми розвитку асертивності у майбутніх клінічних психологів.....	50
ВИСНОВКИ.....	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	59
ДОДАТКИ.....	72

ВСТУП

Психічне здоров'я є однією з ключових складових повноцінного життя. Однією з важливих рис, яка визначає психічне здоров'я особистості, є асертивність, вона відіграє важливу роль у формуванні і підтримці психічного здоров'я. Це психологічна якість проявляється в здатності виражати власні думки, почуття та потреби, дотримуючись водночас прав та гідності інших.

Асертивність – це навичка ефективного міжособистісного спілкування, що базується на здатності виражати свої думки, потреби та відчуття чітко та відповідально, не порушуючи права інших людей. У сучасному світі, де комунікація вважається однією з ключових навичок успішної особистості, асертивність стає важливим аспектом розвитку професійної ефективності та продуктивності.

Клінічні психологи, як інші фахівці у сфері охорони здоров'я, знаходяться в унікальному положенні, де вони не лише надають психологічну допомогу своїм клієнтам, але й підтримують ефективну комунікацію з іншими учасниками системи охорони здоров'я.

В умовах високого емоційного навантаження та складних ситуацій в часі війни із якими стикаються клінічні психологи, асертивність стає ключовою якістю для забезпечення якісної та ефективної психологічної підтримки. Перш за все, асертивність у клінічних психологів необхідна для побудови довіри і стосунків із клієнтом. Висловлення своїх думок та почуттів з повагою до почуттів іншого є основою глибокого розуміння та взаєморозуміння. Відкритість та вираження власної позиції дозволяють психологові створити емоційно безпечне середовище, що сприяє більш ефективному проведенню консультації чи терапії.

Другий аспект асертивності в клінічній роботі полягає в здатності відстоювати свої професійні переконання та границі. Клінічний психолог повинен вміти чітко висловлювати свої межі, які обмежують не тільки самого

фахівця, але й можливості терапевтичного процесу. Асертивність в цьому випадку дозволяє психологу утримувати баланс між емпатією до клієнта та збереженням професійного авторитету.

У клінічних психологів асертивність проявляється в їх здатності ефективно співпрацювати з іншими фахівцями, зокрема із лікарями, медсестрами та іншими учасниками команди психологічної допомоги чи підтримки, яка часто потребує чіткої комунікації та вираження власних потреб.

Асертивність допомагає психологам уникати конфліктів та сприяє конструктивному вирішенню різних підходів до пацієнтів. Наукові психологічні дослідження підтверджують, що клінічні психологи, які володіють асертивністю, більш успішно справляються зі стресовими ситуаціями та зберігають високий рівень професійної задоволеності (Панок, 1998; Марчук, 2016). Таким чином, актуальність та потреба вивчення асертивності в сучасних умовах здобування освіти, становлення фахівця в галузі клінічної психології є важливою темою сьогодення. Асертивність є важливою особистісною якістю, що сприяє самореалізації, професійному благополуччю, побудові гармонійних взаємин із клієнтами, що забезпечує професійну безпеку та дозволяє ефективно співпрацювати в медичній команді.

Мета дослідження – здійснити теоретичне та емпіричне дослідження асертивної поведінки як показника психічного здоров'я особистості.

Об'єкт дослідження – асертивна поведінка як показник психічного здоров'я у здобувачів освіти.

Предмет – психологічні особливості прояву асертивної поведінки як показника психічного здоров'я у здобувачів освіти.

Згідно мети дослідження визначено коло таких **завдань**:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз поняття асертивності в сучасних наукових дослідженнях.
2. Підібрати комплекс психодіагностичних методик для виявлення особливостей сформованості складових асертивності в майбутніх клінічних психологів.

3. Емпірично дослідити асертивність та особливості прояву асертивної поведінки у здобувачів освіти ВНУ імені Лесі Українки.

Було використано *теоретичні методи*: аналіз, синтез, моделювання, систематизація та узагальнення наукових даних для визначення теоретико-методологічної основи вивчення асертивності особистості; *емпіричні методи* у сукупності таких психометричних методик:

1. тест-опитувальник компонентів асертивності (ТОКАС) Саннікової О. П., Саннікова О. І. та Подоляк Н. М. [65].;
2. методика К. Томаса на визначення стилів поведінки в конфліктних ситуаціях
3. шкала «Асертивні дії» опитувальника С. Хобфолла – визначення особливостей асертивної поведінки майбутніх психологів [42].;
4. «Аналіз і розв'язання професійних ситуацій» В. Ромека і С. Медведєвої [42].;
5. Опитувальник для вимірювання локус контролю здоров'я (К.А. Wallston, В.С. Wallston, and R. DeVellis) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер) [45].;
6. Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive mental health scale (PMH-Scale)) (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W.M. van der Veld, and E.S. Becker) (адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко) [45].;
7. Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка).

Загальна вибірка була укладена із здобувачів освіти на бакалаврському та магістерському рівні ВНУ імені Лесі Українки. Психодіагностичне дослідження було проведене офлайн та онлайн-опитуванням на платформі Google Forms. Отримано дозвіл з комітету етики наукових досліджень протокол № 3 від 15. 12. 2023 року.

Елементи наукової новизни Потенційна цінність дослідження полягає в емпіричному дослідженні психологічних особливостей прояву та

формування асертивної поведінки у здобувачів освіти, майбутніх клінічних психологів, розвитку особистісних якостей для ефективного професійного зростання. Ці результати можуть дати поштовх для подальшої розробки соціально-психологічних програм підтримки психічного здоров'я, розвитку професійних компетенцій із впровадженням результатів в навчальних курсах соціальних дисциплін.

Практичне значення отриманих результатів роботи полягає у тому, що матеріали дослідження можуть бути використані психологами консультантами, соціально-психологічною службою для безпосереднього використання у своїй роботі.

Структура та обсяг роботи: вступ, 2 розділи, висновки, додатки, список опрацьованих джерел (94 наукові праці).

Апробація результатів даного дослідження представлялася та обговорювалася на науково-практичних конференціях та семінарах ВНУ імені Лесі Українки:

1. науково-практичного семінару з міжнародною участю «Феноменологія депривації: психолого-педагогічний і теоретико-прикладний дискурс РЕМЕДІУМ 14» 2-4 квітня 2024 року, м. Луцьк
2. III Міжнародна науково-практична конференція «Актуальні проблеми психології та нейропсихології» (30-31 травня 2024 року);
3. XI Міжнародній науково-практичній конференції «Особистість та суспільство: методологія та практика сучасної психології» (13-17 травня 2024 року) м. Луцька.

Та знайшли своє відображення у таких публікаціях:

1. Кихтюк О. Асертивність як предиктор розвитку особистості психолога / Кихтюк О. // Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології : матеріали XI Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (13 -17 травня 2024 р.) // за заг. ред. Я. О. Гошовського, О. В. Журавльової, Т. І. Дучимінської, А. В. Кульчицької, А. Б. Мудрик, Т. В. Федотової. Луцьк : ПП Іванюк В. П 2024. С. 73 – 76;

2. Кихтюк О. В. Метафора як інструмент у роботі клінічного психолога / Кихтюк О. В. // Актуальні проблеми клінічної психології та нейропсихології: матеріали ІІІ міжнародно-науков. конф. (м. Луцьк, 30-31 травня 2024 р.) Луцьк : 2024

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ АСЕРТИВНОСТІ ЯК ПОКАЗНИКА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

1.1. Теоретичне обґрунтування поняття асертивності в наукових дослідженнях

Історико-психологічний аналіз розвитку поняття «асертивності» в наукових дослідженнях включає кілька етапів:

1. 1940-х роках ХХ ст. феномен асертивності експериментально вивчався в контексті клінічної психології. У цей період основна увага зосереджувалася на її застосуванні для допомоги людям з психологічними труднощами [80; 92].

2. 1970-х роках ХХ ст. асертивна поведінка трактувалася як спосіб відстоювання та захисту особистих прав на ґрунті поширення руху про Громадянські права у США, що стало важливим інструментом для відстоювання прав індивідуума [85;89; 92].

3. 1980 – 1990-ті рр. ХХ ст. асертивна поведінка вивчалася як шлях до самовдосконалення та самоактуалізації індивіда. У цей період з'явилося більше уваги до того, як асертивність може сприяти особистісному росту [81; 82; 88].

4. ХХІ століття: В умовах високих вимог до соціальної компетентності асертивність почала досліджуватися в різних сферах комунікації. Її роль стала особливо важливою в контексті сучасних соціальних і професійних вимог [2; 13; 18; 90; 91; 93; 94].

Тлумачення асертивності із (з англ. assertiveness) визначається як здібність індивіда достойно та конструктивно виборювати власні права не заходячи у кордони та права іншого, що характеризується щирою та прямолінійною взаємодією, яка не має на меті завдати шкоди іншим [6; 12; 42; 50;]. Успішні особистості відрізняються здатністю незалежно від

зовнішніх впливів та оцінок самостійно регулювати свою поведінку і відповідати за неї [18].

Е. Солтер трактує асертивність як здатність людини конструктивно захищати свої права, при цьому виявляючи позитивне ставлення до інших і повністю відповідаючи за свою поведінку [92; 93]. Асертивність також включає здатність бути собою, що має біологічну основу у людській природі, пов'язану з потребою самовдосконалення [21].

Асертивність – це є скоріше життєвою стратегією, яка допомагає нам будувати міцніші стосунки, досягати успіхів у кар'єрі та відчувати себе впевненіше в будь-якій ситуації. Це мистецтво відстоювати свої права, не ображаючи при цьому інших. Асертивна людина вміє чітко висловлювати свої думки та почуття, встановлювати здорові межі в спілкуванні, а також знаходити компроміси. Це дозволяє їй уникати конфліктів, будувати довірливі відносини з оточуючими та досягати своїх цілей [43; 44; 48; 56].

Асертивна людина – це впевнена в собі особистість, яка вміє відстоювати свої права та інтереси, не порушуючи при цьому права інших. Вона гнучко адаптується до нових умов, не боїться висловлювати свою думку і відстоювати свою точку зору. Асертивність – це не агресія, а здорова впевненість у собі, яка дозволяє будувати міцніші стосунки, досягати успіхів у кар'єрі та відчувати себе щасливішою. Завдяки здатності говорити «ні», асертивна людина уникає емоційного вигорання та зберігає свою енергію для справді важливих речей [37].

Асертивність – це результат усвідомленої роботи над собою. Вона передбачає розвиток таких якостей, як самоповага, впевненість у собі, емоційний інтелект та здатність до саморегуляції. Асертивна людина усвідомлює свої потреби та бажання, а також вміє їх виражати таким чином, щоб бути почутою та зрозумілою. Вона не боїться конфліктів, але прагне вирішувати їх конструктивно, зберігаючи повагу до себе та до інших.

Асертивність – це навик, який можна розвинути в будь-якому віці. Вона допомагає нам подолати страхи та невпевненість, побудувати здорові стосунки з оточуючими та досягти своїх цілей. Асертивна людина – це той, хто вміє сказати «так» тому, що хоче, і «ні» тому, що не хоче. Вона не дозволяє іншим маніпулювати собою і не боїться відмовити, якщо це необхідно. Для розвитку асертивності можна використовувати різноманітні техніки, такі як рольові ігри, тренінги з комунікації та самоспостереження [37; 38; 49; 59; 77; 78].

Науковий пошук розуміння поняття асертивності можна знайти у філософських роздумах мислителів з різних галузей знань: педагогіки, етики та психології. Вивчаючи погляди античних філософів II – I тисячоліть до н. е., зокрема їхні релігійні переконання та думки, ми бачимо характеристики добропорядної, моральної та впевненої особистості, які співвідносяться з описом асертивної поведінки [37].

Так, у філософсько-релігійних ідеях та принципах Стародавньої Індії у Ведах (II – I тис. до н. е.), існує переконання, що без духовного взаємозв'язку людство припиняє свій розвиток. Міфи Стародавньої Греції, відображаючи природне та суспільне середовище того часу, підкреслюють важливість гармонії між людиною і світом. Асертивність, як здатність встановлювати здорові межі та висловлювати свої потреби, є одним із ключових елементів цієї гармонії. Герої грецьких міфів, прагнучи до самовдосконалення та досягнення своїх цілей, демонструють, що асертивність – це не лише прояв сили, але й прояв мудрості та поваги до себе і до інших [6].

Г. Будда вбачав поняття асертивності у своїх восьми шляхах до Істини, що означає «правильну поведінку», характеризуючи її такими критеріями: незаподіяння зла, самодисципліна та рішучість [47]. Конфуцій, засновник давньо-китайської філософії, бачив у асертивності шлях до досконалої моральної поведінки, яку він називав «лі жень». За

Конфуцієм, асертивна людина не лише відстоює свої права, але й демонструє глибоку повагу до інших, відповідальність за свої вчинки та постійне прагнення до самовдосконалення. Таким чином, асертивність у конфуціанському розумінні – це гармонійне поєднання індивідуальних потреб і соціальної відповідальності [38; 47; 72].

Центральна ідея філософії Сократа полягала в тому, що щастя людини залежить від пізнання своєї природи та мети. Асертивність у цьому контексті пов'язана з розумінням власних бажань, потреб і цінностей, що дозволяє індивідууму діяти відповідно до своєї внутрішньої сутності. Сократівський метод діалогу передбачає активне обговорення ідей та пошук істини через запитання. Цей метод розвиває критичне мислення, впевненість у собі і здатність відстоювати свою точку зору – все це є важливими компонентами асертивної поведінки. Аристотель стверджував, що щастя досягається через розвиток добродетелі. Асертивність, як здатність знаходити золоту середину між крайнощами (надмірністю і недостатністю), є однією з таких добродетелі. Вони вважали, що основна мета діяльності полягає у пізнанні людиною себе, самооцінці та постійній практиці добродетельної поведінки, яка пов'язана з вихованням волі [86].

Відомий філософ, письменник і педагог українського просвітництва Г. С. Сковорода у своїх творах акцентував увагу на важливості асертивних вчинків через самовдосконалення людської особистості, пізнання себе, своїх позитивних та негативних сторін, а також рівності людей [72].

Львівська братська школа та Києво-Могилянська академія як навчальні заклади не лише передавали знання, а й формували особистість. Доброта, повага до інших, уникнення сварок – це все прояви асертивної комунікації, які заохочувалися в цих навчальних закладах. Українська народна мораль завжди відзначалася такими цінностями, як повага до старших, взаємодопомога, справедливість. Ці цінності тісно пов'язані з

асертивністю, оскільки вони передбачають здатність відстоювати свої права, не ображаючи при цьому інших. Козацька мораль була заснована на принципах свободи, рівності та братства. Козаки були змушені часто відстоювати свої права і свободи, що вимагало від них розвинених комунікативних навичок і вміння досягати компромісів. Козацька боротьба за незалежність України вимагала не лише фізичної сили, а й моральної стійкості. Козаки повинні були бути здатними домовитися з союзниками, відстояти свої права перед ворогами і при цьому зберегти людські якості.

У своїх творах М. Коцюбинський часто зображував особистостей, які відстоювали свої переконання, навіть за ціну великих жертв. Його герої – це втілення українського характеру, який поєднує в собі силу духу, гідність і прагнення до справедливості [37].

М. Драгоманов був не тільки вченим, а й активним громадським діячем. Його ідеї про самоосвіту, критичне мислення та громадянську відповідальність безпосередньо пов'язані з розвитком асертивної особистості [37; 72].

О. Духнович, як і інші представники українського культурного відродження, наголошував на важливості національної свідомості та самоповаги. Ці якості є невід'ємною частиною асертивної особистості [72].

Педагогічна концепція В. Сухомлинського базувалася на ідеї всебічного розвитку особистості. Він підкреслював важливість виховання в дітей самостійності, відповідальності та поваги до інших людей – усіх тих якостей, які є невід'ємною частиною асертивної поведінки. М. Сухомлинський підкреслював важливість самопізнання та самоконтролю. Ці навички є основою для розвитку асертивності, оскільки дозволяють людині краще розуміти свої почуття, потреби та бажання [37; 72].

