

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ  
Навчально-науковий інститут управління, психології та безпеки  
Кафедра загальної та соціальної психології

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ АСЕРТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ**

**Кваліфікаційна робота**  
здобувача вищої освіти  
першого бакалаврського рівня  
заочної форми навчання  
спеціальності 053 Психологія  
**Соломія ВАСИЛЬЧАК**

**Науковий керівник:**  
професор кафедри загальної та соціальної  
психології, кандидат психологічних наук,  
доцент  
**Олена ВАВРИНІВ**

**Рецензент:**  
професор кафедри  
практичної психології  
доктор психологічних наук, доцент  
**Євген КАРПЕНКО**

Кваліфікаційна робота допущена до захисту  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2026 р., протокол № \_\_\_\_  
Завідувач кафедри загальної та соціальної психології  
доктор психологічних наук, професор  
\_\_\_\_\_ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

## АНОТАЦІЯ

### **Васильчак С. Психологічні особливості розвитку асертивності студентів-психологів**

У роботі здійснено теоретичний та емпіричний аналіз психологічних особливостей розвитку асертивності студентів-психологів. Розкрито сутність поняття «асертивність», її структуру, функції та значення у професійному становленні майбутніх психологів. Визначено основні психологічні чинники, що впливають на розвиток асертивності у студентському віці, зокрема рівень самооцінки, комунікативні здібності, емоційну стабільність, особливості міжособистісної взаємодії та здатність до саморегуляції.

У дослідженні проаналізовано специфіку прояву асертивної поведінки у студентів-психологів, охарактеризовано рівні розвитку асертивності та їх взаємозв'язок із психологічними характеристиками особистості. Встановлено, що достатній рівень асертивності сприяє формуванню професійної впевненості, ефективної комунікації, здатності відстоювати власну позицію без порушення прав інших людей, а також підвищує психологічну стійкість у професійній діяльності.

Обґрунтовано необхідність розвитку асертивності у процесі професійної підготовки майбутніх психологів. Запропоновано практичні рекомендації щодо формування асертивної поведінки студентів шляхом використання тренінгових програм, розвитку навичок ефективної комунікації, емоційної саморегуляції та конструктивного розв'язання конфліктів.

Ключові слова: асертивність, студенти-психологи, професійне становлення, комунікативна компетентність, самооцінка, емоційна саморегуляція, міжособистісна взаємодія, психологічна стійкість.

## ABSTRACT

### **Vasylychak S. Psychological Features of the Development of Assertiveness in Psychology Students.**

The paper presents a theoretical and empirical analysis of the psychological features of assertiveness development in psychology students. The essence of the concept of “assertiveness,” its structure, functions, and significance in the professional formation of future psychologists are revealed. The main psychological factors influencing the development of assertiveness in student age are identified, including self-esteem, communicative abilities, emotional stability, peculiarities of interpersonal interaction, and self-regulation skills.

The study analyzes the specifics of assertive behavior among psychology students, characterizes the levels of assertiveness development, and examines their relationship with personality traits. It has been established that a sufficient level of assertiveness contributes to the development of professional confidence, effective communication, the ability to defend one's own position without violating the rights of others, and enhances psychological resilience in professional activity.

The necessity of developing assertiveness in the process of professional training of future psychologists is substantiated. Practical recommendations for the formation of assertive behavior in students are proposed through the implementation of training programs, the development of effective communication skills, emotional self-regulation, and constructive conflict resolution strategies.

Keywords: assertiveness, psychology students, professional development, communicative competence, self-esteem, emotional self-regulation, interpersonal interaction, psychological resilience.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ АСЕРТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ.....	6
1.1. Поняття асертивності у психологічній науці.....	6
1.2. Роль асертивності у професійному становленні майбутніх психологів..	18
Висновки до першого розділу.....	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ АСЕРТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ .....	32
2.1. Організація та методи дослідження асертивності студентів-психологів. .	32
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження розвитку асертивності студентів-психологів.....	37
Висновки до другого розділу.....	47
ВИСНОВКИ.....	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	52

## ВСТУП

У сучасних умовах суспільних трансформацій, підвищення вимог до професійної підготовки фахівців та зростання рівня психоемоційного навантаження особливої актуальності набуває проблема розвитку особистісних якостей, які забезпечують ефективну міжособистісну взаємодію та професійну самореалізацію. Однією з таких якостей є асертивність, що розглядається як здатність особистості відкрито й упевнено висловлювати власні думки, почуття та потреби, відстоювати власну позицію без порушення прав інших людей.

Особливого значення розвиток асертивності набуває у процесі професійної підготовки майбутніх психологів, адже специфіка їхньої професійної діяльності безпосередньо пов'язана із комунікацією, наданням психологічної допомоги, встановленням довірливих міжособистісних взаємин, умінням конструктивно вирішувати конфліктні ситуації та підтримувати психологічний баланс у професійному спілкуванні. Недостатній рівень асертивності може ускладнювати професійну взаємодію, знижувати ефективність психологічного консультування та сприяти виникненню професійної невпевненості, емоційного виснаження й труднощів у самореалізації.

Студентський вік є важливим етапом особистісного та професійного становлення, у межах якого формуються комунікативні навички, професійна ідентичність, система цінностей та моделі поведінки у міжособистісній взаємодії. Саме в цей період активно розвиваються здатність до саморегуляції, навички самопрезентації, упевненість у собі та вміння конструктивно відстоювати власні кордони. У зв'язку з цим проблема розвитку асертивності студентів-психологів є важливим напрямом сучасних психологічних досліджень.

Питання асертивності висвітлювалися у працях зарубіжних та вітчизняних дослідників, зокрема в аспектах упевненої поведінки, міжособистісної взаємодії, професійної комунікації та психологічної саморегуляції. Водночас проблема психологічних особливостей розвитку асертивності саме у студентів-психологів

потребує подальшого вивчення, оскільки професійна діяльність психолога висуває підвищені вимоги до рівня комунікативної компетентності, емоційної стійкості та здатності до ефективної взаємодії з людьми.

Актуальність зазначеної проблеми, її теоретична та практична значущість зумовили вибір теми дослідження: «Психологічні особливості розвитку асертивності студентів-психологів».

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості розвитку асертивності студентів-психологів.

Відповідно до поставленої мети визначено такі **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння сутності асертивності у психологічній науці.
2. Визначити психологічні чинники розвитку асертивності студентів-психологів.
3. Провести емпіричне дослідження рівня розвитку асертивності студентів-психологів.
4. Проаналізувати взаємозв'язок асертивності з психологічними особливостями особистості студентів.
5. Розробити практичні рекомендації щодо розвитку асертивності студентів-психологів.

**Об'єкт дослідження** – асертивність особистості.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості розвитку асертивності студентів-психологів.

Для досягнення мети та реалізації завдань дослідження було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів дослідження: аналіз, узагальнення та систематизація наукової літератури; психодіагностичні методики; методи математичної статистики для обробки та інтерпретації отриманих результатів.

**Теоретичне значення** дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про психологічні особливості розвитку асертивності студентів-психологів, уточненні змісту поняття «асертивність» у контексті професійного становлення майбутніх психологів, а також у визначенні психологічних

чинників, що впливають на формування асертивної поведінки у студентському віці. Результати дослідження доповнюють сучасні наукові підходи до вивчення професійно важливих якостей майбутніх психологів, міжособистісної взаємодії та розвитку комунікативної компетентності особистості.

**Практичне значення** дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у процесі професійної підготовки майбутніх психологів, розробці тренінгових програм розвитку асертивності, удосконаленні навичок професійної комунікації та психологічної саморегуляції студентської молоді.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ АСЕРТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

### 1.1. Поняття асертивності у психологічній науці

У сучасній психологічній науці проблема асертивності посідає важливе місце у контексті дослідження міжособистісної взаємодії, комунікативної компетентності та особистісного розвитку людини. Зростання вимог до ефективної комунікації, вміння конструктивно відстоювати власну позицію та підтримувати психологічну рівновагу в умовах соціальної взаємодії зумовлює підвищений інтерес науковців до феномену асертивності. Особливої актуальності це питання набуває у професіях типу «людина – людина», де успішність професійної діяльності значною мірою залежить від здатності особистості до впевненої, відкритої та водночас толерантної взаємодії з оточенням.