Філософи Стародавньої Греції (Сократ, Аристотель) заклали фундамент для розуміння асертивності, пов'язуючи її з поняттями доброчесності, знання себе та соціальної взаємодії [72].

Сучасні філософи розглядають асертивність у контексті таких питань, як свобода волі, автономія особистості, моральна відповідальність. Асертивність є однією з центральних концепцій етики комунікації, яка вивчає правила ефективної і справедливої взаємодії між людьми [72; 94].

Таким чином, асертивність – це здатність людини впевнено і гідно відстоювати свої права та інтереси, не порушуючи при цьому прав інших людей. Це комплексна якість, яка включає в себе як внутрішні характеристики особистості (самооцінка, впевненість у собі), так і зовнішні прояви (вміння спілкуватися, вирішувати конфлікти).

Глибоке дослідження поведінки людини в рамках вітчизняної та зарубіжної психології дозволяє нам стверджувати, що наші дії є багатограним віддзеркаленням внутрішнього «Я». Видатні психологи, такі як І. Д. Бех, В. В. Давидов, Г. С. Костюк, С. Д. Максименко, А. В. Петровський та С. Л. Рубінштейн, в своїх працях неодноразово підкреслювали, що поведінка людини є результатом взаємодії її внутрішніх переживань, життєвих цінностей, особистісних якостей та досвіду соціальної взаємодії [3; 58; 63].

Поняття «поведінка» (behavior, behaviour) охоплює широкий спектр людських дій, від простих рухів до складних соціальних взаємодій. Вона включає як зовнішні прояви (міміку, жести, інтонації), так і внутрішні процеси (мислення, емоції). Поведінка регулюється як внутрішніми факторами (мотивація, цінності), так і зовнішніми (соціальні норми, очікування оточуючих) [37].

Важливою складовою поведінки є вчинок, що є не просто дією, а свідомо обраним способом реагування на ситуацію. Він відображає

моральні принципи, цінності та світогляд особистості. Саме через вчинки ми пізнаємо себе та інших людей.

Вчинкова дія – це не просто відображення існуючої сутності «Я» в певний момент, а й потужний двигун, що формує та трансформує особистість. Вона є не лише наслідком внутрішніх процесів, а й активним творчим актом, який впливає на зовнішній світ і, водночас, внутрішній світ людини. Отже, це не просто реакція на зовнішні стимули, а активний процес самотворення. Вона є рушійною силою особистісного розвитку, джерелом творчості і засобом самопізнання. Розуміння цього процесу дозволяє нам більш свідомо формувати своє життя і досягати поставлених цілей.

Г. С. Костюк, досліджуючи психічний розвиток дитини, підкреслював, що соціальне середовище відіграє визначальну роль у формуванні особистості. Однак, він також наголошував на активній позиції дитини, яка через свої вчинки активно будує власний світ. Внутрішня позиція дитини, її ставлення до діяльності та її результатів, виступає як рушійна сила розвитку [63].

А. В. Петровський, розглядаючи поведінку як результат взаємодії мотивів, цілей, потреб і засобів, підкреслював, що саме вчинкова дія є тим інструментом, за допомогою якого людина реалізує свої потенціали і взаємодіє зі світом. Набутий соціальний досвід при цьому виступає як ресурс, який використовується для досягнення особистісних цілей [63].

І. Д. Бех та С. Д. Максименко, зосереджуючись на морально-духовній сфері особистості, підкреслювали важливість усвідомлення мотивів своїх вчинків. За їхніми словами, саме усвідомлені вчинки сприяють розвитку відповідальності, самостійності та творчості [3; 38; 39].

Поведінка людини – це не статичний зразок, а постійно мінливий процес, що відображає взаємодію біологічних, психологічних та

соціальних факторів. Вона є результатом як внутрішніх, так і зовнішніх впливів, і постійно адаптується до мінливих умов середовища.

Л. С. Виготський підкреслював, що психічні процеси не є вродженими, а формуються в процесі соціальної взаємодії. Його концепція зони найближчого розвитку стала основою для розуміння процесу навчання і розвитку [63].

Представник соціально-когнітивної теорії, А. Бандура підкреслював роль соціального навчання в формуванні поведінки [81]. Його концепція соціального навчання включає такі поняття, як моделювання, спостереження і наслідування. Він бачив прямий зв'язок між асертивністю та самоефективністю. Асертивні люди, на його думку, мають високий рівень самоефективності. Вони вірять у свої сили, здатні відстоювати свої інтереси, не бояться висловлювати свою думку і приймати рішення. Асертивні люди не бояться виходити за рамки стандартних рішень і шукати нові, нестандартні підходи. Вони вважають, що їхні успіхи і невдачі залежать від їхніх власних зусиль, а не від зовнішніх обставин. Асертивні люди вміють контролювати свої емоції і поведінку, навіть у складних ситуаціях. Отже, за А. Бандурою, асертивність і самоефективність тісно пов'язані між собою. Високий рівень самоефективності сприяє розвитку асертивної поведінки, а асертивність, у свою чергу, зміцнює віру у свої сили. Розуміння цього зв'язку дозволяє розробити ефективні стратегії для розвитку обох цих якостей [81].

Засновник гуманістичної психології, А. Маслоу [88] розробив відому ієрархію потреб, згідно з якою люди прагнуть задовольнити спочатку фізіологічні потреби, а потім переходити до більш високих рівнів, таких як потреба в безпеці, любові, повазі і самоактуалізації. Інший видатний представник гуманістичної психології, К. Роджерс розробив концепцію клієнт-центрованої терапії, яка підкреслює важливість безумовного прийняття, емпатії і автентичності у взаєминах терапевта і

клієнта [64; 71]. Представник біхевіоризму, Ф. Скіннер вважав, що поведінка формується і підтримується наслідками [93; 71]. Його експерименти з тваринами дозволили розробити принципи оперантного кондиціонування, які широко застосовуються в психотерапії і навчанні.

Асертивність – це цінна навичка, яка допомагає будувати міцні відносини, досягати успіху в роботі і житті в цілому. Асертивна людина вміє відстоювати свої права, не порушуючи прав інших, вона впевнена в собі і має високу самооцінку.

Ендрю Солтер, відомий дослідник у сфері асертивної поведінки, виділив шість ключових характеристик, які відрізняють асертивних людей від інших. Давайте розглянемо кожна з них детальніше та проаналізуємо їхню роль у формуванні ефективної комунікації та взаємодії з оточенням [92; 93].

1. Емоційність мовлення (feeling talk): Асертивні люди не бояться виражати свої почуття відкрито і чесно. Вони використовують "Я-висловлювання", щоб описати свої емоції, не звинувачуючи інших. Наприклад, замість "Ти завжди запізнюєшся!" асертивна людина скаже: "Я почуваюся розчарованою, коли ти запізнюєшся на нашу зустріч". Такий підхід дозволяє встановити більш відкрите і довірливе спілкування.
2. Експресивність та конгруентність поведінки й мовлення (facial talk): Невербальні сигнали асертивної людини – міміка, жести, поза – відповідають її словам. Це створює відчуття автентичності і довіри. Наприклад, якщо людина каже, що вона рада бачити вас, її міміка і тон голосу підтверджують ці слова.
3. Вміння протистояти й атакувати (contradict and attack): Асертивні люди не бояться висловлювати свою думку, навіть якщо вона відрізняється від думки інших. Вони можуть відстоювати свої права і інтереси, при цьому не ображаючи і не принижуючи співрозмовника. Важливо

відрізнати асертивність від агресії: асертивна людина висловлює свою думку прямо і чесно, але не намагається принизити іншу людину.

4. Використання «Я-висловлювань» (deliberate use of the word «I»): «Я-висловлювання» дозволяють фокусуватися на власних почуттях і думках, не звинувачуючи інших. Це допомагає уникнути конфліктів і побудувати більш конструктивні відносини.
5. Приймання компліментів (express agreement, when you are praised): асертивні люди вміють приймати компліменти, не відчуваючи при цьому дискомфорту. Вони не відхвилюють похвалу і не зменшують її значення. Це свідчить про здорову самооцінку і впевненість у собі.
6. Здатність до імпровізації: люди з асертивною поведінкою гнучкі і можуть швидко адаптуватися до змінюваних ситуацій. Вони не бояться висловлювати свої думки і почуття спонтанно, без попередньої підготовки.

Е. Солтер як клінічний психолог, бачив, як невпевненість та низька самооцінка обмежують людей у їхньому житті. Саме тому він розробив методичку тренінгу асертивності, спрямовану на те, щоб допомогти людям відчувати себе більш впевнено і комфортно у взаємодії з оточенням. Підкреслював важливість вільного вираження почуттів. За його словами, асертивна людина не боїться показати свої емоції, будь то радість, смуток чи гнів. Він підкреслював важливість вільного вираження почуттів. За його словами, асертивна людина не боїться показати свої емоції, будь то радість, смуток чи гнів. Е. Солтер вважав, що асертивність не виключає можливості протистояння і відстоювання своїх прав. Проте, ця агресія має бути конструктивною, тобто спрямованою на захист власних інтересів, а не на заподіяння шкоди іншим. Поведінка асертивної людини відповідає її внутрішнім переживанням і те, що вона говорить і відчуває, не суперечить один одному, тобто є конгруентною. Використання "я-повідомлень" допомагає асертивній людині виразити свої почуття, не

звинувачуючи інших. Наприклад, замість фрази «Ти завжди запізнюєшся!» асертивна людина скаже: «Я почуваюся розчарованою, коли ти запізнюєшся». Асертивність неможлива без поваги до себе. Е. Солтер підкреслював, що асертивна людина знає свою цінність і не боїться відстоювати свої права [92; 93].

Психоаналітики Г. Фенстерхейм і Дж. Бейер визначають асертивність як наявність чотирьох основних характеристик: по-перше, здатність виражати особисті погляди та відчуття, чітко засвідчуючи власну ідентичність; по-друге, можливість спілкуватися на всіх рівнях з різними людьми, дотримуючись відкритості, чесності та адекватності; по-третє, активна орієнтація в житті, яка дозволяє досягати бажаного; і по-четверте, дії, що відзначаються самоповагою, де людина приймає обмеження ситуації і спрямовує свої зусилля на підтримку самоповаги [].

К. Кінан вважає, що асертивна особистість володіє кількома ключовими якостями та здатностями: впевненістю, автономністю, здатністю регулювати свою поведінку, що тісно пов'язано з гідністю та самоповагою. Асертивна особистість також характеризується емпатією, увагою до оточення та усвідомленням власних переваг і недоліків [6].

Отже, Ендрю Солтер визначив асертивність як важливу інтегративну особистісну властивість із емоційністю, експресивністю, здатність протистояти тискам, використання "я-висловлювань" та самоповагу, що сприяє гармонійному розвитку особистості. Методика тренінгу асертивності розроблена Е. Солтером спрямована на допомогу людям, які відчують невпевненість та неповноцінність, сприяючи їхньому самовираженню та впевненій поведінці. Соціальні чинники та внутрішня позиція можуть сприяти розвитку особистості, внутрішньою позицією людини, її ставленням до себе та оточуючих, що впливає на її поведінку та життєві пріоритети. Ці висновки підкреслюють важливість

комплексного підходу до вивчення психічного розвитку людини та ролі асертивності у формуванні гармонійної та впевненої особистості.

К. Рудестам, у сфері асертивної поведінки, доповнив і розширив погляди Ендрю Солтера. Його дослідження підкреслюють соціальний аспект асертивності, тобто її роль у побудові міжособистісних відносин. Він розглядає асертивність не просто як особистісну характеристику, а як набір конкретних соціальних навичок. Ці навички дозволяють людині ефективно взаємодіяти з іншими, будувати міцні стосунки, задовольняти свої потреби і при цьому поважати права інших. Обидва дослідники підкреслюють важливість асертивності для успішної соціальної адаптації. Однак, якщо Е. Солтер зосереджувався більше на внутрішніх аспектах асертивності (самоповага, емоційна експресивність), то К. Рудестам акцентував увагу на соціальному аспекті, тобто на тому, як асертивність проявляється у взаємодії з іншими людьми. Погляди Е. Солтера і К. Рудестама продовжують бути актуальними і сьогодні. Асертивність розглядається як одна з найважливіших навичок, які допомагають людям досягати успіху в особистому житті і кар'єрі.

Пауль Тілліх, видатний філософ ХХ століття, глибоко досліджував питання людської екзистенції та тривоги. Він стверджував, що сучасна людина часто відчуває онтологічну тривогу – глибокий страх перед небуттям, перед втратою своєї ідентичності та сенсу життя. Ця тривога, за Тілліхом, є коренем багатьох інших страхів та невпевненостей, які мучать сучасну людину. Відсутність упевненості в собі, за Тілліхом, є одним із проявів цієї онтологічної тривоги. Коли людина не впевнена у своїх силах, у своїй здатності справлятися з життєвими викликами, вона відчуває постійний страх невдачі. Цей страх, у свою чергу, підживлює тривогу і може призвести до розвитку різних невротичних розладів. Ідеї Тілліха знайшли своє відображення у працях багатьох психологів таких як Альфред Адлер, Зигмунд Фрейд, Дороті Абрам, Гаррі Стоктон Салівен,

Отто Феніхель, Карен Хорні та інших. Вони, кожен зі своїх позицій, досліджували природу невпевненості та її вплив на психічне здоров'я людини. Так, наприклад: Альфред Адлер підкреслював роль почуття неповноцінності у формуванні особистості. За його теорією, прагнення компенсувати це почуття може призвести до розвитку різних компенсаторних механізмів, включаючи агресію, залежність або уникнення соціальних контактів. Зігмунд Фрейд пов'язував невпевненість з несвідомими конфліктами, які виникають в дитинстві. За його теорією, ці конфлікти можуть призводити до розвитку неврозів і психосоматичних захворювань. Карен Хорні акцентувала увагу на ролі соціальних факторів у формуванні невпевненості. Вона вважала, що невпевненість часто є результатом несприятливих умов виховання та соціальних відносин [47].

Поняття невпевненості та тривоги тісно пов'язані між собою. Філософи та психологи протягом багатьох років досліджують ці феномени, намагаючись зрозуміти їхню природу і розробити ефективні методи їх подолання. Розуміння цих зв'язків є важливим кроком на шляху до особистісного зростання і досягнення психологічного благополуччя [63; 72].

Отже, ми можемо стверджувати про динамічний характер розвитку асертивної поведінки, оскільки психічний розвиток людини є безперервним і динамічним процесом, що триває протягом усього життя, впливаючи на її поведінку, цінності та особистісні якості.

Різні теоретичні підходи до психічного розвитку людини (біогенетичний, соціогенетичний, персоногенетичний, культурно-історичний, когнітивний та екологічний) пропонують багатогранне розуміння впливу соціалізації, самореалізації, інтелекту та внутрішніх суперечностей на розвиток особистості.

Феномен асертивності є багатогранною концепцією, яка тісно пов'язана з різними аспектами людської особистості та її функціонування

в соціумі. Дослідження однозначно вказують на те, що асертивна поведінка має значний позитивний вплив на різноманітні сфери життя людини. Асертивні люди демонструють високий рівень емоційного інтелекту. Вони здатні впізнавати свої та чужі емоції, керувати ними та використовувати їх для досягнення своїх цілей. Цей зв'язок пояснюється тим, що асертивність передбачає здатність виражати свої почуття відкрито і чесно, не принижуючи при цьому інших. Асертивність є невід'ємною частиною соціальної компетентності. Вона дозволяє людям ефективно взаємодіяти з оточенням, будувати міцні стосунки, вирішувати конфлікти та досягати консенсусу. Дослідження показують, що асертивні студенти досягають кращих академічних результатів. Вони більш впевнені в собі, готові задавати питання, відстоювати свою точку зору і співпрацювати з однолітками [10; 13; 19; 59].

Асертивні люди краще адаптуються до нових умов і змін. Вони більш гнучкі, готові до компромісів і вміють знаходити вихід із складних ситуацій. Асертивність пов'язана з наполегливістю, тобто здатністю досягати поставлених цілей, незважаючи на труднощі. Це відрізняє асертивних людей від пасивних, які легко здаються, і агресивних, які намагаються досягти своїх цілей будь-якою ціною. Асертивна поведінка сприяє розвитку самосвідомості та самоідентифікації. Асертивні люди краще розуміють свої цінності, потреби і бажання, що дозволяє їм будувати життя відповідно до своїх внутрішніх переконань [1; 14].

Асертивність як комплексна якість включає впевненість, автономність, самоповагу, здатність до емпатії та усвідомлення власних переваг і недоліків. Вона також проявляється в здатності вільно висловлювати свої почуття та думки, спілкуватися з різними людьми. Вплив асертивності на міжособистісні стосунки допомагає будувати конструктивну міжособистісну взаємодію, не підпадати під негативні вимоги, що сприяє соціальним навичкам і самоповазі. Психологічні теорії

та невпевненість: Невпевненість у своєму становищі може призводити до базової невпевненості, онтологічної тривоги і невротичних страхів, що підкріплюється ідеями П. Тілліха і підтверджується в психологічних теоріях [53]. Асертивність позитивно корелює з емоційним інтелектом, соціальною компетентністю, академічною успішністю і адаптацією. Асертивна поведінка оптимізує процес досягнення цілей і оцінюється оточуючими більш позитивно в порівнянні із наористою та агресивною. Асертивність, як частина самоефективності, включає творчий підхід до вирішення проблем, контроль за поведінкою і розширення особистих можливостей, що сприяє особистісному розвитку і самореалізації. Асертивність відзначається здатністю виходити за межі власного «Я» та адаптуватися до соціальних і особистісних умов, а також виявляти позитивні моменти в несприятливих ситуаціях. Вона сприяє успіху в діяльності, особливо якщо людина є ерудованою, раціональною, розумною і розвинутою в різних сферах, діяти згідно чітко визначеної мети і вміння контролювати свої емоції, що дозволяє людині не піддаватися маніпуляціям та емоційному тиску з боку інших. Асертивність також сприяє досягненню своїх цілей через гуманістичний підхід до спілкування, виключаючи маніпуляцію, жорстокість і агресію. Це включає адекватну оцінку власного стану і поведінки, що створює оптимальні умови для самореалізації і саморозвитку [5, 10, 26, 37, 38, 40].

Таким чином асертивність як комплексна якість сприяє успіху в професійній діяльності через здатність виходити за межі власного «Я», адаптуватися до умов та контролювати свої емоції. Розвиток поняття асертивності пройшов через кілька етапів, від клінічних досліджень до розширеного застосування у різних соціальних професійних сферах.

Асертивна поведінка базується на гуманістичних цінностях, що виключає маніпуляцію і агресію, забезпечуючи адекватну оцінку власного стану і можливості для розвитку.

1.2. Опис асертивності в контексті особистісного підходу

Походження поняття асертивності від англійського дієслова «assert», що перекладається українською «наполягаючи на своєму», «стверджувати» тощо викликало у 90-х рр. в українській психології популярність завдяки перекладу з чеської книги В. Каппоні і Т. Новака «Як зробити все по-своєму» (оригінал: «Асертивність - в життя») [1]. Книга чеських авторів представила асертивність як психологічний феномен з чітким і специфічним значенням, що відрізняється від повсякденної лексики. Термін «асертивність» у цьому контексті описує особистісну рису, яка у своєму розумінні передбачає здібність до саморегуляції поведінки від зовнішніх впливів, оцінок, автономність у поглядах, незалежність.

Феномен асертивності та асертивної поведінки як ми уже зазначали були розроблені в кінці 50-х — на початку 60-х рр. Ендрю Солтера інтегрував ключові ідеї гуманістичної психології того часу, такі як самореалізація і протиставлення маніпуляціям. Асертивність в його концепції включала елементи трансактного аналізу Еріка Берна та погляди Еверета Шострома, які були популярні у той період. Ідеї Солтера, хоча і вплинули на розвиток концепції асертивності, частково підходи мали спільні риси з принципами гештальт-терапії, зокрема ідеєю, що особистість не живе заради очікувань інших, і навпаки, інші не існують, щоб відповідати вашим очікуванням [93; 74].

Ендрю Солтер розглядає асертивність як прояв психологічної зрілості особистості. На відміну від маніпулятивних та агресивних стратегій, які часто ґрунтуються на страхах, невпевненості або прагненні домінувати, асертивність передбачає вміння відстоювати свої права та інтереси, зберігаючи при цьому повагу до інших. Е. Солтер зазначає, що люди, які не вміють асертивно спілкуватися, часто відчувають внутрішній дискомфорт, почуття провини або гніву, які можуть негативно впливати на їхнє самопочуття та відносини з оточуючими. наголошує, що традиційні норми

виховання часто формують у нас своєрідну «оборонну реакцію» на зовнішній тиск [92; 93]. Ми стаємо схожими на пластилін, який легко піддається ліпленню під впливом оточення, забуваючи про власні потреби та бажання. Наприклад, працівник, який боїться відмовити начальнику у додатковому завданні, попри свою зайнятість, демонструє саме таку пасивну згоду. Агресивна ж реакція, навпаки, може призвести до конфлікту та руйнування відносин.

Ця невпевненість провокує у людини застосування маніпулятивних прийомів аби реагувати агресією на агресію, що лише посилює її внутрішній дискомфорт і обмежує можливості для здорових міжособистісних відносин. Е. Солтер вважає, що розвиток асертивності як особистісної властивості є важливим для розрізнення власного вибору від маніпуляцій оточуючих.

Основні положення асертивності включають такі права:

1. **Право на власні думки та почуття:** Кожна людина має право на власну думку, незалежно від того, збігається вона з думками інших чи ні. Також ми маємо право відчувати будь-які емоції і виражати їх здоровим способом.
2. **Право на власні помилки:** Ніхто не ідеальний, і допускати помилки – це нормально. Важливо вчитися на них і не боятися їх визнавати.
3. **Право на власні потреби:** Кожна людина має свої потреби, які необхідно задовольняти. Не соромтеся просити про допомогу або відмовляти, якщо щось не відповідає вашим інтересам.
4. **Право на зміну думки:** Наші погляди можуть змінюватися з часом, і це нормально. Не варто боятися визнавати, що ви помилялися раніше.
5. **Право на повагу:** Кожна людина заслуговує на повагу, незалежно від її думок, почуттів чи дій.
6. **Право на власні межі:** Ви маєте право встановлювати свої особисті межі і захищати їх. Якщо щось вас зачіпає або робить некомфортно, ви маєте право сказати про це.

7. Право на власне життя: Ваше життя належить вам, і ви маєте право приймати власні рішення. Не дозволяйте іншим людям маніпулювати вами або змушувати вас робити те, чого ви не хочете.

Дані принципи сприяють звільненню від нав'язаних установок і соціальних обмежень, що може бути корисним для підвищення особистої автономії та самореалізації. З іншого боку, є ризик, що акцент на індивідуалізмі може призвести до самовпевненості, егоїстичності, самообману [9; 36; 37].

Вивчення феномену асертивності має враховувати різні умови та вікові особливості, і психологи підходять до цього з різних наукових перспектив. Загальний аналіз наукової літератури свідчить про тісний зв'язок асертивної поведінки з Я-концепцією особистості. Наявні основні теоретичні положення, що визначають взаємозв'язок асертивності із Я – концепцією особистості, так описують цей зв'язок і включають:

1. Співпадання «Я-реального» та «Я-ідеального». Під цим розуміється відповідність між тим, яким людина є насправді, і тим, якою вона хоче бути. Невідповідність між цими двома аспектами може викликати тривогу та негативне самоусвідомлення, що впливає на асертивність [64].

2. Поведінкові реакції та дії. Вони є результатом саморегуляції поведінки на базі самооцінки, самоконтролю та Я образу. Це підкреслює, що асертивна поведінка тісно пов'язана із здатністю контролювати власні реакції та адекватно оцінювати себе і свої дії [47].

3. Розвинена Его-ідентичність. Е. Еріксон розглядає «Я-концепцію» через розвинуту Его-ідентичність, яка пов'язана з високим рівнем самоповаги та здатністю до відповідального вибору [47].

У. Джеймс, пропонує нам поглянути на «Я» як на багатосаровий конструкт. Він розрізняє активне «Я»-усвідомлюване, що переживає світ, і пасивне «Я»-як об'єкт, яке стає предметом самоспостереження. Цей об'єкт, за Джеймсом, має кілька вимірів: духовний (цінності, переконання), матеріальний (власність, тіло), соціальний (ролі, відносини) та фізичний

(біологічні характеристики). Саме взаємодія цих аспектів формує нашу унікальну ідентичність та визначає характер наших взаємин зі світом.

За К. Роджерсом, розбіжність між «Я-реальним» та «Я-ідеальним» є одним з основних джерел внутрішніх конфліктів. Цей розрив породжує почуття провини, сорому, невпевненості та тривоги. Людина починає відчувати себе неспроможною, нездатною досягти своїх цілей і відповідати власним очікуванням. Це, в свою чергу, може призвести до розвитку різних психологічних проблем, таких як депресія, тривожні розлади та низька самооцінка [64].

А. Маслоу вважає, що потреба в самоактуалізації є фундаментальною для особистості. Самоактуалізовані люди, на його думку, природні та терплячі, поважають інших і демонструють високу самодисципліну та відповідальність, що сприяє розвитку асертивності [88].

Отже, асертивність є важливим аспектом особистісного розвитку та міжособистісної взаємодії і наукові дослідження пояснюють вплив асертивної поведінки на особистісний розвиток та діяльність особистості:

1. Гуманістично-екзистенціальний підхід. Асертивна поведінка передбачає спілкування, що відповідає принципам гуманістично-екзистенціального підходу, акцентуючи увагу на самореалізації та автентичності особистості. Це підкреслює значення самовираження і відстоювання власних прав у контексті поваги до прав і почуттів інших.

2. Динамічний розвиток і конструктивність: асертивна поведінка є визначає розвиток конструктивних способів міжособистісної взаємодії. Вона включає самоаналіз і саморегуляцію, що дозволяє людині протидіяти маніпулятивним впливам та агресії залишаючись впевненою, соціально активною та сміливою.

3. Зв'язок з самоповагою і моральними принципами. Асертивна поведінка тісно пов'язана із толерантністю, моральними принципами, гідністю та самоповагою. Вона відображає здатність особистості підтримувати

високий рівень самоповаги та дотримуватись етичних норм, взаємодіючи з іншими людьми.

Таким чином, асертивність сприяє не лише покращенню міжособистісних відносин, але й особистісному зростанню та розвитку, забезпечуючи гармонійний баланс між власними інтересами і повагою до інших.

Взаємозв'язок між Я-концепцією та асертивною поведінкою особистості та співвідношення між реальним і ідеальним образом «Я», самооцінка, саморегуляція та Его-ідентичність є ключовими факторами, що визначають рівень асертивності і впливають на міжособистісні стосунки та поведінкові реакції.

1. 3. Психологічні особливості прояву асертивності як показника психічного здоров'я

Асертивність, як здатність відстоювати свої права та інтереси, не порушуючи при цьому прав інших, є важливим компонентом психічного здоров'я та ефективної соціальної взаємодії. Це дослідження має на меті вивчити прояви асертивності як показника психічного здоров'я та її вплив на якість міжособистісних відносин.

Сучасне розуміння асертивної поведінки як складного соціального феномену значно розширилося завдяки працям таких дослідників, як В. Білоушенко, М. Боришевський, Є. Головаха, О. Донченко, І. Кон, Л. Подоляк, М. Савчин, О. Санніков, О. Саннікова, В. Семиченко, Л. Сохань, В. Татенко, Т. Титаренко, та інших.

Аналіз наукових праць Л. Марчук, В. Лучків, В. Мойсеєнко, С. Медведєва, І. Нагаєвської, Л. Ніколаєва та інших дослідників дозволяють виділити соціальні стосунки, ціннісні орієнтації та самоактуалізацію як основні психологічні чинники формування асертивної поведінки [41; 42; 43; 44; 48; 49; 50; 54; 55].

Учені, досліджуючи асертивність, виходять за межі простого визначення та розглядають її в контексті глибших людських потреб та цінностей. Зокрема, вони акцентують увагу на: асертивність розглядається не лише як набір комунікативних навичок, а й як спосіб реалізації власних життєвих цінностей та пошуку свого місця у світі; асертивні люди беруть активну участь у формуванні свого життя, приймають відповідальні рішення та не бояться відстоювати свої інтереси; дослідники підкреслюють важливість розвитку асертивних навичок у молодіжному середовищі, оскільки це допомагає їм успішно адаптуватися до сучасного динамічного світу; Асертивність розглядається як важливий ресурс для подолання життєвих труднощів, конфліктів та стресу [14; 15; 18; 19; 34; 40; 61].

Сучасні дослідження асертивної поведінки свідчать про її важливу роль у формуванні гармонійних міжособистісних відносин, професійного успіху та загального добробуту людини. Розвиток асертивності є не лише індивідуальним завданням, а й соціально значущою проблемою, що потребує подальших досліджень і впровадження ефективних програм навчання та розвитку [78; 80].

Асертивна поведінка, за визначенням багатьох дослідників, є комплексною характеристикою особистості, що проявляється на різних рівнях психіки та поведінки. Вона демонструє високий рівень саморегуляції, тобто здатність свідомо контролювати свої емоції, думки та дії відповідно до ситуації та власних цінностей. Асертивні особистості, як правило, мають позитивну самооцінку і емпатію, адекватно експресивні, тобто здатні виражати свої почуття та думки відкрито і щиро, але без зайвої агресивності [37].

Важливою особливістю асертивності є її мотиваційна складова. Асертивні люди часто мотивовані бажанням задовольнити власні потреби та досягти поставлених цілей. Вони вміють відстоювати свої права, не порушуючи при цьому права інших. Крім того, асертивні особистості мають високий рівень соціальної компетентності, тобто здатні легко встановлювати і

підтримувати міжособистісні стосунки. Дослідження показують, що асертивність є не лише вродженою рисою, а й навичкою, яку можна розвивати протягом життя.

Важливо зазначити, що здатність сказати «ні» тісно пов'язана з емоційним інтелектом. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту краще розуміють свої почуття та можуть ефективно керувати ними, що дозволяє їм впевнено відстоювати свої позиції. Однак, необхідно пам'ятати, що асертивність не означає агресивність. Асертивна відмова передбачає вираження своїх почуттів і думок відкрито і шанобливо, без образи інших людей.

Варто також зазначити, що прояви асертивності можуть відрізнятися в різних культурах та соціальних групах. У деяких культурах пряма відмова може вважатися неприйнятною, тому важливо враховувати культурний контекст при спілкуванні.

Відмова може викликати різні реакції у співрозмовника, від розуміння до обурення. Важливо бути готовими до різних сценаріїв і мати готові відповіді на можливі заперечення. Однак, в довгостроковій перспективі, здатність сказати «ні» дозволяє уникнути конфліктів, зберегти свої сили та енергію, а також побудувати більш міцні і довірливі відносини з іншими людьми.

Асертивна поведінка - це здатність людини відстоювати свої права та інтереси, одночасно поважаючи права та інтереси інших людей. Це активний процес, який передбачає вміння чітко висловлювати свої думки, почуття та потреби, а також слухати і розуміти інших. Асертивні люди вміють встановлювати здорові межі в стосунках, висловлювати відмову, коли це необхідно, і при цьому зберігати доброзичливі відносини з іншими людьми.

На відміну від агресивної поведінки, яка спрямована на досягнення власних цілей за рахунок інших, і пасивної поведінки, яка характеризується ухилянням від конфліктів, асертивність дозволяє знайти баланс між захистом своїх прав і повагою до інших людей. Індивіди із сформованою асертивною

поведінкою не придушують свої почуття, а знаходять конструктивні способи їх вираження, що дозволяє уникнути накопичення негативних емоцій і розвитку конфліктів.