Поняття асертивності є багатогранним і розглядається в межах різних психологічних підходів як інтегративна характеристика особистості, що поєднує впевненість у собі, здатність до самовираження, емоційну саморегуляцію, повагу до власних потреб та прав інших людей. Асертивна поведінка передбачає вміння відкрито висловлювати власні думки, почуття й переконання без проявів агресії чи пасивності, що сприяє ефективному міжособистісному спілкуванню та психологічному благополуччю особистості.

Науковий інтерес до проблеми асертивності пов'язаний також із необхідністю вивчення психологічних механізмів формування впевненої поведінки, особливостей розвитку комунікативних навичок, самоповаги, емоційної стійкості та здатності до конструктивного вирішення конфліктів. Дослідження асертивності дозволяє глибше зрозуміти особливості адаптації особистості у соціальному середовищі, формування її професійної компетентності та психологічної зрілості.

У зв'язку з цим важливим є аналіз основних теоретичних підходів до розуміння сутності асертивності, визначення її структурних компонентів, функцій та ролі у розвитку особистості.

У сучасних умовах суспільних змін, високого рівня психоемоційного навантаження та зростання вимог до комунікативної компетентності особистості проблема асертивності набуває особливої актуальності. Асертивність розглядається як важлива психологічна характеристика, що забезпечує здатність людини відкрито виражати власні думки, почуття та потреби, не порушуючи прав інших людей. У сучасному суспільстві асертивна поведінка сприяє ефективній соціальній адаптації, розвитку конструктивної взаємодії та підтриманню психологічної рівноваги особистості [30].

У психологічній науці асертивність розглядається як оптимальна модель міжособистісної взаємодії, що поєднує впевненість у собі, емоційну рівноваженість, повагу до співрозмовника та здатність конструктивно відстоювати власну позицію. Асертивна поведінка дозволяє особистості уникати як пасивності, так і агресивності у спілкуванні, що позитивно впливає на якість соціальних контактів та ефективність професійної діяльності [32].

Науковці підкреслюють, що асертивність є важливим чинником психологічного благополуччя особистості, оскільки сприяє формуванню адекватної самооцінки, розвитку навичок саморегуляції, зниженню рівня тривожності та внутрішньої напруги. Високий рівень асертивності пов'язаний зі здатністю особистості ефективно вирішувати конфліктні ситуації, підтримувати психологічну стійкість та досягати успішної професійної самореалізації [31].

Особливого значення розвиток асертивності набуває у студентському віці, який є важливим етапом формування професійної ідентичності, системи цінностей та навичок міжособистісної взаємодії. Для майбутніх психологів асертивність виступає однією з професійно важливих якостей, оскільки їхня діяльність безпосередньо пов'язана із комунікацією, наданням психологічної підтримки, консультуванням та конструктивною взаємодією з людьми. Недостатній рівень розвитку асертивності може ускладнювати професійну

діяльність психолога, знижувати ефективність спілкування та сприяти виникненню емоційного виснаження [30].

Поняття «асертивність» сформувалося у межах зарубіжної психології у другій половині ХХ століття та пов'язане із розвитком гуманістичного й поведінкового напрямів психологічної науки. Передумовою виникнення концепції асертивності стали дослідження упевненої поведінки особистості, її здатності до самовираження, захисту власних прав та конструктивної взаємодії з іншими людьми. Перші наукові підходи до розуміння асертивності були спрямовані на вивчення поведінкових моделей, які дозволяють людині ефективно комунікувати без проявів агресії чи пасивності [25].

Розвиток ідей упевненої поведінки значною мірою пов'язаний із працями зарубіжних психологів, які досліджували механізми соціальної взаємодії, комунікативної компетентності та психологічної саморегуляції особистості. У межах поведінкової психології асертивність розглядалася як навичка, яку можливо розвивати шляхом спеціального тренування поведінкових реакцій. Згодом у гуманістичній психології асертивність почали трактувати як важливу особистісну характеристику, пов'язану із самоповагою, автономністю, відповідальністю та психологічною зрілістю особистості [5].

У процесі розвитку психологічної науки відбувалася трансформація підходів до розуміння асертивності. Якщо на початкових етапах вона трактувалася переважно як форма впевненої поведінки, то сучасні наукові підходи розглядають асертивність як складне інтегративне утворення, що охоплює когнітивний, емоційний, поведінковий та комунікативний компоненти. Сучасні дослідники підкреслюють, що асертивність включає здатність особистості усвідомлювати власні потреби, відкрито виражати почуття, конструктивно взаємодіяти з іншими людьми та підтримувати баланс між власними інтересами й правами оточення [32].

У вітчизняній психологічній науці проблема асертивності почала активно досліджуватися наприкінці ХХ – на початку ХХІ століття. Українські науковці приділяють увагу аналізу сутності асертивності, її структурних компонентів,

ролі у професійному становленні особистості та розвитку міжособистісної взаємодії. Особливий акцент робиться на вивченні асертивності як чинника психологічного благополуччя, стресостійкості, професійної ефективності та соціальної адаптації особистості [31].

Таким чином, історичний розвиток поняття «асертивність» свідчить про поступовий перехід від розуміння її як окремої поведінкової навички до трактування як комплексної особистісної характеристики, що забезпечує ефективну міжособистісну взаємодію, психологічну стійкість та професійну самореалізацію особистості.

У психологічній науці поняття асертивності розглядається як одна з важливих характеристик особистості, що забезпечує ефективну міжособистісну взаємодію, здатність до самовираження та конструктивного відстоювання власної позиції. Науковці підкреслюють, що асертивність поєднує впевненість у собі, повагу до власних потреб і прав інших людей, а також здатність до відкритої та чесної комунікації без проявів агресії чи пасивності [3].

У сучасних дослідженнях асертивність трактується як інтегративне психологічне утворення, яке включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. Вона проявляється у здатності особистості усвідомлювати власні потреби, почуття та цінності, відкрито висловлювати їх у соціальній взаємодії, підтримуючи при цьому доброзичливі та конструктивні взаємини з оточенням [28].

Асертивність також розглядається як особистісна властивість, що характеризує рівень психологічної зрілості, самоповаги та автономності людини. Асертивна особистість здатна самостійно приймати рішення, брати відповідальність за власні дії, відстоювати особистісні кордони та зберігати внутрішню рівновагу у складних ситуаціях міжособистісної взаємодії. Така людина виявляє впевненість у власних можливостях, здатність до самоконтролю та емоційної саморегуляції [3].

Поряд із цим у психологічній літературі асертивність визначається як форма поведінки, що проявляється у здатності особистості відкрито й прямо

висловлювати свої думки, почуття, бажання та переконання без порушення прав інших людей. Асертивна поведінка характеризується щирістю, упевненістю, здатністю до конструктивного діалогу та вмінням відмовляти або відстоювати власну позицію без агресивного тиску чи маніпуляцій [17].

Важливим аспектом дослідження асертивності є її співвідношення з агресивністю та пасивністю. У психології асертивність розглядається як оптимальна модель поведінки, що займає проміжне положення між двома крайнощами – агресивною та пасивною поведінкою. Пасивна поведінка характеризується невпевненістю, залежністю від думки інших, труднощами у вираженні власних потреб та уникненні конфліктів. Агресивна поведінка, навпаки, проявляється у домінуванні, тиску на інших, порушенні їхніх прав та нав'язуванні власної позиції. Асертивна ж поведінка дозволяє особистості впевнено відстоювати власні інтереси, водночас поважаючи права й потреби співрозмовника [28].

Серед основних ознак асертивної особистості дослідники виділяють упевненість у собі, адекватну самооцінку, відповідальність за власні вчинки, здатність до саморегуляції, емоційну рівноваженість, відкритість у спілкуванні та вміння конструктивно вирішувати конфліктні ситуації. Асертивна людина здатна чітко формулювати власну позицію, відмовляти без почуття провини, приймати критику та підтримувати ефективні міжособистісні взаємини [17].

Отже, у сучасній психологічній науці асертивність розглядається як складне інтегративне утворення, що поєднує особистісні якості та поведінкові прояви, забезпечуючи ефективну міжособистісну взаємодію, психологічну стійкість та здатність особистості до самореалізації.

У сучасній психологічній науці асертивність розглядається як складне інтегративне утворення, що має багатокomпонентну структуру та охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові й комунікативні характеристики особистості. Такий підхід дозволяє більш повно зрозуміти психологічні механізми формування асертивної поведінки та особливості її прояву у міжособистісній взаємодії [1].

Одним із ключових елементів структури асертивності є когнітивний компонент, який включає систему уявлень особистості про себе, власні права, можливості та межі у взаємодії з іншими людьми. Когнітивний компонент пов'язаний із здатністю людини адекватно оцінювати ситуацію спілкування, аналізувати власні потреби та усвідомлювати право на самовираження. Саме когнітивний рівень забезпечує формування переконань щодо цінності власної особистості, права на відстоювання власної позиції та відповідальності за власний вибір [32].

Важливе місце у структурі асертивності посідає емоційний компонент, який охоплює здатність особистості усвідомлювати власні емоції, контролювати їх прояв та підтримувати емоційну рівновагу у складних ситуаціях взаємодії. Емоційний компонент пов'язаний із розвитком упевненості у собі, емоційної стійкості, здатності долати внутрішню тривожність та уникати деструктивних емоційних реакцій. Асертивна особистість здатна відкрито виражати свої почуття без надмірної агресії чи пригнічення власних емоцій [26].

Поведінковий компонент асертивності проявляється у конкретних формах соціальної поведінки особистості. Він включає навички відкритого самовираження, здатність відстоювати власну думку, вміння говорити «ні», конструктивно вирішувати конфлікти та підтримувати особистісні межі. Поведінковий аспект асертивності характеризується активністю, відповідальністю та здатністю до прийняття самостійних рішень у процесі взаємодії з іншими людьми [1].

Не менш важливим є комунікативний компонент асертивності, який визначає здатність особистості до ефективного міжособистісного спілкування. Він охоплює навички конструктивного діалогу, вміння висловлювати власні думки й почуття, підтримувати контакт із співрозмовником та враховувати його позицію. Комунікативний компонент забезпечує формування партнерських взаємин, попередження конфліктів та досягнення взаєморозуміння у процесі спілкування [31].

Важливими складовими структури асертивності є також саморегуляція та відповідальність. Саморегуляція проявляється у здатності контролювати власну поведінку, емоційні реакції та способи взаємодії залежно від ситуації. Відповідальність передбачає усвідомлення наслідків власних дій, готовність приймати рішення та відповідати за них. Асертивна особистість не перекладає відповідальність на інших, а здатна самостійно організовувати власну поведінку та конструктивно вирішувати проблемні ситуації [26].

Таким чином, структура асертивності є багатокомпонентною та охоплює когнітивний, емоційний, поведінковий і комунікативний компоненти, а також саморегуляцію та відповідальність особистості. Сукупність цих складових забезпечує ефективну міжособистісну взаємодію, психологічну стійкість та здатність особистості до конструктивного самовираження.

У сучасній психологічній науці асертивність розглядається як важлива складова соціальної та професійної компетентності особистості. Її значення зумовлене тим, що асертивна поведінка забезпечує ефективну міжособистісну взаємодію, здатність до конструктивного спілкування, відстоювання власної позиції та підтримання психологічної рівноваги у процесі соціальної діяльності. Асертивність сприяє формуванню соціальної зрілості особистості, розвитку відповідальності, упевненості у собі та здатності до продуктивної співпраці з іншими людьми [8].

У структурі соціальної компетентності асертивність виконує важливу регулятивну функцію, оскільки забезпечує здатність особистості ефективно взаємодіяти з оточенням, враховувати соціальні норми та водночас зберігати власну автономність. Асертивна особистість характеризується вмінням підтримувати баланс між власними потребами та інтересами інших людей, що сприяє формуванню гармонійних соціальних взаємин. Завдяки асертивності людина здатна конструктивно вирішувати конфлікти, аргументовано висловлювати власну думку та уникати деструктивних форм поведінки [8].

Особливого значення асертивність набуває у професіях типу «людина – людина», де професійна діяльність безпосередньо пов'язана з інтенсивною

комунікацією, взаємодією з людьми та необхідністю підтримання психологічного контакту. Для представників таких професій важливими є здатність до емпатії, конструктивного спілкування, самоконтролю та емоційної стійкості. Асертивність дозволяє спеціалісту ефективно реалізовувати професійні функції, підтримувати професійні межі, уникати маніпулятивної поведінки та запобігати професійному вигоранню [26].

Для професійної діяльності психолога асертивність є однією з ключових професійно важливих якостей. Психолог у процесі консультування, психодіагностики чи психологічної підтримки повинен уміти встановлювати довірливі взаємини з клієнтом, відкрито та конструктивно комунікувати, зберігати професійну позицію й водночас дотримуватися етичних норм взаємодії. Асертивність забезпечує здатність психолога підтримувати професійні межі, уникати емоційного виснаження, ефективно реагувати на складні ситуації та конструктивно вирішувати міжособистісні конфлікти [26].

Крім того, асертивність розглядається як важливий особистісний ресурс подолання кризових ситуацій. У складних життєвих обставинах асертивна поведінка сприяє збереженню психологічної стійкості, здатності контролювати власні емоції, приймати зважені рішення та підтримувати ефективну взаємодію з оточенням. Асертивність допомагає особистості адаптуватися до змін, конструктивно реагувати на стресові фактори та мобілізувати внутрішні ресурси для подолання життєвих труднощів [26].

Таким чином, асертивність є важливою складовою соціальної та професійної компетентності особистості, що забезпечує ефективну міжособистісну взаємодію, професійну самореалізацію та психологічну стійкість у складних життєвих і професійних ситуаціях.

Психодіагностика асертивності є важливим напрямом психологічного дослідження, оскільки дозволяє визначити рівень сформованості асертивної поведінки, особливості самовираження особистості, її здатність до відстоювання власної позиції, збереження особистісних меж та конструктивної взаємодії з іншими людьми. Діагностика асертивності передбачає не лише виявлення

загального рівня впевненості у собі, а й аналіз поведінкових, емоційних, когнітивних і комунікативних проявів особистості у ситуаціях міжособистісної взаємодії [1].

Основні підходи до діагностики асертивності ґрунтуються на розумінні її як інтегративної особистісної характеристики та форми соціальної поведінки. У межах такого підходу асертивність оцінюється через здатність особистості відкрито висловлювати власні думки й почуття, відмовляти без почуття провини, приймати критику, ініціювати спілкування, конструктивно розв'язувати конфлікти та підтримувати баланс між власними інтересами й правами інших людей. Саме тому психодіагностика асертивності має бути спрямована не лише на фіксацію окремих поведінкових реакцій, а й на виявлення внутрішніх установок, рівня самоповаги, відповідальності та емоційної саморегуляції особистості [1].

До психодіагностичного інструментарію дослідження асертивності належать опитувальники, шкали самооцінки, методики вивчення впевненої поведінки, комунікативних умінь, соціальної сміливості, рівня самоконтролю та особистісної автономності. Такі методики дають змогу визначити, наскільки особистість здатна діяти активно й упевнено у соціальних ситуаціях, не вдаючись до агресивної або пасивної поведінки. Водночас важливо враховувати, що асертивність не може бути зведена лише до зовнішньої впевненості, адже вона передбачає внутрішню узгодженість особистості, усвідомлення власних прав і відповідальне ставлення до прав інших людей [1].

У дослідженні студентів-психологів психодіагностичні методики асертивності можуть використовуватися для визначення рівня розвитку професійно важливих комунікативних якостей, здатності до самопрезентації, уміння підтримувати особистісні та професійні межі, а також готовності до конструктивної взаємодії у майбутній професійній діяльності. Для майбутніх психологів асертивність має особливе значення, оскільки вона пов'язана з умінням встановлювати контакт із клієнтом, зберігати професійну позицію,

відкрито й етично комунікувати, а також запобігати емоційному виснаженню у процесі психологічної допомоги.

Таким чином, психодіагностика асертивності дає змогу комплексно оцінити особливості впевненої поведінки студентів-психологів, визначити сильні та проблемні сторони їхньої міжособистісної взаємодії, а також обґрунтувати напрями подальшого розвитку асертивності у процесі професійної підготовки.

Аналіз наукових підходів до проблеми асертивності свідчить, що це поняття має складний і багатовимірний характер. У різних психологічних концепціях асертивність розглядається як особистісна властивість, форма соціальної поведінки, комунікативна навичка, складова соціальної компетентності та ресурс психологічної стійкості. Така багатозначність поняття зумовлена тим, що асертивність охоплює як внутрішні характеристики особистості, так і зовнішні поведінкові прояви у процесі міжособистісної взаємодії.

Спільним для більшості наукових підходів є розуміння асертивності як здатності особистості відкрито, упевнено та відповідально виражати власні думки, почуття й потреби без порушення прав інших людей. У цьому контексті асертивність протиставляється пасивності, яка проявляється у невпевненості, униканні самовираження та залежності від оцінки оточення, а також агресивності, що характеризується тиском, домінуванням і порушенням меж інших людей.