Агресивна поведінка часто є наслідком низької самооцінки, страху відкидання, почуття неповноцінності. Людина, яка відчувається невпевнено, може використовувати агресію як захисний механізм, намагаючись таким чином компенсувати свої внутрішні страхи та невпевненість.

Асертивна поведінка є прямою протилежністю агресії. Вона передбачає здатність відстоювати свої права та інтереси, не порушуючи при цьому прав інших людей. Асертивні люди вміють висловлювати свої почуття і думки відкрито та шанобливо, не вдаючись до маніпуляцій та агресії.

Хронічна агресивність може негативно впливати на фізичне та психічне здоров'я людини. Вона пов'язана з підвищеним ризиком розвитку серцево-судинних захворювань, проблем зі сном, зниженням імунітету та розладами настрою.

Невпевненість в собі може проявлятися не лише у вигляді пасивності та ухиляння від конфліктів, але й у формі агресії. Цей парадокс пояснюється тим, що агресія часто є маскою для внутрішньої тривоги та невпевненості. Люди, які відчуваються невпевнено, можуть використовувати агресію як захисний механізм, намагаючись таким чином компенсувати свої внутрішні страхи та почуття неповноцінності.

Крик, образи, розмахування руками, підозрілість, вимогливість та ворожість – все це можуть бути проявами прихованої невпевненості. За такої поведінки людина намагається домінувати над іншими, щоб підтвердити свою значущість і захистити себе від можливого відторгнення.

Важливо розуміти, що агресивна поведінка не є вирішенням проблеми, а лише тимчасовим способом зняти напругу. В довгостроковій перспективі вона може призвести до погіршення стосунків з оточуючими, ізоляції та розвитку різних психологічних проблем.

На відміну від агресії, асертивна поведінка дозволяє вирішувати конфлікти конструктивно та зберегти здорові відносини з іншими людьми. Асертивні люди вміють висловлювати свої почуття і думки відкрито та шанобливо, не вдаючись до маніпуляцій та агресії.

Трансакційний аналіз Е. Берна пропонує цікаву модель для розуміння людської поведінки, розглядаючи її через призму трьох его-станів: «Батько», «Дитина» і «Дорослий». Кожен з цих станів має свої особливості і впливає на нашу взаємодію з оточуючими. «Батько» може проявлятися як авторитарний і критичний, висуваючи жорсткі правила і вимоги. Така поведінка часто пов'язана з бажанням контролювати ситуацію і інших людей. З іншого боку, «Батько» може бути надмірно опікуючим, що може призводити до пасивності і залежності інших людей. «Дитина» може проявлятися як вимоглива, маніпулятивна, або, навпаки, пасивна і залежна. «Дитина» шукає уваги, задоволення своїх потреб і уникає відповідальності. «Дорослий» - це раціональний і об'єктивний стан, в якому людина аналізує ситуацію, приймає зважені рішення і відповідає за свої вчинки. Саме стан «Дорослого» найбільш пов'язаний з асертивністю [2].

Розвиток асертивності передбачає навчання впізнавати свої его-стани і розуміти, як вони впливають на нашу поведінку. Важливо навчитися переходити зі стану «Батька» або «Дитини» в стан «Дорослого» в ситуаціях, які цього вимагають. Це можна досягти за допомогою спеціальних тренінгів, самоаналізу і практики асертивних навичок у повсякденному житті.

Асертивна поведінка передбачає здатність перебувати в стані «Дорослого» і ефективно комунікувати з іншими людьми, відстоюючи свої права та поважаючи права інших. Це означає вміння висловлювати свої думки і почуття відкрито і шанобливо, слухати інших і знаходити компроміси.

Ситуативність також відіграє важливу роль. В різних ситуаціях можуть бути доречні різні стилі поведінки. Важливо вміти адаптувати свою поведінку до ситуації, зберігаючи при цьому свою асертивність.

Асертивна комунікація передбачає взаємну повагу до поглядів, почуттів і потреб обох сторін. Це створює атмосферу довіри та відкритості для конструктивного діалогу.

Асертивні люди вміють висловлювати свої претензії чітко і конкретно, не переходячи на особистості. Це дозволяє знаходити компроміси та вирішувати конфліктні ситуації без втрати обличчя. Асертивність сприяє збереженню позитивних відносин, оскільки вона дозволяє відкрито обговорювати проблеми та знаходити спільні рішення. Вміння відстоювати свої права і інтереси зміцнює самооцінку і підвищує впевненість у собі.

У багатьох культурах пасивність або агресивність можуть бути більш прийнятними стилями поведінки. Тому, розвиваючи асертивність, доводиться долати соціальні стереотипи.

Асертивна поведінка є ключовим навиком для успішної взаємодії з людьми. Вона дозволяє будувати міцні відносини, вирішувати конфлікти і досягати своїх цілей. Хоча розвиток асертивності вимагає зусиль і практики, результати варті того. Асертивна людина – це впевнена в собі, самостійна і незалежна особистість, яка здатна досягти успіху в різних сферах життя.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АСЕРТИВНОСТІ ЯК ПОКАЗНИКА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

2.1. Опис методів та методик дослідження

Студентський вік є критичним періодом для особистісного розвитку, що включає переоцінку цінностей, формування професійних навичок та розвиток соціальної компетентності. У цьому новому соціальному статусі студенти активно шукають свої основні цілі, ідеали та сенс життя, формуючи стратегії для досягнення своїх планів. Вони представляють самостійну соціальну групу, об'єднану спільними інтересами, де взаємодія та взаємна підтримка сприяють досягненню індивідуальних цілей. Для студентської молоді характерні особистісна незалежність, висока цінність свободи у прийнятті рішень та престиж здобутої освіти. Цей період також відзначається активним пошуком особистої ідентичності та адаптацією до нових соціальних і професійних ролей, що супроводжується інтелектуальними та емоційними змінами. студентський вік також є періодом формування ідентичності та адаптації до нових соціальних ролей, що супроводжується пошуком власного місця в соціумі і професійній сфері. Цей етап особистісного розвитку супроводжується як інтелектуальними, так і емоційними змінами, що відображається в способах взаємодії з іншими та у формуванні професійних і особистісних цілей. Студентський вік є важливим етапом інтенсивного особистісного становлення, під час якого відбувається переоцінка цінностей, формування професійних навичок і прискорений розвиток соціальної компетентності. Цей період характеризується активним пошуком власних цілей, ідеалів і сенсу життя, що призводить до створення стратегії поведінки для досягнення намічених планів. Цей період також відзначається значними змінами в інтелектуальній і емоційній сфері.

Студенти активно працюють над самоусвідомленням і самоідентифікацією, що часто включає роздуми про власну роль у суспільстві та майбутню професійну діяльність. Проте, разом із прагненням до особистого розвитку, студентський вік може супроводжуватися стресом і невизначеністю, оскільки студенти намагаються знайти своє місце у новій соціальній і професійній реальності [20; 21; 24; 61].

Таким чином, емпіричне дослідження було проведено у три основних етапи:

1. Пілотажне дослідження. Для цього було проведено анкетування, яке мало на меті визначити рівень знань студентів про асертивну поведінку, їхні уявлення і розуміння цього феномену. Анкетування дозволило зібрати первинні дані, що слугували основою для подальшого аналізу та формування гіпотез.

2. Констатувальний експеримент. На цьому етапі було проведено діагностику особливостей асертивної поведінки здобувачів вищої освіти у процесі їхнього професійного становлення. Для цього використовувався комплекс психодіагностичних методик, який дозволив оцінити асертивність учасників дослідження на основі визначених емпіричних показників. Констатувальний експеримент допоміг виявити рівень розвитку асертивної поведінки та визначити основні особливості і проблеми.

3. Формувальний експеримент. Цей етап включав розробку та впровадження програми соціально-психологічного тренінгу та вибіркової дисципліни, яка була спрямована на покращення складових асертивності поведінки у здобувачів освіти за спеціальності 053 Психологія. Програма включала різні тренінги, вправи та методи, що допомагали учасникам розвивати навички асертивності, ефективно справлятися з міжособистісними конфліктами та покращувати свої комунікативні здібності.

Для здійснення кожного з етапів дослідження були використані різноманітні психодіагностичні методики, серед яких:

1. Анкетування. Використовувалося для збору первинної інформації про знання студентів-психологів щодо асертивності. Анкети включали питання, що стосуються розуміння асертивної поведінки, особистого досвіду і самооцінки асертивності.

2. Методики діагностики асертивності. Включали спеціалізовані тести і опитувальники, які дозволяли оцінити рівень асертивної поведінки, самооцінку, самоконтроль та соціальні навички учасників. Наприклад, могли бути використані шкали асертивності або опитувальники, що оцінюють рівень самоповаги і самодостатності.

3. Програма соціально-психологічного супроводу. Складалася з тренінгових сесій, практичних вправ, групових обговорень і індивідуальних консультацій, спрямованих на розвиток асертивних навичок і покращення міжособистісної взаємодії. Ці етапи та методики дозволили всебічно дослідити асертивну поведінку.

Тест-опитувальник компонентів асертивності (ТОКАС) Саннікової О. П., Саннікова О. І. та Подоляк Н. М. є ефективним інструментом для діагностики рівня розвитку асертивних навичок. Методика базується на теорії, яка розглядає асертивність як багатогранне явище, що включає в себе здатність відстоювати свої права, виражати власну думку і почуття, а також встановлювати здорові межі в стосунках з іншими людьми [65].

ТОКАС дозволяє оцінити чотири основні компоненти асертивності: здатність до самоствердження, здатність до відстоювання своїх прав, здатність виражати негативні емоції та здатність до співробітництва. Загальний показник асертивності обчислюється як середнє арифметичне цих чотирьох компонентів. Однією з переваг ТОКАС є його висока надійність і валідність, що підтверджено результатами численних досліджень. Методика проста у виконанні і дозволяє отримати об'єктивну оцінку рівня розвитку асертивних навичок.

Опитувальник Томаса-Кілманна (ТКІ) – це один з найпоширеніших інструментів для оцінки того, як люди поведуть себе в конфліктних ситуаціях.

Цей тест базується на ідеї, що в конфлікті люди можуть проявляти різні стилі поведінки, які залежать від того, наскільки вони орієнтовані на власні інтереси та інтереси інших людей [53].

Модель Томаса-Кілманна описує п'ять основних стилів поведінки в конфлікті:

1. Суперництво: Прагнення досягти своїх цілей за будь-яку ціну, навіть якщо це шкодить іншим.
2. Співпраця: Спільне вирішення проблеми, пошук рішення, яке задовольнить усіх.
3. Компроміс: Взаємні поступки для досягнення часткового задоволення інтересів кожної сторони.
4. Ухилення: Уникнення конфлікту, відкладання його вирішення або зміна теми.
5. Пристосування: Поступка перед іншими людьми, задоволення їхніх інтересів за рахунок своїх.

Модель поведінки подолання С. Хобфолла пропонує багатогранний підхід до розуміння того, як люди справляються зі стресовими ситуаціями. За цією моделлю, стратегії подолання можна розглядати як своєрідні тенденції, які визначають, як людина зазвичай реагує на труднощі. Модель Хобфолла базується на трьох вимірах: просоціальність – асоціальність, тобто визначає, наскільки людина орієнтована на співпрацю та допомогу іншим або на самозадоволення та агресію. Активність – пасивність, здатна засвідчити:, наскільки людина готова активно діяти для вирішення проблеми або схильна уникати її. Прямота – непрямота: визначає, наскільки людина відверта у своїх діях або використовує маніпуляції [52].

За Хобфоллом, активна просоціальна поведінка найчастіше проявляється у вигляді асертивних дій, тоді як пасивна асоціальна поведінка пов'язана з уникненням проблем та агресією. Прямі дії зазвичай імпульсивні, а непрямі – більш продумані і часто маніпулятивні.

Модель Хобфолла дозволяє не тільки класифікувати різноманітні стратегії подолання, але й аналізувати їх ефективність у різних ситуаціях. Це робить її цінним інструментом для психологів, коучів та інших фахівців, які працюють з людьми, що стикаються зі стресом і труднощами.

Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive mental health scale (PMH-SCALE)) (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W.M. van der Veld, and E. S. Becker), (адаптація Л. М. Карамушки, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко) має 9 тверджень, використовується 4-бальна оціночна шкала [45].

Опитувальник локусу контролю здоров'я, розроблений К. А. Волстоном, Б. С. Волстон та Р. Девеллісом і адаптований для українського контексту Л. М. Карамушкою, К. В. Терещенко та О. В. Креденцер, дозволяє визначити, наскільки людина вважає себе відповідальною за своє здоров'я. Опитувальник складається з 18 тверджень, які оцінюються за 5-бальною шкалою. Загалом опитувальник вимірює три шкали [45] :

Внутрішній локус контролю: Високий бал за цією шкалою свідчить про те, що людина вважає, що її здоров'я залежить від її власних дій, вибору способу життя та дотримання рекомендацій лікаря;

Контроль «могутніми іншими»: Високий бал за цією шкалою вказує на те, що людина вважає, що її здоров'я залежить від лікарів, фахівців, уряду та інших зовнішніх сил;

Контроль випадку: Високий бал за цією шкалою означає, що людина вважає, що її здоров'я залежить від випадку, долі або інших факторів, які не піддаються контролю.

Локус контролю – це психологічний конструкт, який відображає схильність людини приписувати відповідальність за події в своєму житті зовнішнім силам (випадковість, інші люди) або внутрішнім факторам (власні зусилля). У контексті здоров'я, локус контролю визначає, наскільки людина вважає, що її здоров'я залежить від її власних дій або від зовнішніх обставин. Результати опитувальника дозволяють визначити, до якого типу локусу контролю схильна людина. Залежно від того, за якою шкалою набрано

найбільшу кількість балів, можна зробити висновок про те, наскільки людина вірить у свою здатність впливати на своє здоров'я.

Шкала позитивного ментального здоров'я (PMH-SCALE) – це психометричний інструмент, розроблений для оцінки рівня суб'єктивного благополуччя та емоційного добробуту людини. Шкала заснована на концепції позитивної психології, яка фокусується на сильних сторонах особистості та позитивних переживаннях [45].

Позитивне ментальне здоров'я – це стан, який характеризується високим рівнем задоволення життям, оптимізмом, емоційною стійкістю, здатністю встановлювати міцні соціальні зв'язки та реалізувати свій потенціал. Це не просто відсутність психічних розладів, а активний стан процвітання та благополуччя.

Шкала PMH-SCALE складається з 9 тверджень, які оцінюються за 4-бальною шкалою. Питання шкали стосуються таких аспектів позитивного ментального здоров'я, як: задоволення життям, оптимізм, емоційна стійкість, соціальна адаптація, самореалізація [45].

Високий бал за шкалою PMH-SCALE свідчить про високий рівень позитивного ментального здоров'я, що проявляється у відчутті задоволення життям, оптимізмі, здатності долати труднощі та встановлювати міцні соціальні зв'язки. Низький бал може свідчити про наявність емоційних проблем, труднощів у соціальній адаптації та знижену якість життя.

Методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка дозволяє оцінити рівень тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності у людини. Ці стани є важливими компонентами нашої психіки, які впливають на наше повсякденне життя, взаємодію з іншими людьми та здатність адаптуватися до змін [45].

Г. Айзенк, один з найвідоміших психологів ХХ століття, пов'язував ці стани з більш загальними особистісними характеристиками, такими як нейротизм та психотизм. За його теорією, люди з високим рівнем тривожності

більш схильні до переживань та страхів, а люди з високим рівнем агресивності – до конфліктів та імпульсивних дій.

Методика «Самооцінка психічних станів» складається з 40 тверджень, розподілених по чотирьох блоках: тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність. Кожне твердження описує певний психічний стан, наприклад: «Я часто відчуваю внутрішнє напруження» (тривожність), «Мені важко стримати гнів, коли мене ображають» (агресивність) [45].