Відмінності у трактуванні асертивності полягають у тому, що одні дослідники акцентують увагу переважно на її поведінковому аспекті, розглядаючи асертивність як навичку впевненої поведінки, яку можна формувати шляхом тренінгу. Інші науковці підкреслюють її особистісний зміст, пов'язуючи асертивність із самоповагою, автономністю, відповідальністю, емоційною зрілістю та здатністю до саморегуляції. Окремі підходи розглядають асертивність у контексті соціальної компетентності, професійної ефективності та психологічного благополуччя особистості.

У межах нашого дослідження асертивність студентів-психологів доцільно розуміти як інтегративну особистісно-комунікативну характеристику, що забезпечує здатність майбутнього психолога відкрито й упевнено висловлювати власну позицію, усвідомлювати та захищати особистісні й професійні межі, конструктивно взаємодіяти з іншими людьми, зберігаючи повагу до їхніх прав, потреб і переживань. Таке розуміння асертивності дозволяє розглядати її не лише як індивідуальну якість особистості, а й як важливу умову професійного становлення майбутнього психолога.

Отже, теоретичний аналіз засвідчує, що асертивність є важливим психологічним феноменом, який поєднує когнітивні, емоційні, поведінкові та комунікативні компоненти. Її розвиток у студентів-психологів сприяє формуванню професійної впевненості, ефективної міжособистісної взаємодії, емоційної саморегуляції та готовності до майбутньої професійної діяльності у сфері психологічної допомоги.

## **1.2. Роль асертивності у професійному становленні майбутніх психологів**

Асертивність у сучасній психологічній науці розглядається як важливий чинник особистісного розвитку студентської молоді, що забезпечує формування самоповаги, психологічної зрілості, здатності до конструктивної взаємодії та ефективної соціальної адаптації. У студентському віці активно формується система життєвих цінностей, професійна ідентичність, комунікативні навички та моделі поведінки у соціальному середовищі, тому розвиток асертивності набуває особливого значення.

Науковці підкреслюють, що асертивність тісно пов'язана із формуванням почуття власної гідності та самоповаги особистості. Асертивна поведінка сприяє усвідомленню власної цінності, розвитку впевненості у собі та здатності відкрито виражати власні думки й потреби без страху осуду чи неприйняття з боку оточення. Саме тому асертивність виступає важливою умовою гармонійного особистісного розвитку студентської молоді [2].

Важливим аспектом дослідження асертивності є її зв'язок із психологічною зрілістю особистості. Асертивна людина характеризується здатністю до самоконтролю, відповідальності за власні вчинки, емоційної врівноваженості та конструктивного вирішення конфліктних ситуацій. Розвиток асертивності сприяє зниженню рівня деструктивної агресивності та формуванню соціально прийнятних моделей поведінки. У цьому контексті асертивність розглядається як психологічний механізм трансформації агресивних реакцій у конструктивну форму міжособистісної взаємодії [4].

Дослідники також наголошують на тому, що асертивність виступає важливою детермінантою розвитку психологічного потенціалу студентської молоді. Вона сприяє формуванню активної життєвої позиції, самостійності у прийнятті рішень, здатності до самореалізації та ефективної взаємодії з соціальним оточенням. Асертивна поведінка дозволяє студентам більш упевнено адаптуватися до нових соціальних умов, долати труднощі міжособистісної взаємодії та підтримувати внутрішню психологічну рівновагу [13].

Асертивність також пов'язана із особливостями соціальної поведінки студентської молоді. Вона впливає на вибір стратегій міжособистісної взаємодії, статусної поведінки та способів самопрезентації у соціальному середовищі. Асертивні студенти характеризуються більшою впевненістю у комунікації, здатністю відстоювати власну позицію та конструктивно взаємодіяти з оточенням без проявів агресії чи залежної поведінки [14].

У сучасних умовах розвитку освіти асертивність розглядається також як важливий чинник формування активної життєвої позиції та соціальної інтеграції студентської молоді. Формування асертивної поведінки сприяє розвитку автономності, відповідальності, соціальної активності та готовності до ефективної взаємодії у професійному та міжособистісному середовищі. Асертивність допомагає здобувачам освіти адаптуватися до сучасних соціальних вимог та ефективно реалізовувати власний потенціал [29].

Таким чином, асертивність виступає важливим чинником особистісного розвитку студентської молоді, оскільки сприяє формуванню самоповаги,

психологічної зрілості, розвитку психологічного потенціалу, ефективної соціальної адаптації та активної життєвої позиції особистості.

Юнацький та студентський вік є важливим етапом особистісного становлення людини, у межах якого активно формуються світогляд, система цінностей, професійна спрямованість, міжособистісні установки та моделі соціальної поведінки. Саме в цей період відбувається інтенсивний розвиток самосвідомості, прагнення до самостійності, автономності та самореалізації, що створює сприятливі умови для формування асертивності як важливої особистісної характеристики [9].

Дослідники розглядають юнацький вік як сенситивний період розвитку асертивності, оскільки саме у цей час особистість активно засвоює моделі соціальної взаємодії, навчається відстоювати власну позицію, формує здатність до самостійного прийняття рішень та відповідальності за власні дії. Формування асертивності у цьому віці пов'язане із розвитком самоповаги, впевненості у собі, усвідомленням власних потреб та прагненням до особистісної автономії [9].

Передумови розвитку асертивної поведінки закладаються ще у підлітковому віці, коли особистість переживає активний процес соціалізації, формування самооцінки та потреби у самоствердженні. У цей період значного впливу набувають умови соціального середовища, стиль виховання, особливості міжособистісної взаємодії та рівень підтримки з боку значущого оточення. Розвиток асертивності у підлітковому віці сприяє формуванню психологічної стійкості, комунікативної впевненості та здатності конструктивно реагувати на соціальні труднощі [16].

Важливу роль у розвитку асертивної поведінки відіграють психологічні умови освітнього середовища. Науковці підкреслюють, що формування асертивності потребує створення сприятливих умов для розвитку комунікативної активності, самостійності, відповідальності та позитивного досвіду соціальної взаємодії. Значення мають підтримка особистісної ініціативи, розвиток навичок конструктивного спілкування, уміння висловлювати власну думку та ефективно вирішувати конфліктні ситуації [15].

У студентському віці розвиток асертивності тісно пов'язаний із формуванням професійної ідентичності та професійно важливих якостей особистості. Студенти поступово засвоюють професійні ролі, навчаються ефективній комунікації, співпраці та самопрезентації у професійному середовищі. У цьому контексті асертивність виступає важливим елементом асертивного потенціалу студентської молоді, який охоплює впевненість у собі, здатність до саморегуляції, відповідальність, комунікативну компетентність та готовність до конструктивної взаємодії з іншими людьми [18].

Особливого значення у юнацькому та студентському віці набуває розвиток комунікативних навичок, які є важливою умовою асертивної поведінки. Саме в процесі міжособистісної взаємодії формується здатність особистості висловлювати власну думку, аргументовано відстоювати свою позицію, підтримувати особистісні межі та водночас враховувати потреби інших людей. Розвинені комунікативні навички сприяють ефективній соціальній адаптації студентів та підвищують рівень їхньої психологічної готовності до майбутньої професійної діяльності.

Таким чином, юнацький та студентський вік є важливим періодом розвитку асертивності, оскільки саме у цей час формуються впевненість у собі, автономність, комунікативна компетентність, професійна ідентичність та здатність до конструктивної міжособистісної взаємодії.

Асертивність посідає важливе місце у структурі професійної компетентності майбутнього психолога, оскільки професійна діяльність у сфері психологічної допомоги безпосередньо пов'язана з міжособистісною взаємодією, комунікацією, емоційною саморегуляцією та здатністю підтримувати ефективний психологічний контакт із клієнтом. У сучасній психологічній науці асертивність розглядається як професійно важлива якість психолога, що забезпечує впевненість у професійній взаємодії, здатність до конструктивного самовираження, дотримання професійних меж та ефективного вирішення складних комунікативних ситуацій [11].

Дослідники підкреслюють, що формування асертивності у майбутніх психологів є важливою умовою їхнього професійного становлення. Асертивна поведінка сприяє розвитку професійної впевненості, здатності до самоконтролю, емоційної врівноваженості та відповідального ставлення до професійної діяльності. Водночас недостатній рівень асертивності може призводити до труднощів у професійній комунікації, невпевненості у взаємодії з клієнтами та підвищеної емоційної вразливості [12].