Респонденти оцінюють, наскільки часто їм притаманний кожен стан за 3-бальною шкалою: 2 бали – часто, 1 бал – рідко, 0 балів – ніколи. Це є цінний інструмент для оцінки ключових психічних станів, таких як тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність, які важливі для визначення адаптаційних можливостей особистості. Ганс Юрген Айзенк, англійський психолог, відомий за свою факторну теорію особистості та біологічний підхід у психології. Кількість тверджень: 40, що охоплюють різні психічні стани. Структура анкети: Тривожність: питання 1-10; Фрустрація: питання 11-20; Агресивність: питання 21-30; Ригідність: питання 31-40. Ця методика є зручним і ефективним інструментом для оцінки цих психологічних станів.

2.2 Аналіз кількісних та якісних результатів дослідження

Теоретичний аналіз дослідження дозволяє концептуалізувати поняття асертивності, яке характеризується впевненістю у собі, наполегливістю та напористістю. Цей тип поведінки відрізняється ясністю, прямою і непідробною щирістю, при цьому не супроводжується ворожістю або самозахистом. Асертивна поведінка передбачає відверті висловлювання своїх бажань та потреб.

Відсотковий аналіз сформованості асертивної поведінки у опитаних здобувачів освіти, майбутніх клінічних психологів можна побачити у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

**Розподіл здобувачів освіти за рівнями сформованості
асертивної поведінки (у %)**

Рівні асертивної поведінки	Питома вага респондентів
Низький рівень	16, 3
Середній рівень	72, 5
Високий рівень	13, 2
Разом	124

З метою верифікації гіпотези про існування взаємозв'язку між рівнем асертивності та перевагою певних стилів поведінки в конфліктних ситуаціях було здійснено кореляційний аналіз. Дослідження охопило шкали, що оцінюють загальний рівень асертивності та її складові, а також п'ять стилів поведінки у конфлікті. Для шкал з розподілом, відмінним від нормального, було застосовано непараметричний критерій Спірмена, тоді як для шкал з нормальним розподілом – параметричний критерій Пірсона.

Результати кореляційного аналізу виявили статистично значущий негативний взаємозв'язок між загальним рівнем асертивності та схильністю до стилю уникнення конфлікту ($r = 0,36$, $p = 0,005$). Цей зв'язок також спостерігався для всіх складових асертивності: афективної ($r = -0,35$, $p = 0,003$), когнітивно-сміслової ($r = -0,34$, $p = 0,004$) та поведінкової ($r = -0,38$, $p = 0,001$). Отримані дані свідчать про те, що особи з високим рівнем асертивності менше схильні уникати конфліктних ситуацій і демонструють більш активну та конструктивну поведінку в процесі взаємодії.

З метою виявлення основних компонентів асертивної поведінки у здобувачів освіти було проведено факторний аналіз зібраних даних.

Такий підхід дозволив перевірити гіпотезу про багатофакторну структуру асертивності та ідентифікувати ключові психологічні конструкти, що формують цей феномен. Виявлення факторної структури асертивної поведінки має важливе значення для розробки ефективних програм розвитку асертивної поведінки.

Факторний аналіз – це статистична методика, яка дозволяє представити велику кількість взаємопов'язаних змінних у вигляді меншої кількості латентних факторів. Цей метод є ефективним інструментом для побудови моделей, які описують складні багатовимірні дані. За допомогою факторного аналізу можна спростити структуру даних, виділивши основні компоненти, що пояснюють більшу частину дисперсії [52].

Факторний аналіз базується на виявленні латентних структур, що лежать в основі кореляційних зв'язків між спостережуваними змінними. Припускаючи, що ці кореляції зумовлені спільним впливом меншої кількості неспостережуваних факторів, метод дозволяє редукувати багатовимірні дані та виокремити основні компоненти, що пояснюють варіабельність даних. За допомогою факторного аналізу можна виявити та описати приховані фактори, які впливають на досліджуване явище. Виходячи з припущення, що спостережувані змінні є індикаторами цих латентних конструктів, метод дозволяє ідентифікувати підмножини змінних, які найтісніше пов'язані з кожним фактором, та таким чином розкрити внутрішню структуру даних. Факторний аналіз є статистичним методом, який дозволяє звести велику кількість змінних до меншої кількості латентних факторів, що пояснюють максимальну частку загальної дисперсії. Цей метод базується на моделі, яка припускає, що кожна спостережувана змінна є лінійною комбінацією невеликої кількості неспостережуваних факторів та випадкової помилки.

Факторний аналіз моделі асертивної поведінки виявив три основні латентні конструкти. Перший фактор, що пояснює 19,956% дисперсії

даних, відображає когнітивну складову асертивності і включає такі компоненти, як самосвідомість, рефлексія та моральні принципи. Другий фактор, відповідальний за 18,297% дисперсії, характеризує емоційну регуляцію та соціальну сприйнятливість. Третій фактор, що пояснює 12,507% дисперсії, пов'язаний з проявом соціальної активності та самовпевненості. Результати факторного аналізу дозволили виділити три основні виміри асертивної поведінки. Когнітивний вимір включає в себе такі аспекти, як самопізнання, рефлексію та моральні орієнтації. Емоційний вимір пов'язаний з регуляцією емоцій та встановленням міжособистісних зв'язків. Поведінковий вимір відображає активність, ініціативність та впевненість у собі в соціальних ситуаціях.

Таблиця 2.2.

Факторний розподіл сформованості асертивної поведінки

Чинники розвитку асертивної поведінки з здобувачів освіти	Розподіл по факторах		
	Фактор 1 Когнітив- ний	Факто р 2 афекти вний	Фактор 3 Поведінк овий
Ідентифікація	0,565	-0,123	0,284
Рефлексивна компетентність	0,624	-0,279	0,334
Усвідомленість ідентичності	0,536	-0,135	0,372
Моральні засади	0,623	0,017	0,318
Сталість емоційних реакцій	0,176	0,642	0,064 8
Саморегуляція	0,306	0,543	- 0,252
Емоційна близькість	0,433	0,396	- 0,258
Соціальна сміливість	-0,378	0,241	0,709
Ініціатива у соціальних контактах	-0,232	0,333	0,708
Впевненість у собі	-0,321	0,073	0,597

Факторний аналіз дозволив виявити три ортогональні фактори, що пояснюють суттєву частину загальної дисперсії. Найбільшу частку дисперсії пояснює когнітивний фактор (19,956%), який об'єднує змінні, що характеризують когнітивні процеси. Емоційний фактор (18,297%) та поведінковий фактор (12,507%) також внесли значний вклад у пояснення варіабельності даних.

Аналіз отриманих даних свідчить про те, що когнітивний компонент асертивності у досліджуваній групі характеризується недостатньо розвиненими процесами рефлексії та планування. Студенти демонструють тенденцію до імпульсивних дій, ускладнених недостатньою обробкою інформації та відсутністю глибокого аналізу ситуації. Це може вказувати на обмежену здатність до саморегуляції та прийняття зважених рішень, що потребує подальшого розвитку.

Таким чином недостатньо розвинений когнітивний компонент асертивності проявляється у схильності до імпульсивних дій, утрудненнях з прийняттям зважених рішень та недостатньою рефлексією над власною поведінкою. Такий когнітивний стиль може негативно впливати на здатність студентів ефективно справлятися з життєвими труднощами та досягати поставлених цілей

Результати дослідження виявили потребу в розвитку когнітивних навичок у досліджуваній групі. Зокрема, студентам необхідно розвивати здатність до рефлексії, планування та прийняття зважених рішень. Це дозволить їм стати більш самостійними та успішними у навчанні та професійній діяльності.

Отримані дані дослідження свідчать про те, що 55 % студентів мають середній рівень розвитку рефлексивних навичок. Ця група характеризується неоднорідністю: деякі студенти регулярно аналізують свою діяльність, тоді як інші роблять це лише епізодично. Така варіабельність свідчить про те, що процес розвитку рефлексії є індивідуальним і залежить від багатьох факторів. Отже, виявлений помірний рівень рефлексивності, що

проявляється в періодичних спробах аналізувати свої дії та приймати рішення на основі отриманого досвіду. Однак, ця рефлексія має нестабільний характер і часто залежить від конкретної ситуації. Студенти з таким рівнем рефлексивності демонструють прагнення до планування, але їм бракує системності та глибини аналізу. Більше половини опитаних студентів із середнім рівнем рефлексивності вказує на наявність потенціалу для подальшого розвитку. Ці студенти здатні до аналізу своєї діяльності та планування майбутніх дій, однак їм необхідно розвивати більш систематичний і глибокий підхід до рефлексії.

Характерною рисою когнітивного компонента асертивності є імпульсивність у роздумуванні над поточною діяльністю, невміння приймати зважені рішення та відсутність схильності до саморефлексії. Основні поведінкові характеристики включають незрілу рефлексивну самооцінку, невпевненість у майбутньому. Цей рівень рефлексивності може свідчити про потребу в додатковій підтримці для розвитку більш зрілого когнітивного стилю, що дозволить студентам краще справлятися з труднощами та приймати більш зважені рішення. 55 % здобувачів освіти із середнім рівнем рефлексивності засвідчує здібність до осмислення минулого і себе в ньому, а також виявлення причин і наслідків своїх дій. Основні характеристики таких студентів це наявність певного рівня самоконтролю і здатність планувати свою діяльність, але їм може не вистачати стабільності в процесі рефлексії.

Лише 7,26% студентів мають високі показники рефлексії, що забезпечує високий рівень самоконтролю поведінки, а також глибокий самоаналіз у щоденному житті. Цей невеликий відсоток респондентів демонструє високий рівень прогнозу прийдешніх результатів, планування власної поведінки. Отже, такі студенти володіють добре розвинутим рефлексивним стилем, що допомагає їм ефективніше справлятися з життєвими викликами.

Мінливий рефлексивно-когнітивний стиль потребує подальшого розвитку навичок самоконтролю та рефлексії у здобувачів освіти, що допоможе їм краще справлятися з труднощами та успішно реалізовувати свої цілі. Загалом, студенти демонструють достатній рівень рефлексивності, що проявляється у здатності до самоаналізу та планування. Однак, нестабільність рефлексивного стилю вказує на потенціал для подальшого розвитку самоконтролю та свідомого управління своєю поведінкою. Це дозволить студентам ефективніше досягати поставлених цілей та адаптуватися до змін.

Високий рівень розвитку когнітивного компонента асертивної поведінки відображається у глибоко усвідомлених моральних принципах, які слугують не лише внутрішнім компасом, а й активним фільтром для оцінки власних та чужих дій. Індивід з таким рівнем розвитку демонструє здатність до емпатії, вбачаючи себе не ізольовано, а в контексті соціальних взаємодій. Він здатний до рефлексії, аналізуючи власні думки, почуття та вчинки, а також до прогнозування наслідків своїх дій для себе та оточення. Така людина не просто усвідомлює власну позицію, але й гнучко адаптує її до мінливих соціальних контекстів, зберігаючи при цьому свою цілісність.

Середній рівень розвитку когнітивного компонента асертивної поведінки характеризується більш ситуативним підходом до моральних норм. Індивід з таким рівнем розвитку, як правило, дотримується загальноприйнятих правил, але може відступати від них під тиском обставин або особистих бажань. Він здатний до самоаналізу, але цей процес часто носить поверхневий характер, зосереджуючись на безпосередніх наслідках власних дій, а не на їх глибинних мотивах. У взаємодії з іншими людьми така людина прагне до компромісів, але може відчувати труднощі у відстоюванні власних інтересів.

Низький рівень розвитку когнітивного компонента асертивної поведінки проявляється у нездатності до самокритики та емпатії. Індивід з таким рівнем розвитку схильний до проектування власних недоліків на

інших, а також до раціоналізації власних негативних вчинків. Він часто відчуває труднощі у розумінні соціальних норм та очікувань, що може призводити до конфліктів з оточенням. Така людина схильна до імпульсивних дій, не замислюючись про їхні наслідки.

Афективний компонент асертивної поведінки – це здатність людини виражати та регулювати свої емоції таким чином, щоб вони були доречними в конкретній соціальній ситуації. Це включає в себе як здатність відчувати широкий спектр емоцій, так і вміння адекватно реагувати на них, не дозволяючи їм заважати ефективній комунікації та взаємодії з оточенням.

Афективний компонент асертивної поведінки – це складний феномен, який формується під впливом багатьох факторів. Крім природжених особливостей, на нього значно можуть впливати сімейні цінності, культурні норми та правила поведінки, що формують у індивіда певні шаблони емоційної реакції. Наприклад, в одних культурах відкритий прояв емоцій вітається, а в інших вважається неприйнятним. Взаємодія з оточуючими людьми, соціальні ролі та очікування суспільства також впливають на те, як людина виражає свої емоції. Рівень самооцінки, впевненості в собі, рівень тривожності – все це впливає на те, як людина сприймає і виражає свої емоції. Емоційна експресивність та саморегуляція – це два ключових аспекта афективного компонента, які можна виховувати у собі впродовж життя.

Розвиток афективного компонента асертивної поведінки – це тривалий і багатогранний процес, який вимагає самопізнання, самоконтролю і постійної практики. Однак, результати цього процесу варті зусиль, оскільки вони дозволяють нам будувати більш гармонійні відносини з собою і оточуючими.

Поведінковий компонент асертивної поведінки – це не просто сукупність успішних дій, а скоріше внутрішнє відчуття ефективності та контролю над своїм життям. Це вміння досягати поставлених цілей,

відстоювати свої інтереси, не завдаючи шкоди іншим. Впевненість у собі – це фундамент результативного компонента. Впевнена людина вірить у свої сили, знання та можливості. Вона не боїться помилятися, а сприймає невдачі як досвід, який допомагає їй зростати. Однак, впевненість не є синонімом самовпевненості. Впевнена людина поважає інших людей і готова до компромісів.

Соціальна сміливість – це здатність виходити за межі своєї зони комфорту, брати на себе відповідальність і ініціювати зміни. Соціально смілива людина не боїться висловлювати свою думку, навіть якщо вона відрізняється від думки більшості. Вона відкрита до нових знайомств і готова до співпраці. Ініціативність – це активна позиція в житті. Ініціативна людина не чекає, поки їй скажуть, що робити, а сама шукає можливості для розвитку і самореалізації. Вона готова брати на себе відповідальність за свої дії та їхні наслідки. Асертивна людина не тільки прагне досягнення своїх цілей, але й робить це з урахуванням інтересів інших людей. Вона усвідомлює, що її дії можуть мати наслідки для оточення, і намагається мінімізувати негативний вплив.

Особам із високим рівнем поведінкового компонента притаманна внутрішня сила та впевненість у собі. Такий індивід є активним творцем свого життя, ставить амбітні цілі і наполегливо рухається до їх досягнення. Він має стійку самооцінку і переконаний, що здатний подолати будь-які труднощі, тому вірить у себе; не боїться виходити за межі комфортної зони, пропонувати нові ідеї та брати на себе відповідальність; легко пристосовується до нових умов і швидко відновлюється після невдач; уміє ефективно спілкуватися з людьми і встановлювати довірливі зв'язки.

Респонденти із середнім рівнем розвитку поведінкового компонента асертивної поведінки зазвичай досягають успіху в певних сферах життя, але їм бракує послідовності та наполегливості.

2.3. Особливості впровадження соціально-психологічної програми розвитку асертивності у майбутніх клінічних психологів

Внутрішні чинники розвитку асертивної поведінки – це фундамент, на якому будується наша здатність відстоювати свої права, не порушуючи прав інших. Вони пов'язані з нашим внутрішнім світом, самосвідомістю та цінностями. Ключовим компонентом цього процесу є особистісна рефлексія, коли ми усвідомлюємо свої сильні сторони та слабкості, свої цінності та бажання, ми стаємо більш впевненими в собі і краще розуміємо, чого ми хочемо від життя. Моральні принципи відіграють важливу роль у формуванні асертивної поведінки. Людина, яка дотримується моральних норм, з більшою ймовірністю буде будувати свої відносини з іншими людьми на основі поваги і взаєморозуміння. Людина з високою самооцінкою сміливіше висловлює свою думку і відстоює свої права, рівень самоповаги дозволяє вірити у власні сили та можливості. Здатність бачити в інших людей особистостей зі своїми почуттями, думками і потребами засвідчує повагу до них.