Особливу роль асертивність відіграє у консультативній взаємодії психолога з клієнтом. У процесі психологічного консультування фахівець повинен уміти встановлювати довірливий контакт, підтримувати відкриту комунікацію, проявляти емпатію та водночас зберігати професійну позицію. Асертивність дозволяє психологу відкрито й коректно висловлювати професійні судження, підтримувати конструктивний діалог і запобігати виникненню маніпулятивних або залежних форм взаємодії [19].

Важливим аспектом професійної діяльності психолога є здатність підтримувати професійні межі. Асертивна поведінка забезпечує вміння психолога відокремлювати професійні та особистісні взаємини, конструктивно реагувати на емоційно складні ситуації та зберігати психологічну дистанцію у взаємодії з клієнтом. Саме асертивність допомагає майбутньому психологу уникати надмірної емоційної залученості, залежності від оцінки клієнтів або професійної невпевненості [23].

Науковці також наголошують на ролі асертивності у профілактиці емоційного вигорання психологів. Професійна діяльність у сфері психологічної допомоги пов'язана з високим рівнем емоційного навантаження, необхідністю постійної взаємодії з людьми та переживанням складних психологічних ситуацій. Асертивність сприяє розвитку навичок емоційної саморегуляції, вміння говорити «ні», дотримуватися особистісних меж та конструктивно реагувати на професійні труднощі, що позитивно впливає на психологічне благополуччя фахівця [27].

Асертивність є також важливим чинником професійної ефективності психолога. Вона забезпечує здатність до конструктивної комунікації, ефективного вирішення конфліктних ситуацій, підтримання партнерських взаємин із клієнтами та колегами, а також підвищує рівень професійної впевненості й готовності до практичної діяльності. Асертивний психолог здатний поєднувати емпатійність із професійною стійкістю, що є важливою умовою успішної професійної самореалізації [25].

Таким чином, асертивність є важливою складовою професійної компетентності майбутнього психолога, оскільки забезпечує ефективну консультативну взаємодію, підтримання професійних меж, профілактику емоційного вигорання та підвищення професійної ефективності фахівця.

Асертивність є важливою професійно значущою характеристикою для представників соціономічних професій, діяльність яких безпосередньо пов'язана з інтенсивною міжособистісною взаємодією, комунікацією, емоційною включеністю та необхідністю ефективного вирішення соціальних і професійних завдань. До таких професій належать психологи, соціальні працівники, педагоги, медики, журналісти та інші фахівці типу «людина – людина». У сучасних дослідженнях асертивність розглядається як універсальна умова професійної ефективності, що забезпечує здатність до конструктивного спілкування, підтримання професійних меж, емоційної саморегуляції та продуктивної взаємодії з людьми.

Науковці підкреслюють, що асертивність є важливим чинником професійної адаптації майбутніх соціальних працівників. У процесі професійного становлення асертивна поведінка сприяє розвитку впевненості у професійній діяльності, уміння ефективно взаємодіяти з клієнтами, конструктивно вирішувати конфлікти та підтримувати психологічну стійкість у складних ситуаціях соціальної допомоги [21].

Особливого значення асертивність набуває у професійній діяльності медичних працівників, оскільки їхня робота пов'язана з високим рівнем відповідальності, необхідністю швидкого прийняття рішень та постійною

комунікацією з пацієнтами. Дослідники зазначають, що асертивність майбутніх медиків сприяє формуванню професійної впевненості, ефективної взаємодії з пацієнтами та колегами, а також розвитку навичок професійного самоконтролю [6].

У сучасних дослідженнях асертивність також розглядається у взаємозв'язку з резильєнтністю та гуманістичними цінностями особистості. Зокрема, волонтерська діяльність студентів-медиків створює сприятливі умови для розвитку асертивної поведінки, емоційної стійкості, відповідальності та здатності до конструктивної соціальної взаємодії. Асертивність у цьому контексті виступає важливим ресурсом психологічної адаптації та професійного становлення особистості [7].

Проблема асертивності є актуальною також для професійної діяльності журналістів, оскільки журналістська діяльність передбачає активну комунікацію, публічність, необхідність відстоювання професійної позиції та здатність ефективно взаємодіяти з різними соціальними групами. Асертивність журналіста забезпечує толерантність у спілкуванні, професійну незалежність, упевненість у комунікації та здатність конструктивно реагувати на соціальний тиск [22].

Міжнародні дослідження також підтверджують значення асертивності у професійному становленні майбутніх педагогів. Асертивна поведінка сприяє розвитку соціальної компетентності, професійного благополуччя та ефективної педагогічної взаємодії. Високий рівень асертивності позитивно впливає на професійну адаптацію педагогів, їхню психологічну стійкість та здатність підтримувати конструктивні взаємини з учнями й колегами [34].

Таким чином, проблема асертивності має міждисциплінарний характер та є актуальною для широкого кола соціономічних професій. Незалежно від специфіки професійної діяльності, асертивність виступає важливим чинником професійної адаптації, ефективної комунікації, психологічної стійкості та професійної самореалізації особистості.

У сучасній психологічній науці проблема асертивності розглядається не лише на рівні теоретичного осмислення, але й у контексті створення структурних моделей та психодіагностичного інструментарію для її дослідження. Розроблення теоретичних моделей асертивності дозволяє визначити основні компоненти цього феномену, механізми його формування та особливості прояву у міжособистісній взаємодії. Водночас психодіагностика асертивності забезпечує можливість емпіричного вивчення рівня розвитку асертивної поведінки, комунікативної впевненості, емоційної саморегуляції та здатності особистості до конструктивного самовираження.

Одним із класичних зарубіжних підходів до розуміння асертивності є концепція, представлена у працях Р. Альберті та М. Еммонса. Дослідники розглядають асертивність як здатність особистості відкрито відстоювати власні права, виражати думки, почуття та потреби без порушення прав інших людей. У межах цього підходу асертивність трактується як оптимальна форма соціальної поведінки, що займає проміжне положення між пасивністю та агресивністю. Автори підкреслюють, що розвиток асертивності сприяє підвищенню самоповаги, упевненості у собі, емоційної стабільності та ефективності міжособистісної взаємодії [33].

У вітчизняній психологічній науці значна увага приділяється структурному аналізу асертивності. Зокрема, Сколота Е. В. розробила структурно-динамічну модель асертивності майбутніх фахівців соціономічного профілю, у межах якої асертивність розглядається як багатоконпонентне утворення, що охоплює когнітивний, емоційний, поведінковий та комунікативний аспекти. Дослідниця наголошує, що асертивність формується у процесі професійного становлення особистості та забезпечує ефективність професійної взаємодії, розвиток професійної автономності й психологічної стійкості [24].

Важливе значення у дослідженні асертивності має психодіагностичний інструментарій. Однією з найбільш відомих вітчизняних методик є тест-опитувальник «ТОКАС», розроблений О. П. Санніковою, О. І. Санніковим та Н.

М. Подоляк. Методика спрямована на комплексну діагностику асертивності та дозволяє визначити особливості впевненої поведінки особистості, рівень її комунікативної активності, здатність до самовираження, відстоювання власної позиції та підтримання конструктивної взаємодії з іншими людьми. Автори підкреслюють, що асертивність є складним психологічним утворенням, яке охоплює як внутрішні установки особистості, так і зовнішні поведінкові прояви [20].

Сучасні підходи до психодіагностики асертивності передбачають оцінювання не лише поведінкових аспектів упевненої взаємодії, але й рівня самоповаги, емоційної саморегуляції, відповідальності, комунікативної компетентності та здатності до конструктивного вирішення конфліктних ситуацій. Саме тому дослідження асертивності потребує використання комплексного психодіагностичного підходу, який дозволяє всебічно оцінити особливості прояву асертивної поведінки у студентської молоді.

У контексті нашого дослідження використання психодіагностичних методик є необхідним для визначення рівня розвитку асертивності студентів-психологів, аналізу особливостей їхньої комунікативної поведінки, професійної впевненості та здатності до конструктивної міжособистісної взаємодії. Вибір методик дослідження обумовлений необхідністю комплексного аналізу когнітивних, емоційних і поведінкових проявів асертивності, що дозволить більш повно дослідити її роль у професійному становленні майбутніх психологів.

## **Висновки до першого розділу**

Теоретичний аналіз наукових підходів до проблеми асертивності дозволив встановити, що у сучасній психологічній науці асертивність розглядається як складне інтегративне особистісне утворення, яке поєднує когнітивні, емоційні, поведінкові та комунікативні компоненти. Асертивність визначається як здатність особистості відкрито, упевнено та конструктивно висловлювати власні думки, почуття й потреби без порушення прав та особистісних меж інших людей.