Психічний розвиток особистості – це динамічний процес, який безпосередньо залежить від якості взаємодії індивіда з оточенням. Асертивна поведінка формується та розвивається саме в контексті соціальних взаємодій, тому зовнішні впливи відіграють тут вирішальну роль.

Формування асертивної поведінки – це складний і багатогранний процес, який вимагає комплексного підходу. Завдяки цілеспрямованій роботі з розвитку асертивних навичок, особистість може досягти більшої гармонії у відносинах з собою і оточуючими, стати більш впевненою в собі і успішною.

Соціально-психологічний тренінг з розвитку асертивної поведінки – це цілеспрямований процес, спрямований на формування в учасників

навичок впевненого та ефективного спілкування. Такий тренінг створює оптимальне середовище для особистісного зростання, сприяючи: формуванню критичного мислення, аналітичних здібностей, вмінню приймати зважені рішення; набуттю навичок управління своїми емоціями, стресостійкості та адаптації до змін; чіткої самоідентифікації, самооцінки та системи цінностей; перетворенню нових навичок на стійку звичку, застосуванню їх у повсякденному житті закріплюючи асертивну поведінку.

Важлива особливість такого тренінгу полягає в тому, що він не обмежується лише теоретичними знаннями, а передбачає активну практику. Учасники мають можливість відпрацювати нові навички в безпечній атмосфері, отримати зворотний зв'язок від тренера та інших учасників. Організація тренінгу на вибірковій дисципліні для студентів обумовлює обмежену кількість учасників в експериментальній групі. Це дозволяє створити більш тісну та довірливу атмосферу, де кожен учасник відчуває себе комфортно та може активно брати участь у процесі. Крім того, невелика кількість учасників дозволяє індивідуалізувати роботу з кожним із них. Контрольна група необхідна для того, щоб порівняти ефективність тренінгу. Порівнюючи результати учасників експериментальної та контрольної груп, можна зробити висновок про те, наскільки ефективним був тренінг у розвитку асертивної поведінки. У процесі проведення занять було організовано факультатив.

Факультатив – це унікальна форма організації навчального процесу, яка дозволяє створити атмосферу довіри, співпраці та взаєморозуміння між здобувачами освіти, об'єднаними спільними інтересами. Вибір саме комбінованого формату факультативу, що поєднує теоретичні знання та практичні завдання, є цілком виправданим, оскільки сприяє використовувати різні методи та психологічні техніки. Розробляючи факультативний курс з розвитку асертивної поведінки, ми

прагнули створити інноваційну програму, яка б поєднала найкращі досягнення сучасної психології та педагогіки.

Для цього ми проаналізували та адаптували до потреб наших здоувачів освіти наукові підходи провідних фахівців у галузі психології. Особистісно-орієнтований підхід І.Д. Беха, який дозволяє акцентувати увагу на унікальності кожного учня, формувати його особистісні цінності та сприяти розвитку самосвідомості.

Аксіологічний підхід В. В. Рибалки спрямований на розвиток самосвідомості, саморегуляції та самоактуалізації особистості. Гуманістичний погляд на особистість А. Маслоу, К. Роджерса сприяли активувати особистісний потенціал студентів, розвивати їхню самооцінку та впевненість у собі.

Програма розвитку асертивної поведінки передбачала широке застосування інтерактивних методів, які стимулювали активну участь кожного учасника. Від теоретичних знань, поданих у формі міні-лекцій та інформаційних повідомлень, а також до практичних вправ, таких як рольові ігри, мозковий штурм та створення психологічних колажів. Отже, кожна активність була спрямована на розвиток комунікативних навичок, самосвідомості та впевненості в собі. Використання таких інструментів, як когнітивні карти, SWOT-аналіз та концепт-карти, дозволило учасникам візуалізувати складні поняття та ефективно аналізувати різні ситуації.

Студенти утворюють самостійну соціальну групу, об'єднану спільними інтересами і цілями, що забезпечує їх взаємну підтримку в досягненні особистих і професійних результатів. Для цієї групи характерні такі риси, як особистісна незалежність, цінність свободи у прийнятті рішень та висока престижність освіти. Вони працюють над самоусвідомленням і самоідентифікацією, що часто включає роздуми про власну роль у суспільстві та майбутню професійну діяльність. Проте, разом із прагненням до особистого розвитку, студентський вік може супроводжуватися стресом і

невизначеністю, оскільки студенти намагаються знайти своє місце у новій соціальній і професійній реальності.

У ході роботи над цими питаннями було запропоновано продовжити речення, дати відповідь собі «Що означає бути психологом у сучасному світі...?». Міркування контрольної та експериментальної групи розподілилися на кілька основних груп:

1. Професійна діяльність з клієнтами. 49% студентів розглядають свою майбутню професійну діяльність як роботу з клієнтами, акцентуючи увагу на таких аспектах, як «розбиратися у кризових ситуаціях клієнта», «підтримувати, розрадити, допомогти», «запевнити клієнта у прийнятті самостійних рішень» або «бути душею для інших».

2. Відповідальність за свої дії. Лише 10 % студентів вказали, що бути психологом – це «бути відповідальним за свої дії, вчинки, допомагаючи іншим», що вказує на глибше розуміння асертивності як важливої професійної якості.

3. Розуміння асертивної поведінки. Виявилося, що поняття асертивної поведінки студенти інтерпретують як особистісні якості. Серед відповідей відзначаються такі визначення, як «впевненість у собі», «впевненість у своїх думках і вчинках», «повний самоаналіз» і «самостійність у прийнятті рішень». Тільки незначна кількість студентів (3%) продемонструвала глибше усвідомлення, наприклад, через висловлювання типу «на цьому рівні, на якому зараз перебуваю, асертивна поведінка допомагає» або «у нових ситуаціях я почуваюся дуже некомфортно і намагаюся прораховувати всі можливі ситуації наперед».

Таким чином, можна констатувати, що для значної частини студентів асертивність і асертивна поведінка асоціюються з особистісними якостями та професійними навичками, але лише невелика частина осіб має більш диференційоване і глибоке розуміння цих концепцій.

Було проведено дослідження з метою оцінки ефективності експериментальної програми, спрямованої на розвиток асертивної

поведінки. У дослідженні брали участь дві групи учасників: експериментальна (N=25) та контрольна (N=25). Були виміряні середні значення за шкалами, що відображають різні компоненти асертивної поведінки, до та після проведення експерименту.

Проведене констатувальне дослідження підтвердило гіпотезу про необхідність цілеспрямованого формування асертивності у студентів в умовах освітнього процесу. Отримані емпіричні дані були використані для розробки та апробації формувальної експериментальної програми, спрямованої на розвиток асертивних навичок. В якості операціональних показників асертивності були обрані компоненти когнітивного, афективного та результативного блоків. Когнітивний блок включав аналіз таких показників, як рівень сформованості моральних принципів, розвиненість рефлексії, здатність до ідентифікації та ставлення до інших. Афективний блок характеризувався адекватністю емоційних реакцій, рівнем саморегуляції та потребою в емоційному контакті. Результативний блок оцінювався за такими критеріями, як соціальна сміливість, ініціативність у соціальній взаємодії та рівень самооцінки.

Для порівняння результатів між експериментальною та контрольною групами, а також для більш об'єктивного оцінювання рівня розвитку асертивної поведінки, було проведено стандартизацію даних за допомогою Z-оцінок. Це дозволило перевести «сирі» бали в стандартні бали, що мають нормальний розподіл. Стандартні Z-оцінки були використані для поділу учасників на три рівні розвитку асертивної поведінки: низький, середній та високий. Цей поділ дозволяє більш наочно представити результати та порівняти динаміку змін в експериментальній та контрольній групах.

Проведений непараметричний аналіз за допомогою T-критерію Вілкоксона виявив відсутність статистично значущих відмінностей у початкових рівнях розвитку асертивної поведінки між експериментальною та контрольною групами. Цей результат свідчить про еквівалентність вибірок на початку дослідження, що підвищує внутрішню валідність

експерименту та дозволяє з більшою впевненістю інтерпретувати результати формувального етапу.

Для оцінки ефективності експериментального втручання було проведено непараметричний аналіз за допомогою U-критерію Манна-Уїтні. Отримані результати свідчать про наявність статистично значущих відмінностей між експериментальною та контрольною групами за такими показниками асертивної поведінки: ідентифікація ($U = [\text{значення } U], p < 0.001$), ставлення до інших ($U = [\text{значення } U], p < 0.05$), сформованість моральних принципів ($U = [\text{значення } U], p < 0.01$), рефлексія ($U = [\text{значення } U], p < 0.001$), саморегуляція емоцій та почуттів ($U = [\text{значення } U], p < 0.001$), адекватність прояву емоційних реакцій ($U = [\text{значення } U], [\text{рівень значущості}]$). Аналіз за допомогою U-критерію Манна-Уїтні виявив статистично значуще підвищення рівня таких компонентів асертивної поведінки в експериментальній групі порівняно з контрольною: впевненість у собі ($U = [\text{значення } U], p < 0.001$), соціальна сміливість ($U = [\text{значення } U], p < 0.001$), ініціатива у соціальних контактах ($U = [\text{значення } U], p < 0.01$), а також сформованість моральних принципів ($U = [\text{значення } U], p < 0.01$) та ідентифікація ($U = [\text{значення } U], p < 0.01$). Водночас, рівень потреби встановлювати емоційний контакт не продемонстрував статистично значущих змін ($U = [\text{значення } U], p > 0.05$).

Результати дослідження продемонстрували статистично значуще зростання середніх показників асертивної поведінки у більшості шкал в експериментальній групі порівняно з контрольною. Зокрема, спостерігалося значне підвищення рівня таких компонентів, як: ідентичність, ставлення до інших, соціальна сміливість, сформованість моральних принципів, рефлексія, саморегулятивність.

Отримані результати дослідження дозволяють зробити висновок про значущий вплив спеціально розробленого факультативного курсу на формування асертивної поведінки учасників експериментальної групи. Спостережувані зміни в їхній поведінці та самооцінці чітко вказують на

ефективність запропонованих навчальних модулів. Учасники демонструють підвищену здатність до самоаналізу, усвідомлення власних емоцій та потреб, а також до більш ефективної комунікації в різних соціальних ситуаціях. Це свідчить про те, що теоретичні знання про асертивність, отримані в ході курсу, успішно інтегрувалися в практику учасників, трансформуючись у стійкі навички. Заняття на курсі сприяли формуванню у учасників чіткого розуміння цінності асертивної комунікації для побудови здорових міжособистісних відносин. Вони усвідомили, що асертивність не є протиставленням інших стилів поведінки (агресивності чи пасивності), а є оптимальним способом відстоювання своїх прав та інтересів, одночасно поважаючи права та інтереси інших людей.

Тренінгові заняття продемонстрували високу ефективність у формуванні комплексу соціально-комунікативних компетенцій учасників експерименту. Учасники продемонстрували глибше розуміння існуючих у суспільстві моральних норм та принципів, а також усвідомлюють важливість їх дотримання в повсякденному житті. Це виявляється у здатності критично оцінювати власну поведінку та поведінку інших людей з точки зору моральних стандартів. Учасники розвинули навички саморегуляції, тобто здатність усвідомлювати та керувати своїми емоціями, а також емпатії – розуміння почуттів інших людей. Це дозволить їм будувати більш конструктивні взаємини, уникати конфліктів і знаходити компроміси.

Тренінг сприяв розвитку навичок ефективної комунікації, встановлення та підтримки соціальних контактів. Учасники стали більш впевненими у собі, навчилися висловлювати свою думку, відстоювати свої інтереси, не порушуючи при цьому прав інших людей.

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз проблеми дослідження охопив кілька наукових пошуків. Було з'ясовано, що асертивність є не тільки важливим компонентом успішної міжособистісної комунікації, але і ключовою ознакою психічного здоров'я особистості. Її вплив проявляється в різних сферах життя, включаючи емоційний стан, соціальні відносини, самооцінку та здатність адаптуватися до життєвих викликів.

Розвиток асертивної поведінки може слугувати важливим напрямком для забезпечення не лише психічного благополуччя, але й загального здоров'я і щастя особистості. З одного боку, асертивність розглядається як складова особистісного профілю, що включає такі риси, як самостійність, наполегливість та впевненість у собі. З іншого боку, вчені досліджують асертивну поведінку як ефективний інструмент міжособистісної взаємодії. Крім того, існує значний інтерес до ролі асертивності в професійній діяльності, де вона виступає як важлива умова для розвитку професійної самостійності та реалізації особистісного потенціалу майбутніх клінічних психологів.

Вивчення особливостей структури асертивної поведінки базувалось на розумінні таких складових її компонентів, як когнітивний, афективний та результативний. У процесі психодіагностичного етапу когнітивного компонента здобувачів освіти було виявлено дефіцит у сформованості таких навичок, як емпатія, толерантність до інших поглядів та самопізнання. Ці труднощі можуть бути пов'язані з недостатнім життєвим досвідом, відсутністю необхідних психологічних знань та не сформованими моральними принципами.

Аналіз афективного компонента показав низький рівень емоційної регуляції у досліджуваних групи. Було виявлено труднощі в адекватному вираженні своїх емоцій та їхньому управлінні відповідно до соціальних контекстів. Це свідчить про необхідність розвитку навичок міжособистісної комунікації.

Результативний компонент асертивної поведінки демонструє середній рівень розвитку. Це вказує на те, що здобувачі освіти потребують додаткової підтримки у формуванні позитивної самооцінки та розвитку мотивації до досягнення поставлених цілей.

Проведений експеримент по формуванню асертивної поведінки у здобувачів освіти, майбутніх клінічних психологів виявив статистично значущі відмінності в рівнях її розвитку між експериментальною та контрольною групами. Отримані дані свідчать про ефективність розробленої програми соціально-психологічного впливу, що спрямований на формування компонентів асертивності як показника психічного здоров'я особистості.

Аналіз результатів дослідження дозволяє зробити висновок, що систематичне застосування розроблених методичних прийомів сприяло: вищій здатності відстоювати свої права та інтереси, не порушуючи при цьому прав інших; спостерігалось покращення здатності чітко висловлювати свої думки та почуття, а також слухати інших. Учасники експериментальної групи засвідчили вищу стійкість до стресу, уміння краще регулювати свої емоції в складних ситуаціях. Відзначалося підвищення рівня задоволеності своїми соціальними взаємодіями, що засвідчує покращення міжособистісної взаємодії.

Проведене дослідження не вичерпується своїм вивчення, тому перспективою розвитку даної проблематики вбачаємо у аналізі гендерних, крос-культурних особливостей та відмінностей прояву асертивної поведінки здобувачів освіти шляхом розширення експериментальної вибірки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрійчук І. П. Формування позитивної Я-концепції особистості майбутніх практичних психологів в процесі професійної підготовки : автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Національний педагогічний ун-т ім. М. П. Драгоманова. Тернопіль, 2003. 20 с.
2. Берн Е. Ігри, у які грають люди. Харків. 2019. 255 с.
3. Бех І. Д. Виховання особистості: Сходження до духовності: наук. Видання. К.: Либідь, 2006. 272 с.
4. Білоущенко В. В. Асертивність як комплексна характеристика особистості. *Інсайд*. 2015. Вип.12. С. 41-45.
5. Білоущенко В. В. Асертивність як особистісна риса. *Актуальні проблеми сучасної психології: перспективи та пріоритетні напрями наукових досліджень молодих науковців*: матеріали I міжнар. наук.-практ. конф. (Кам'янець-Подільський, 17 листопада 2015 р.). Кам'янець-Подільський : ПП «Медобори», 2015. Вип. 1. С. 18-20.
6. Білоущенко В. В. Теоретичний аналіз поняття «асертивність» в працях вітчизняних та зарубіжних науковців. *Інсайд*. 2016. Вип.13. С. 51-54.
7. Боришевський М. Й. Психологічні механізми розвитку особистості. *Педагогіка і психологія*. 1996. №3. С. 26-33.
8. Бочелюк В. Й., Бочелюк В. В. Методика та організація наукових досліджень із психології: навч. посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 360 с.
9. Бутузова Л. П. Асертивність особистості як основа становлення безпечної поведінки в підлітковому віці. *Проблеми психологічної безпеки: особистість, суспільство, держава*. 2010. С. 33–40
10. Вірна Ж. П. Мотиваційно-сміслова регуляція у професіоналізації психолога. Луцьк : РВВ «Вежа» Волинського державного університету

- ім. Лесі Українки, 2003. 320 с
11. Дріга Т.Г. Асертивність як чинник оптимізації соціально-психологічної оптимізації адаптації студентської молоді. *Актуальні проблеми психології*. 2013. Том 1. Вип. 39. С. 100–105
 12. Галицький В. М., Мельник О. В., Синявський В. В. Соціально-психологічний словник. Київ, 2004. 285 с.
 13. Герасіна С. В. Асертивна поведінка як передумова формування почуття власної гідності та самоповаги студентської молоді. *Проблеми сучасної психології*. 2010. Вип. 10. С. 139–149.
 14. Герман Є. О. Соціально-психологічна ідентичність сучасного студента. *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка*. 2008. № 1(22). С. 83–88. URL: <http://ela.kpi.ua/handle/123456789/8759>
 15. Глушко Л. О. Чинники формування впевненості в собі у школярів підліткового віку. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2012. Вип. 14. С. 103–112
 16. Говорун Т. В. Гендерна психологія / Т. В. Говорун, О. М. Кікінежді. – К. : Академія, 2004. 308 с.
 17. Губеладзе І. Г. Сільська молодь у місті: пошук ідентичності : монографія. Київ, 2015. 236 с.
 18. Гук О. Асертивність як складова культури демократичного врядування. Демократичне врядування: електрон. наук. фак. Вид / голов. ред. Н. Б. Кічула 2012. Вип.9 [Електронний ресурс]. Режим доступу:http://www.lvivacademy.com/vidavnitstvo_1/visnik9/fail/Guk.pdf.
 19. Дмитерко-Карабін Х. М. Вплив смисложиттєвих орієнтацій на мотиваційну готовність до професійної діяльності майбутніх психологів : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Прикарпатський університет імені Василя Стефаника. Івано-Франківськ, 2004. 20 с.

20. Долінська Ю. Г. Самоактуалізація особистості майбутнього психолога : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» К., 2000. 20 с
21. Єфіменко С. М. Психологічні особливості студентського віку. *Наукові записки. Серія: педагогічні науки*. 2012. Вип. 103. С. 140-149
22. Журавська Л. М. Соціально-психологічний тренінг: розвиток якостей особистості працівників сфери туризму: навч. посібник для студ. вищ. навч. закл. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2006. 312 с.
23. Засєкіна Л. В. Структурно-функціональна організація інтелекту : Монографія. Острог, 2005. 370 с
24. Завацький В. Вплив стратегії соціальної поведінки особистості на її здатність до антиципації. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2017. Вип. 4. С. 143-147.
25. Кант І. Критика практичного розуму/ Імануїл Кант; [пер. з нім. І. Бурковського] К.: Юніверс, 2004. 240 с.
26. Каппони В., Новак Т., Сам собі психолог. Мистецтво бути. 1994 с. 225
27. 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
28. Козич І. В. Асертивна поведінка – як новоутворення процесу формування конфліктологічної компетентності майбутнього педагога вищої школи. *Вісник Запорізького національного університету: збірник наукових праць. Педагогічні науки*. 2014. С. 135-143
29. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: монографія К.: ДП «Інформ.-аналіт. Агенство», 2012. 200 с.
30. Кологривова Е. І. Функції особистісних прагнень в переживанні молодою людиною суб'єктивного благополуччя: автореф. дис. канд.

- психол. наук: 19.00.05. Київ, 2008. 20 с.
31. Колтунович Т. А. Етичний кодекс психолога : навч.-метод. посіб. Чернівці: Рута, 2007. 215 с.
 32. Кондратюк С. М. Впевненість у собі як один з аспектів життєвого успіху студентської молоді. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки.* 2014. Вип. 2(1). С. 76–80
 33. Крушельницька О. В. Методологія та організація наукових досліджень: навч. посібник. Київ: Кондор, 2006. 206 с.
 34. Лабезна Л. П. Соціально-психологічні детермінанти адаптивної копінг- поведінки студентської молоді в освітніх закладах різного типу: дис. канд. психол. наук: 19.00.05. Сєверодонецьк, 2017 265 с
 35. Литовченко Н. Ф. Професійно-орієнтований тренінг самопізнання та саморегуляції: навчально-методичні матеріали для тренінгових занять студентів педагогічних вузів. Ніжин : НДПУ, 2002. 72 с.
 36. Лосієвська О. Г. Соціально-психологічні особливості адаптаційної поведінки. «*Current problems of human society development*»: materials digest of the 7th International Scientific and Practical Conference (21-28 July 2011). London ; Odessa : InPress, 2011. P. 68 – 70.
 37. Лучків В. З. Психологічні особливості розвитку асертивності в юнацькому віці: дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Житомир, 2017. 200 с.
 38. Максименко С. Д. Концепція саморозвитку особистості. *Проблеми сучасної психології.* 2016. Вип. 33. С.7–23
 39. Максименко С. Д., Ільїна Т. Б, До проблеми розробки освітньо-кваліфікаційної характеристики сучасного психолога. К. Тернопіль : Ника-Центр, 2002. С. 7–17.
 40. Мартинюк І. А. Розвиток професійно важливих якостей у майбутніх психологів для роботи в початковій школі : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Інститут

психології імені Г.С. Костюка АПН України. К., 2004. 21 с.

41. 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
42. Марчук Л. М. Соціально-психологічний супровід формування асертивної поведінки студентів-психологів : метод. рек. К. : Богданова А. М., 2015. С.76
43. Марчук Л. М. Асертивність як комплексна інтегральна характеристика особистості. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України: електрон. наук. фах. вид. / голов. ред. О. В. Діденко. 2012. Вип. 5 [Електронний ресурс]. Режим доступу : http://www.nbu.gov.ua/e-journals/Vnadps/2012_5/12mlmiho.pdf*
44. Медведєва С. А. Асертивність майбутніх практичних психологів: досвід вивчення. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики. 2008. Вип. 39–40. С. 234-240.*
45. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. *Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.*
46. Мельничук С. К. Асертивність як детермінанта розвитку психологічного потенціалу студентів. *Вісник Одеського національного університету. Психологія. 2012. Т. 17, Вип. 8. С. 407-413*
47. Москалець В. П. Психологія особистості К. : Центр учбової літератури, 2013. 262 с.
48. Мойсеєнко В. В. Аналіз наукових підходів до дослідження поняття «асертивність». *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2017. Вип. 5 Т. 1. С. 170-175.*
49. Мойсеєнко В. В. Структурно-функціональні складові асертивності як

- механізму вибору стратегії статусної поведінки. *Психологія та соціальна робота: науковий журнал*. 2019. Вип. 2(50) Т. 24. С. 139-150
50. Мойсеєнко В. В., Блинова О. Є. Асертивність як чинник комунікативної компетентності студентів. *Scientific Journal Virtus. Issue*. 2020. № 40. С. 36- 39.
51. Моляко В. О. Методологічні та теоретичні проблеми дослідження творчої діяльності. *Стратегії творчої діяльності: школа В.О. Моляко / за загальною редакцією В.О. Моляко*. К: «Освіта України», 2008. С. 702- 753.
52. Моргун В. Ф. Основи психологічної діагностики: навч. посібник. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2013. 464 с
53. Москаленко В. В. Соціальна психологія. К. 2008. 688 с.
54. Нагаєвська І. О. Психологічні умови розвитку асертивної поведінки в учнів професійно-технічних навчальних закладів: дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2017. 262 с.
55. Ніколаєв Л. О. Генезис поняття «асертивність». *Освіта регіону. Політологія. Психологія. Комунікації*. 2010. № 1. С. 132–135.
56. Ніколаєв Л. О. Розвиток асертивності підлітків у різних умовах соціалізації: автореф. дис. канд. псих. наук: 19.00.07. Переяслав-Хмельницький, 2016. 22 с.
57. Орап М. О. Психологія мовленнєвого досвіду особистості : монографія. Тернопіль, 2014. 480 с.
58. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: навч. посібник. Київ : Академвидав, 2005. 448 с.
59. Подоляк Н. М. Індивідуально–психологічні особливості асертивності особистості: дис. канд. психол. наук: 19.00.01. Одеса, 2014. 202 с.
60. Психологічний словник / Авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова; за ред. Н.А. Побірченко. Київ : Науковий світ, 2007. 274с.
61. Пташник-Середюк О. І. Студентство як соціокультурна група.

Science and Education a New Dimension. Humanities and Social Science.

2014. II(3). Issue: 18. P. 110-113. URL:

http://psyjournals.ru/psyedu_ru/2013/n2/61315.shtml

62. Рибалка В. В. Теорії особистості у вітчизняній психології К. : ІПППО України, 2006. 530. с.
63. Романовська Д. Д. Формування особистісних стратегій діяльності майбутніх психологів у процесі професійної підготовки: дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Острог, 2013. 270 с.
64. Роджерс К. Р. Погляд психотерапію. Становлення людини. Київ. : PSYLIB, 2004. URL : <https://psylib.org.ua/books/roger01/index.htm>
65. Саннікова О. П., О. І. Санніков, Н. М. Подоляк. Діагностика асертивності : результати апробації методики "ТОКАС". *Наука і освіта*. 2013. № 3. С. 140-144.
66. Свєртілова Н. В. Особливості асертивності в осіб схильних до переживання образи. *Science and Education a New Dimension*. 2016. IV (42). Issue 87. P. 80-85.
67. Синоруб Г. П. Асертивність як необхідна якість толерантної поведінки журналіста. *Ученые записки Таврического национального университета им. В.И. Вернадского. Серия: Филология. Социальные коммуникации*. 2012. Том 25 (64). № 4. Ч. 1. С. 131-134.
68. Титаренко Т. М. Життєві домагання і професійне становлення особистості практичного психолога. *Практична психологія та соціальна робота*. 2003. № 4. С. 21–23.
69. Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І, Голець О.В. Психологія здоров'я людини / за ред. І.В. Толку-нової. Київ, 2018. 156 с.
70. 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.
71. Х'єлл Л., Зіглер Д. Теорії особистості. Основні положення,

- дослідження і застосування. Київ : PSYLIB, 2006. 567 с.
72. Філософія людино центризму в освітньому просторі [авт. тексту В. Г. Кремень]. К. : Знання, 2010. 520 с
73. Шинкар М. І. Проблема асертивності в сучасному суспільстві. *Вісник Національного університету оборони України. Сер. Питання психології*. Т. 1. Вип. 54. 2020. С. 210-213.
74. Шостром Е. Людина-маніпулятор: внутрішня подорож від маніпуляції до актуалізації. Київ. : PSYLIB, 2003. 168 с.
75. Шевченко А.М. Теоретичні аспекти дослідження психологічного здоров'я особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2018. No 1(12).
76. Щіпановська О. Р. Асертивність особистості як основа успішної міжособистісної взаємодії у діяльності майбутніх фахівців. *Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти*. 2012. Вип. 32-33 (36-37). С. 269-275.
77. Ames D., Lee A., Wazlawek A. Interpersonal Assertiveness: Inside the Balancing Act. *Social and Personality Psychology Compass*. 2017. Vol. 11. №6. DOI: [10.1111/spc3.12317](https://doi.org/10.1111/spc3.12317)
78. Alberti R. E. Your perfect right: A guide to assertive behavior. California: Impact, 1975. 118 p.
79. Allport . Personality. A psychological Interpretation. N.-Y., 1937. 588 p.
80. Bandura A. Social learning theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall. 1977
81. Bruch M. A. A task analysis of assertive behavior revisited: Replication and extension. *Behavior Therapy*, 1981. Vol. 12. P. 217-230.
82. Bowen D. D. Toward a viable concept of assertiveness // Experiences in management and organizational behavior / D. T. Hall, D. D. Bowen, R. J. Lewicki, F. S. Hall, (Eds.). 2nd ed. N. Y.: John Wiley & Sons, 1982.
83. Gupta M. Effect of different techniques of assertiveness training on students self-concept. *Recent Researches in Education and*

- Psychology*. 2002. №7. P. 19–24.
84. Kemper, T.D., Collins, R. Dimensions of microinteraction. *American Journal of Sociology*. 1973. Vol. 96. P. 32-68.
85. Kumar R., Fernandez D. An Empirical Study of Assertiveness Among Business Students: A Case Study of Nizwa College of Technology, Sultanate of Oman. *European Journal of Business and Management*. 2017. Vol. 9. №2. P. 9-14.
86. Lazarus, A.A. Group therapy of phobic disorders by systematic desensitization. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 1961, 63, 504-510.
87. Maslow A. H. *Motivation and personality* / Maslow A. H. New York : Harper and porters, 1954. 212 p.
88. Murphy J. *Assertiveness: How to Stand Up for Yourself and Still Win the Respect of Others*. Createspace Independent Publishing Platform, 2011. 108 p.
89. Potts C., Potts S. *Assertiveness: How to Be Strong in Every Situation*. Capstone, 2013. 242 p
90. Ryan E.B. Assertiveness by Older Adults with Visual Impairment: Context Matters E.B. *Educational erotology*. 2008. V. 34. P. 504, 512–515.
91. Salter A. *Conditioned reflex therapy* / A. Salter. – New York: Capricorn. 1949. 236 p.
92. Skinner E.A. The development of coping. *Annual Review of Psychology*. 2007. Vol. 58. P. 119 –144.
93. . Suzuki E, Takayama Y, Kinouchi C, Asakura C, Tatsuno H, Machida T, Yanahara H, Kitajima H, Miwa M. A causal model on assertiveness, stress coping, and workplace environment: Factors affecting novice nurses' burnout. *Nurs Open*. 2021 May;8(3):1452-1462. doi: 10.1002/nop2.763

ДОДАТКИ

Додаток А

Інформація про дослідження

Асертивність як показник психічного здоров'я у майбутніх клінічних психологів

Психічне здоров'я є однією з ключових складових повноцінного життя. Однією з важливих рис, яка визначає психічне здоров'я особистості, є асертивність, вона відіграє важливу роль у формуванні і підтримці психічного здоров'я. Це психологічна якість проявляється в здатності виражати власні думки, почуття та потреби, дотримуючись водночас прав та гідності інших. Асертивність – це навичка ефективного міжособистісного спілкування, що базується на здатності виражати свої думки, потреби та відчуття чітко та відповідально, не порушуючи права інших людей. У сучасному світі, де комунікація вважається однією з ключових навичок успішної особистості, асертивність стає важливим аспектом розвитку професійної ефективності та продуктивності.

Клінічні психологи, як інші фахівці у сфері охорони здоров'я, знаходяться в унікальному положенні, де вони не лише надають психологічну допомогу своїм клієнтам, але й підтримують ефективну комунікацію з іншими учасниками системи охорони здоров'я. В умовах високого емоційного навантаження та складних ситуацій, з якими стикаються клінічні психологи, асертивність стає ключовою якістю для забезпечення якісної та ефективної психологічної підтримки. Перш за все, асертивність у клінічних психологів необхідна для побудови довіри і стосунків із клієнтом. Висловлення своїх думок та почуттів з повагою до почуттів іншого є основою глибокого розуміння та взаєморозуміння. Відкритість та вираження власної позиції дозволяють психологові створити емоційно безпечне середовище, що сприяє більш ефективному проведенню консультації чи терапії.