У процесі дослідження встановлено, що поняття асертивності формувалося під впливом зарубіжних і вітчизняних психологічних підходів, поступово трансформуючись від розуміння її як окремої поведінкової навички до трактування як важливої складової соціальної компетентності, психологічної зрілості та професійної ефективності особистості. Асертивність розглядається як оптимальна модель міжособистісної поведінки, що займає проміжне положення між пасивністю та агресивністю.

З'ясовано, що структура асертивності охоплює когнітивний компонент, пов'язаний із самосприйняттям та усвідомленням власних прав; емоційний компонент, який забезпечує емоційну стійкість і саморегуляцію; поведінковий компонент, що проявляється у впевненій соціальній поведінці; та комунікативний компонент, який визначає здатність особистості до конструктивної взаємодії з іншими людьми. Важливими складовими асертивності є також відповідальність, автономність та здатність підтримувати особистісні й професійні межі.

Установлено, що юнацький та студентський вік є сенситивним періодом розвитку асертивності, оскільки саме у цей час активно формуються професійна ідентичність, комунікативні навички, впевненість у собі, самостійність та моделі соціальної поведінки. Розвиток асертивності у студентської молоді сприяє формуванню самоповаги, психологічної зрілості, активної життєвої позиції та ефективної соціальної адаптації.

Особливого значення асертивність набуває у структурі професійної компетентності майбутніх психологів. Вона виступає важливою професійно значущою якістю, що забезпечує ефективність консультативної взаємодії, розвиток професійної впевненості, здатність до конструктивного спілкування, підтримання професійних меж та профілактику емоційного вигорання. Асертивність є важливою умовою успішної професійної самореалізації психолога та його готовності до професійної діяльності у сфері психологічної допомоги.

Аналіз наукових праць засвідчив також міждисциплінарний характер проблеми асертивності, оскільки її значення підтверджується у професійному становленні представників різних соціономічних професій – психологів, педагогів, медиків, соціальних працівників, журналістів та інших фахівців типу «людина – людина».

У результаті теоретичного аналізу було визначено, що для дослідження асертивності студентів-психологів доцільним є використання комплексного психодіагностичного підходу, який дозволяє оцінити рівень розвитку асертивної поведінки, комунікативної впевненості, емоційної саморегуляції та професійно важливих особистісних характеристик. Це створює теоретичне підґрунтя для проведення емпіричного дослідження психологічних особливостей розвитку асертивності студентів-психологів.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ АСЕРТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ- ПСИХОЛОГІВ**

### **2.1. Організація та методи дослідження асертивності студентів-психологів**

Емпіричне дослідження психологічних особливостей розвитку асертивності студентів-психологів було проведено з метою виявлення рівня розвитку асертивності, особливостей її прояву у міжособистісній взаємодії та визначення взаємозв'язку асертивності з окремими психологічними характеристиками особистості студентів.

Дослідження проводилося на базі закладу вищої освіти серед здобувачів вищої освіти спеціальності «Психологія». У дослідженні взяли участь студенти бакалаврського рівня вищої освіти віком від 18 до 23 років. Загальна кількість респондентів становила 50 осіб. Вибір саме студентської молоді зумовлений тим, що юнацький та студентський вік є важливим етапом особистісного і професійного становлення, у межах якого активно формуються комунікативні навички, професійна ідентичність, упевненість у собі та здатність до конструктивної міжособистісної взаємодії.

Організація дослідження передбачала декілька етапів. На першому етапі було здійснено теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми асертивності, визначено мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, а також підібрано психодіагностичний інструментарій. Другий етап передбачав проведення емпіричного дослідження, збір та первинну обробку отриманих результатів. На третьому етапі здійснювалися кількісний та якісний аналіз результатів дослідження, інтерпретація отриманих даних та формулювання висновків.

Для реалізації поставленої мети було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів дослідження. До теоретичних методів належали аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми дослідження.

Серед емпіричних методів було використано психодіагностичні методики, спрямовані на дослідження рівня асертивності, особливостей комунікативної поведінки, емоційної саморегуляції та особистісних характеристик студентів-психологів. Основним методом збору емпіричних даних стало психодіагностичне тестування.

З метою більш комплексного дослідження психологічних особливостей асертивності також могли бути використані методики, спрямовані на вивчення самооцінки, комунікативних здібностей, рівня тривожності, емоційної стійкості та особливостей міжособистісної взаємодії. Це дозволило більш повно проаналізувати психологічні чинники розвитку асертивності у студентів-психологів.

Методика діагностики самооцінки особистості Дембо–Рубінштейн була використана з метою дослідження особливостей самооцінки та рівня домагань студентів-психологів. Дана методика дозволяє визначити рівень сформованості уявлень особистості про власні можливості, здібності, особистісні якості та рівень задоволеності собою. Вона також дає змогу проаналізувати співвідношення між реальним та бажаним образом «Я», що є важливим показником особистісного розвитку та психологічної зрілості.

Методика ґрунтується на самооцінюванні респондентом власних характеристик за допомогою спеціальних шкал, які відображають різні аспекти особистості, зокрема впевненість у собі, комунікативність, активність, самоповагу, рівень щастя та інші індивідуально-психологічні показники. Респондент визначає свій актуальний рівень розвитку певної якості та бажаний рівень її прояву, що дозволяє встановити не лише особливості самооцінки, але й рівень особистісних прагнень та домагань.

Використання методики Дембо–Рубінштейн у межах даного дослідження є доцільним, оскільки асертивність безпосередньо пов'язана з адекватною самооцінкою, упевненістю у власних можливостях, самоповагою та позитивним самосприйняттям особистості. Асертивна людина характеризується здатністю відкрито висловлювати власні думки та відстоювати свою позицію, що значною

мірою залежить від рівня впевненості у собі та прийняття себе. Низька самооцінка може супроводжуватися невпевненістю, пасивністю та труднощами у міжособистісній взаємодії, тоді як завищена самооцінка інколи може проявлятися у схильності до домінування чи агресивної поведінки.

Таким чином, застосування методики дозволяє глибше дослідити психологічні чинники розвитку асертивності студентів-психологів та встановити взаємозв'язок між рівнем самооцінки, рівнем домагань і особливостями асертивної поведінки особистості.

З метою дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації студентів-психологів у межах даного дослідження було використано методику діагностики рівня соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда. Дана методика спрямована на визначення рівня адаптованості особистості до соціального середовища, особливостей самосприйняття, міжособистісної взаємодії та емоційного благополуччя.

Методика дозволяє комплексно оцінити психологічний стан особистості та особливості її взаємодії з соціальним оточенням за такими показниками: адаптивність, самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт, внутрішній контроль, домінування та прагнення до уникнення проблем. Отримані результати дають змогу визначити рівень соціальної адаптації студентів, їхню здатність до ефективної міжособистісної взаємодії та психологічної саморегуляції.

Використання даної методики у дослідженні є доцільним, оскільки асертивність безпосередньо пов'язана із самоприйняттям, психологічною впевненістю, емоційним комфортом та здатністю особистості ефективно адаптуватися до соціального середовища. Асертивна поведінка сприяє формуванню позитивного ставлення до себе, розвитку автономності, конструктивної взаємодії з іншими людьми та внутрішнього контролю над власною поведінкою. Водночас низький рівень соціально-психологічної адаптації може супроводжуватися невпевненістю, труднощами у спілкуванні, підвищеною тривожністю та схильністю до пасивної поведінки.

Методика К. Роджерса – Р. Даймонда є особливо ефективною у дослідженнях студентської молоді, оскільки дозволяє виявити особливості адаптації студентів до умов освітнього середовища, міжособистісної взаємодії та професійного становлення. У контексті даного дослідження її використання дає можливість проаналізувати взаємозв'язок між рівнем асертивності та показниками соціально-психологічної адаптації студентів-психологів.

Для дослідження асертивності студентів-психологів було використано методику діагностики асертивності «ТОКАС», розроблену О. П. Санніковою, О.І. Санніковим та Н. М. Подоляк. Дана методика є одним із сучасних психодіагностичних інструментів, спрямованих на комплексне вивчення особливостей асертивної поведінки особистості, її здатності до впевненого самовираження, конструктивної міжособистісної взаємодії та відстоювання власної позиції у процесі спілкування.

Методика «ТОКАС» дозволяє визначити рівень розвитку асертивності як інтегративної особистісної характеристики, що охоплює когнітивний, емоційний і поведінковий аспекти взаємодії особистості з соціальним середовищем. У межах даної методики асертивність розглядається як здатність людини відкрито висловлювати власні думки, почуття та потреби, підтримувати особистісні межі, проявляти впевненість у собі та водночас поважати права й потреби інших людей.

Методика містить систему тверджень, які дозволяють оцінити особливості поведінки респондента у різних ситуаціях міжособистісної взаємодії. За результатами дослідження визначається рівень сформованості асертивної поведінки, комунікативної впевненості, здатності до самопрезентації, емоційної стійкості та самоконтролю. Отримані показники дозволяють виявити схильність особистості до пасивної, агресивної або асертивної моделі поведінки у спілкуванні.

Використання методики «ТОКАС» у межах даного дослідження є доцільним, оскільки асертивність є важливою професійно значущою якістю майбутніх психологів. Професійна діяльність психолога безпосередньо

пов'язана з міжособистісною взаємодією, необхідністю підтримувати конструктивний психологічний контакт, відкрито комунікувати, відстоювати професійну позицію та водночас дотримуватися етичних норм взаємодії. Саме тому рівень розвитку асертивності значною мірою визначає ефективність професійного спілкування, психологічну стійкість та здатність майбутнього психолога до професійної самореалізації.

Методика «ТОКАС» дозволяє не лише оцінити загальний рівень асертивності студентів-психологів, але й визначити особливості їхньої комунікативної поведінки, упевненості у собі, здатності до саморегуляції та конструктивної взаємодії з іншими людьми. Отримані результати дають можливість проаналізувати психологічні чинники розвитку асертивності, встановити взаємозв'язки між асертивністю та іншими особистісними характеристиками студентів, а також окреслити напрями подальшої психологічної роботи щодо розвитку професійно важливих якостей майбутніх психологів.

Методика дозволяє оцінити два види тривожності: ситуативну тривожність, яка характеризує емоційний стан людини у конкретний момент часу та залежить від особливостей ситуації, і особистісну тривожність, що відображає стійку індивідуальну схильність особистості до переживання тривоги у різних життєвих обставинах.

Використання цієї методики у межах дослідження є доцільним, оскільки асертивність тісно пов'язана з рівнем психологічної впевненості та емоційної стійкості особистості. Низький рівень асертивності часто супроводжується підвищеною тривожністю, невпевненістю у собі, страхом негативної оцінки та труднощами у відстоюванні власної позиції. У свою чергу, високий рівень асертивності сприяє емоційній стабільності, самоконтролю та здатності конструктивно реагувати на складні соціальні ситуації.

Методика Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна дозволяє встановити взаємозв'язок між рівнем асертивності та проявами тривожності у студентів-психологів, а також визначити вплив емоційного стану на особливості міжособистісної

взаємодії та професійного становлення майбутніх психологів. Отримані результати можуть бути використані для виявлення психологічних чинників, що ускладнюють розвиток асертивної поведінки, а також для розробки практичних рекомендацій щодо формування впевненості у собі та емоційної стійкості студентської молоді.

Для обробки результатів емпіричного дослідження використовувалися методи математичної статистики. Зокрема, було застосовано методи описової статистики для визначення середніх значень, відсоткових показників та рівнів розвитку асертивності. Для встановлення взаємозв'язків між показниками асертивності та іншими психологічними характеристиками особистості використовувався кореляційний аналіз. Отримані результати були представлені у вигляді таблиць, діаграм та узагальнених інтерпретацій.

Проведене дослідження дало змогу виявити особливості розвитку асертивності студентів-психологів, визначити рівень сформованості асертивної поведінки та окреслити основні напрями подальшого розвитку професійно важливих якостей майбутніх психологів.

## **2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження розвитку асертивності студентів-психологів**

За результатами проведеного дослідження рівня асертивності студентів-психологів за методикою діагностики асертивності «ТОКАС» (О. П. Саннікова, О. І. Санніков, Н. М. Подоляк) (табл.2.1.) було здійснено відсотковий аналіз отриманих показників.

У результаті дослідження встановлено, що високий рівень асертивності характерний для 28% респондентів. Студенти з високим рівнем асертивності характеризуються впевненістю у собі, здатністю відкрито висловлювати власні думки та почуття, конструктивно відстоювати власну позицію та підтримувати ефективну міжособистісну взаємодію. Вони проявляють емоційну рівноваженість, самоконтроль та здатність до відповідальної поведінки у

комунікативних ситуаціях. Такі студенти демонструють високий рівень комунікативної компетентності та готовності до професійної взаємодії у майбутній діяльності психолога.

Середній рівень асертивності виявлено у 54% досліджуваних. Для цієї групи студентів характерна достатня здатність до конструктивного спілкування та самовираження, однак у складних або конфліктних ситуаціях вони можуть проявляти невпевненість, труднощі у відстоюванні власної позиції чи залежність від думки оточення. Водночас студенти із середнім рівнем асертивності здатні підтримувати міжособистісні контакти та демонструють потенціал до подальшого розвитку впевненості у собі та комунікативних навичок.

Низький рівень асертивності зафіксовано у 18% респондентів. Студенти цієї групи характеризуються невпевненістю у собі, труднощами у відкритому вираженні власних думок і почуттів, схильністю до пасивної поведінки та уникнення конфліктних ситуацій. Для них характерні підвищена залежність від оцінки оточення, недостатній рівень комунікативної впевненості та труднощі у підтриманні особистісних меж. Низький рівень асертивності може негативно впливати на професійне становлення майбутніх психологів та ускладнювати ефективну взаємодію у процесі професійної діяльності.

Отримані результати свідчать про те, що більшість студентів-психологів мають середній рівень розвитку асертивності, що вказує на загалом достатній рівень сформованості навичок конструктивної міжособистісної взаємодії. Водночас наявність значної частини студентів із низьким рівнем асертивності підтверджує необхідність розробки та впровадження психологічних програм, спрямованих на розвиток упевненості у собі, комунікативної компетентності, емоційної стійкості та навичок асертивної поведінки.

**Таблиця 2.1. Рівні розвитку асертивності студентів-психологів за методикою «ТОКАС»**

Рівень асертивності	Кількість респондентів	Відсоток (%)
---------------------	------------------------	--------------

Високий	14	28%
Середній	27	54%
Низький	9	18%

З метою дослідження особливостей самооцінки студентів-психологів було використано методика діагностики самооцінки Дембо–Рубінштейн (табл. 2.2.). Отримані результати дозволили визначити рівень сформованості самооцінки та рівень домагань респондентів, що є важливими психологічними чинниками розвитку асертивності.

За результатами дослідження встановлено, що високий рівень самооцінки характерний для 32% студентів-психологів. Респонденти цієї групи характеризуються впевненістю у власних можливостях, позитивним ставленням до себе, здатністю адекватно оцінювати власні сильні сторони та підтримувати внутрішню психологічну рівновагу. Вони демонструють більшу самостійність у прийнятті рішень, відкритість у спілкуванні та готовність до активної міжособистісної взаємодії. Високий рівень самооцінки позитивно впливає на розвиток асертивної поведінки та професійної впевненості майбутніх психологів.

Середній рівень самооцінки було виявлено у 50% досліджуваних. Для студентів цієї групи характерне загалом позитивне ставлення до себе, однак у деяких ситуаціях вони можуть проявляти невпевненість, сумніви у власних можливостях або залежність від оцінки оточення. Водночас такі студенти здатні адекватно оцінювати власні досягнення та мають потенціал до подальшого розвитку особистісної впевненості й самоповаги.

Низький рівень самооцінки зафіксовано у 18% респондентів. Студенти з низьким рівнем самооцінки характеризуються невпевненістю у собі, схильністю до самокритики, труднощами у відкритому самовираженні та підвищеною чутливістю до зовнішньої оцінки. Для них властивими є сумніви щодо власних здібностей, уникнення відповідальності та труднощі у підтриманні впевненої поведінки у процесі міжособистісної взаємодії. Низький рівень самооцінки може негативно впливати на формування асертивності та професійної готовності майбутніх психологів.

Отримані результати свідчать про те, що більшість студентів-психологів мають середній та високий рівень самооцінки, що створює сприятливі умови для розвитку асертивної поведінки, професійної впевненості та ефективної комунікативної взаємодії. Водночас наявність респондентів із низьким рівнем самооцінки вказує на необхідність психологічної роботи, спрямованої на розвиток самоповаги, позитивного самосприйняття та впевненості у власних можливостях.