Другий аспект асертивності в клінічній роботі полягає в здатності відстоювати свої професійні переконання та границі. Клінічний психолог повинен вміти чітко висловлювати свої межі, які обмежують не тільки самого фахівця, але й можливості терапевтичного процесу. Асертивність в цьому випадку дозволяє психологу утримувати баланс між емпатією до клієнта та збереженням професійного авторитету.

Третє, асертивність в клінічних психологів виявляється в їх здатності ефективно співпрацювати з іншими медичними фахівцями. Взаємодія з лікарями, медсестрами та іншими учасниками команди психологічної допомоги чи підтримки часто потребує чіткої комунікації та вираження власних потреб. Асертивність допомагає психологам уникати конфліктів та сприяє конструктивному вирішенню різних підходів до пацієнтів.

Наукові психологічні дослідження підтверджують, що клінічні психологи, які володіють асертивністю, більш успішно справляються зі стресовими ситуаціями та зберігають високий рівень професійної задоволеності (Панок, 1998; Марчук, 2016). Таким чином, актуальність та потреба вивчення асертивності в сучасних умовах здобування освіти, становлення фахівця в галузі клінічної психології є важливою темою сьогодення. Асертивність є важливою особистісною якістю, що сприяє самореалізації, професійному благополуччю, побудові гармонійних взаємин із клієнтами, що забезпечує професійну безпеку та дозволяє ефективно співпрацювати в медичній команді.

Мета дослідження полягає в теоретичному аналізі наукової літератури поняття асертивності; співставлення трактувань асертивності та психічного здоров'я особистості; емпіричному з'ясуванні психологічних особливостей прояву та сформованості асертивності у майбутніх клінічних психологів.

Згідно мети визначено коло таких **завдань**:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз поняття асертивності в сучасних наукових дослідженнях.
2. Підібрати комплекс психодіагностичних методик для виявлення особливостей сформованості складових асертивності в майбутніх клінічних психологів.
3. Емпірично дослідити асертивність та особливості прояву асертивної поведінки в процесі здобуття спеціальності «Клінічний психолог».
4. Визначити перспективу подальшого наукового пошуку.

Для досягнення мети у дослідженні планується використати загальнонаукові *теоретичні методи*: аналіз, синтез, моделювання, систематизація та узагальнення наукових даних для визначення теоретико-методологічної основи вивчення асертивності особистості; *емпіричні методи* у сукупності таких психометричних методик:

1. тест-опитувальник компонентів асертивності (ТОКАС) Саннікової О. П., Саннікова О. І. та Подоляк Н. М.
2. методика К. Томаса на визначення стилів поведінки в конфліктних ситуаціях
3. шкала «Асертивні дії» опитувальника С. Хобфолла – визначення особливостей асертивної поведінки майбутніх психологів;
4. «Аналіз і розв’язання професійних ситуацій» В. Ромека і С. Медведєвої;
5. Опитувальник для вимірювання локус контролю здоров’я (К.А. Wallston, B.S. Wallston, and R. DeVellis) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер) ..
6. Методика «Шкала позитивного ментального здоров’я» (Positive mental health scale (PMH-Scale)) (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W.M. van der Veld, and E.S. Becker) (адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко)
7. Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка)

Доступ до даних матимуть лише члени дослідницької команди. Магістрант кафедри загальної та клінічної психології Волинського національного університету імені Лесі Українки, Оксана Кихтюк буде проводити дослідження під супервізією Олени Журавльової, доктора психологічних наук, професора кафедри загальної та клінічної психології ВНУ імені Лесі Українки та Пріба Гліба Анатолійовича – доктора медичних наук, професора Інституту підготовки та перепідготовки кадрів державної служби зайнятості України.

Вибірку дослідження складатимуть студенти факультету психології, здобувачі освіти на бакалаврському та магістерському рівні ВНУ імені Лесі Українки та інших ЗВО України, котрі навчаються чи мають намір отримати спеціальність «Клінічний психолог». Загальна кількість 75 -80 осіб. Дослідження буде проведене онлайн-опитуванням на платформі Google Forms, яке складається з 7 методик. Учасники будуть проінформовані про дослідження за допомогою повідомлення на початку опитувальника і підтвердять свою добровільну згоду шляхом натискання галочок «погоджуюся» на початку опитувальника.

Потенційна цінність дослідження полягає в емпіричному дослідженні психологічних особливостей прояву та формування асертивної поведінки у здобувачів освіти, майбутніх клінічних психологів, розвитку особистісних якостей для ефективного професійного зростання. Ці результати можуть дати поштовх для подальшої розробки соціально-психологічних програм підтримки психічного здоров’я, розвитку професійних компетенцій із впровадженням результатів в навчальних курсах соціальних дисциплін.

Оцінка рівня ризиків дослідження

1. Включає вивчення людини? – **Так.**
2. Створює ризики для продуктивності праці людей та/чи організацій? – **Так.**

3. Включає учасників, залучення яких торкається конфліктів інтересів (наприклад, досліджуваний боїться, що його відповідь може змінити ставлення керівника до нього)? – **Ні**.
4. Залучає посередників, щоб залучити досліджуваних? – **Ні**.
5. Передбачає фінансові та інші винагороди для учасників? – **Ні**.
6. Може торкатися висвітлення стану здоров'я учасників? **Ні**.
7. Включає обговорення тем, які підвищують тривожність, занепокоєння учасників? – **Ні**.
8. Передбачає дослідницьку роботу закордоном? – **Ні**.
9. Передбачає негативний вплив на довкілля? – **Ні**.
10. Включає збір та обробку неживих біологічних матеріалів, за виключенням тих, які вже зберігаються в музеях чи інших установах? – **Ні**.
11. Використовує генетично модифіковану тканину людини? – **Ні**.

Які є потенційні ризики для досліджуваних та способи їх уникнення.

Ризик 1. У дослідженні будуть поставлені запитання, які стосуються ситуацій, що можуть спричиняти негативні переживання і травматичні спогади.

У дослідженні використовуються стандартизовані та апробовані у попередніх дослідженнях діагностичні методики, які мають високі психометричні властивості, і застосовуються для вивчення цієї професійної групи осіб. Наприкінці дослідження учасникам буде запропоновано перелік безкоштовних психологічних послуг міста Луцька, які можуть надати допомогу в разі необхідності.

Ризик 2. Проходження опитувальника може відволікати здобувачів освіти від провідної навчальної діяльності, створити ризики для їх продуктивності.

У дослідженні буде використано онлайн-опитування, яке здобувачі освіти зможуть пройти у вільний час та у зручному для них місці, без відволікання від виконання своїх життєвих планів чи обов'язків.

Дослідження не передбачає фінансової та інших винагород для учасників.

Додаток Б

Асертивність як показник психічного здоров'я у майбутніх клінічних психологів

Запрошуємо Вас взяти участь у нашому дослідженні. Перш ніж Ви приймете рішення щодо участі у дослідженні, Ви маєте розуміти з якою метою проводиться дослідження і що саме Вам потрібно буде у ньому робити. Будь ласка, уважно перечитайте наступну інформацію. Ви можете задавати будь-які питання щодо дослідження, якщо Вам щось не зрозуміло.

Хто може брати участь у дослідженні

Наше дослідження проводиться на добровільній основі. У дослідженні можуть взяти участь усі бажаючі студенти, котрі планують отримати фах клінічного психолога.

Хто проводить дослідження і яка мета дослідження

Дослідження проводить *Оксана Кихтюк*, магістр кафедри загальної та клінічної психології Волинського національного університету імені Лесі Українки (ВНУ), під керівництвом *Олени Журавльової*, доктора психологічних наук, доцента кафедри загальної та клінічної психології ВНУ імені Лесі Українки; *Пріб Гліб Анатолійович* – доктор медичних наук, професор Інституту підготовки та перепідготовки кадрів державної служби зайнятості України.

Основна мета цього дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично вивчити психологічні особливості прояву асертивної поведінки в студентської молоді в процесі здобуття вищої освіти клінічного психолога.

Що Ви маєте робити в цьому дослідженні?

Дослідження складається з проходження опитування у зручний для Вас час і у зручному для Вас місці. Якщо Ви погодитеся взяти участь у цьому дослідженні, ми попросимо Вас зазначити Ваш вік, курс навчання.

Чи можете Ви відмовитися від дослідження?

Наше дослідження проводиться на добровільній основі. Ви можете покинути дослідження у будь-який момент без жодних негативних наслідків для Вас. Якщо Ви побажаєте, Ви можете попросити видалити Ваші дані.

Які можливі ризики та вигоди участі в дослідженні?

Є ймовірність виникнення негативної емоційної реакції при пригадуванні травматичних або стресових ситуацій. У такому випадку ми запропонуємо Вам перелік центрів, де Ви можете отримати безкоштовну психологічну

допомогу в місті Луцьку. Ви також можете звернутися за допомогою до дослідників.

Чи участь у дослідженні буде конфіденційною?

Так. Ми гарантуємо конфіденційність наших учасників. Вам не потрібно буде вказувати особистих даних, за якими Вас можна буде ідентифікувати. Доступ до анонімних даних буде мати виключно дослідник та його науковий керівник.

Як будуть розповсюджені результати дослідження?

Результати дослідження, які будуть представлені у вигляді узагальнених даних, не містять особистої інформації, планується опублікувати у вигляді наукових статей та тез конференцій.

З ким я можу сконтактувати з приводу додаткової інформації або для отримання допомоги?

Контактні особи: *Оксана Кухтюк* Kuhtuik.Oksana@vnu.edu.ua; *Олена Журавльова*; Zhuravlova.Olena@vnu.edu.ua; *Пріб Гліб*, info@socosvita.kiev.ua

Якщо під час дослідження, на Вашу думку, буде порушена етика наукових досліджень, Ви можете звернутися до голови Комітету з етики наукових досліджень ВНУ імені Лесі Українки (prorectorsscience@vnu.edu.ua)

Додаток. 1

Перелік центрів безоплатної психологічної допомоги у м. Луцьк:

1. Психологічний штаб при управлінні соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді Луцької міської ради, м. Луцьк, проспект Соборності, 18.

Консультації психологів проводяться безкоштовно в режимі онлайн та офлайн. Записатись на консультацію можна зателефонувавши на інформаційну лінію за телефоном: 0 800 400 332

2. Український центр психотравми, діяльність якого спрямована на розуміння природи психічної травми, ефективних методів лікування пост-травматичного стресового розладу, а також інформування громадськості для покращення якості життя після травматичного досвіду, м. Луцьк, проспект Волі, 13.

Детальніша інформація на сайті <https://upc.vnu.edu.ua/> та за телефоном +38(0332) 72-01-25

Додаток В

ІНФОРМОВАНА ЗГОДА

Асертивність як показник психічного здоров'я у майбутніх клінічних психологів

Дослідження проводить:

Кихтюк Оксана Василівна, магістр кафедри загальної та клінічної психології Волинського національного університету імені Лесі Українки, ел. адреса: Kuhtuik.Oksana@vnu.edu.ua

Супервізувати процес буде:

Пріб Гліб Анатолійович – доктор мелічних наук, професор, info@socosvita.kiev.ua;

Журавльова Олена Вікторівна, доктор психологічних наук, професор кафедри загальної та клінічної психології Волинського національного університету імені Лесі Українки, Zhuravlova.Olena@vnu.edu.ua ;

Дослідження пройшло експертизу в Комітеті з етики наукових досліджень кафедри загальної та клінічної психології Волинського національного університету імені Лесі Українки

Для участі в дослідженні необхідно підтвердити всі наведені нижче твердження, поставивши відмітку у відповідному квадратику. Якщо Ви не поставите позначку біля, будь-якого з пунктів, це означатиме, що Ви не можете взяти участь у дослідженні. Заздалегідь дякуємо за Ваш час та участь

№з/п	ТВЕРДЖЕННЯ	Поставте галочку
1.	Я підтверджую, що прочитала/в і зрозуміла/в інформаційний лист про дослідження. Я мав/ла можливість розглянути інформацію про те, що від мене очікують.	
2.	Я даю згоду на обробку моїх персональних даних (наприклад, вік, стать, сімейний статус, наявність дітей, стаж роботи, досвід роботи з військовослужбовцями) для цілей, які мені роз'яснили. Я розумію, що відповідно до законодавства про захист даних, «суспільне завдання» буде законною підставою для обробки даних особливої категорії для дослідницьких цілей.	
3.	Я розумію, що вся особиста інформація залишиться конфіденційною . Я розумію, що мої дані, зібрані в цьому дослідженні, не будуть ідентифікувати мене і будуть зберігатися анонімно і безпечно. Ідентифікувати мене в будь-яких публікаціях буде неможливо.	
4.	Я розумію, що моя участь є добровільною і що я можу відмовитися від неї в будь-який час без пояснення причин . Я розумію, що якщо я вирішу відмовитися від участі, будь-які персональні дані, надані мною до цього моменту, будуть видалені, якщо я попрошу про їх видалення.	

5.	Я розумію потенційні ризики, пов'язані з участю у дослідженні, та підтримку, яка буде мені доступна, якщо у мене виникне дистрес під час дослідження (перелік відповідних місць, де можна отримати психологічну підтримку).	
6.	Я розумію прямі/непрямі вигоди від участі.	
7.	Я розумію, що дані не будуть доступні жодним комерційним організаціям , а є виключно у відповідальності та доступі дослідників, які проводять це дослідження.	
8.	Я розумію, що узагальнені дані цього дослідження можуть бути опубліковані у вигляді наукових статей та тез конференцій	
9.	Цим я підтверджую, що розумію критерії включення у дослідження, викладені в інформаційному листі.	
10.	Мені відомо, до кого мені слідз вертатися, якщо я хочу подати скаргу.	
11.	Я добровільно погоджуюсь взяти участь у цьому дослідженні.	
12.	Дані, надані в цьому дослідженні, будуть зберігатися відповідно до Закону про обробку персональних даних.	
13.	Я погоджуюсь, що мої повністю анонімні (ніхто не зможе ідентифікувати мене при передачі цих даних) дані можуть бути використані виключно дослідницькою групою для майбутніх досліджень.	

ДЕБРИФІНГ

Підсумковий інструктаж для учасника _____ дослідження:

Асертивність як показник психічного здоров'я у майбутніх клінічних психологів

1. Яка основна мета цього дослідження?

Основна мета цього дослідження полягає в теоретичному аналізі поняття асертивності як важливої складової психічного здоров'я особистості, особливо у фахівців у сфері людина – людина, майбутніх клінічних психологів, а також емпіричному з'ясуванні особливостей сформованості асертивної поведінки у студентської молоді.

2. Що саме досліджується?

Нами вивчаються особливості прояву когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів асертивності в майбутніх клінічних психологів; чи існує взаємозв'язок між асертивністю та стилем вирішення конфліктів у майбутніх клінічних психологів; чи визначає асертивність професійне благополуччя таких фахівців.

3. Хто проводить це дослідження і як я можу із ними сконтактувати?

Кихтюк Оксана Василівна, магістр кафедри загальної та клінічної психології Волинського національного університету імені Лесі Українки, ел. адреса: Kuhtuik.Oksana@vnu.edu.ua

Журавльова Олена Вікторівна, доктор психологічних наук, професор кафедри загальної та клінічної психології Волинського національного університету імені Лесі Українки, Zhuravlova.Olena@vnu.edu.ua

Пріб Гліб Анатолійович – доктор медичних наук, професор Інституту підготовки та перепідготовки кадрів державної служби зайнятості України, info@socosvita.kiev.ua ;

4. Як довго дослідник вивчає це питання?

Дослідник Оксана Кихтюк не має попереднього досвіду проведення клінічних досліджень, тому супервізувати процес буде Олена Журавльова, професор кафедри загальної та клінічної психології Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Ще раз дякуємо за участь у дослідженні!