**Таблиця 2.2. Рівні самооцінки студентів-психологів за методикою Дембо–Рубінштейн**

<b>Рівень самооцінки</b>	<b>Кількість респондентів</b>	<b>Відсоток (%)</b>
Високий	16	32%
Середній	25	50%
Низький	9	18%

Окрім дослідження самооцінки, методика Дембо–Рубінштейн дозволила визначити особливості рівня домагань студентів-психологів (табл. 2.3.). Рівень домагань відображає прагнення особистості до досягнення певних результатів, її уявлення про бажаний рівень розвитку власних якостей, а також ступінь орієнтації на успіх і самореалізацію.

За результатами дослідження встановлено, що високий рівень домагань характерний для 46% студентів-психологів. Респонденти цієї групи характеризуються прагненням до саморозвитку, професійного вдосконалення, досягнення високих результатів у навчальній та майбутній професійній діяльності. Вони проявляють активність, ініціативність, готовність до подолання труднощів та високий рівень мотивації досягнення успіху. Водночас надмірно високий рівень домагань у деяких студентів може супроводжуватися підвищеною вимогливістю до себе та емоційним напруженням.

Середній рівень домагань було виявлено у 42% досліджуваних. Для цієї групи студентів характерним є реалістичне оцінювання власних можливостей та помірний рівень прагнення до досягнення поставлених цілей. Вони здатні

адекватно співвідносити власні можливості із бажаними результатами, що сприяє психологічній стабільності та ефективній навчальній діяльності.

Низький рівень домагань зафіксовано у 12% респондентів. Такі студенти характеризуються недостатньою впевненістю у власних можливостях, заниженими очікуваннями щодо власних досягнень та уникненням складних завдань. Для них властивими є страх невдачі, невисокий рівень мотивації досягнення та схильність до пасивної поведінки у ситуаціях професійного чи особистісного самоствердження.

Отримані результати свідчать про те, що більшість студентів-психологів мають середній та високий рівень домагань, що позитивно впливає на їхнє професійне становлення, прагнення до самореалізації та розвиток асертивної поведінки. Водночас низький рівень домагань у частини респондентів може ускладнювати розвиток професійної впевненості та активної життєвої позиції.

**Таблиця 2.3. Рівні домагань студентів-психологів за методикою Дембо–Рубінштейн**

<b>Рівень домагань</b>	<b>Кількість респондентів</b>	<b>Відсоток (%)</b>
Високий	23	46%
Середній	21	42%
Низький	6	12%

Для дослідження особливостей комунікативної поведінки студентів-психологів було використано тест комунікативних та організаторських схильностей (КОС-2) В. Синявського та Б. Федоришина (табл. 2.4.-2.5.) Методика дозволила визначити рівень розвитку комунікативних та організаторських здібностей респондентів, які є важливими складовими асертивної поведінки та професійної компетентності майбутніх психологів.

За результатами дослідження встановлено, що високий рівень комунікативних схильностей характерний для 38% студентів-психологів. Такі респонденти легко встановлюють контакти з іншими людьми, проявляють ініціативність у спілкуванні, відкритість, упевненість у взаємодії та здатність

підтримувати конструктивний діалог. Вони характеризуються високою соціальною активністю, умінням висловлювати власну думку та ефективно взаємодіяти у різних соціальних ситуаціях.

Середній рівень комунікативних схильностей було виявлено у 48% досліджуваних. Студенти цієї групи загалом здатні до ефективної міжособистісної взаємодії, однак у деяких ситуаціях можуть проявляти невпевненість, труднощі у встановленні нових контактів або недостатню ініціативність у спілкуванні. Водночас вони демонструють достатній потенціал для подальшого розвитку комунікативної компетентності та асертивної поведінки.

Низький рівень комунікативних схильностей зафіксовано у 14% респондентів. Для таких студентів характерними є замкнутість, труднощі у міжособистісному спілкуванні, невпевненість у взаємодії з оточенням та схильність до уникнення активної комунікації. Низький рівень комунікативних здібностей може ускладнювати розвиток асертивності та негативно впливати на професійне становлення майбутніх психологів.

Щодо організаторських схильностей, то високий рівень було виявлено у 30% студентів. Такі респонденти характеризуються активністю, ініціативністю, здатністю брати на себе відповідальність, організовувати спільну діяльність та приймати самостійні рішення. Вони демонструють лідерські якості та готовність до ефективної взаємодії у колективі.

**Таблиця 2.4. Рівні комунікативних схильностей студентів-психологів за методикою КОС-2**

<b>Рівень</b>	<b>Кількість респондентів</b>	<b>Відсоток (%)</b>
Високий	19	38%
Середній	24	48%
Низький	7	14%

Середній рівень організаторських схильностей встановлено у 52% досліджуваних. Студенти цієї групи здатні до організації діяльності та взаємодії з іншими людьми, однак не завжди проявляють достатню впевненість чи ініціативність у ситуаціях, які потребують відповідальності та лідерства.

Низький рівень організаторських схильностей виявлено у 18% респондентів. Для них характерні труднощі у прийнятті рішень, недостатня впевненість у власних організаторських можливостях, уникнення відповідальності та пасивність у груповій взаємодії.

**Таблиця 2.5. Рівні організаторських схильностей студентів-психологів за методикою КОС-2**

<b>Рівень</b>	<b>Кількість респондентів</b>	<b>Відсоток (%)</b>
Високий	15	30%
Середній	26	52%
Низький	9	18%

Отримані результати свідчать про те, що більшість студентів-психологів мають середній та високий рівень комунікативних і організаторських схильностей, що створює сприятливі умови для розвитку асертивної поведінки та професійної компетентності. Водночас наявність студентів із низькими показниками підтверджує необхідність психологічної роботи, спрямованої на розвиток комунікативної впевненості, соціальної активності та навичок конструктивної взаємодії.

З метою дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації студентів-психологів було використано методика К. Роджерса – Р. Даймонда (табл.2.6.). Методика дозволила визначити рівень адаптивності респондентів, особливості їхнього самосприйняття, емоційного комфорту, міжособистісної взаємодії та внутрішнього контролю, що є важливими психологічними чинниками розвитку асертивної поведінки.

**Таблиця 2.6. Показники соціально-психологічної адаптації студентів-психологів за методикою К. Роджерса – Р. Даймонда**

<b>Показники</b>	<b>Високий рівень (%)</b>	<b>Середній рівень (%)</b>	<b>Низький рівень (%)</b>
Соціально-психологічна адаптація	36%	50%	14%
Самоприйняття	42%	44%	14%
Емоційний комфорт	34%	52%	14%
Внутрішній контроль	40%	46%	14%

За результатами дослідження встановлено, що високий рівень соціально-психологічної адаптації характерний для 36% студентів-психологів. Такі респонденти характеризуються позитивним ставленням до себе та інших людей, емоційною врівноваженістю, здатністю ефективно взаємодіяти із соціальним середовищем та підтримувати конструктивні міжособистісні стосунки. Вони демонструють упевненість у собі, внутрішню стабільність, відповідальність та здатність до самостійного прийняття рішень.

Середній рівень соціально-психологічної адаптації було виявлено у 50% досліджуваних. Студенти цієї групи загалом здатні адаптуватися до умов освітнього середовища та підтримувати ефективну взаємодію з іншими людьми, однак у складних ситуаціях можуть проявляти емоційну нестійкість, невпевненість або труднощі у соціальній взаємодії. Водночас вони мають достатній потенціал до розвитку асертивності та психологічної стійкості.

Низький рівень соціально-психологічної адаптації зафіксовано у 14% респондентів. Для таких студентів характерними є труднощі у пристосуванні до нових умов, невпевненість у собі, підвищена емоційна напруженість, залежність від думки оточення та труднощі у міжособистісній взаємодії. Низький рівень адаптивності може негативно впливати на розвиток асертивної поведінки та професійне становлення майбутніх психологів.

Аналіз окремих показників методики показав, що високий рівень самоприйняття був характерний для 42% студентів, середній – для 44%, низький – для 14% респондентів. Це свідчить про переважно позитивне ставлення

студентів до себе та власних можливостей, що є важливою умовою розвитку асертивності.

Високий рівень емоційного комфорту виявлено у 34% досліджуваних, середній – у 52%, низький – у 14% студентів. Отримані результати свідчать про те, що більшість респондентів здатні підтримувати відносну емоційну стабільність та психологічну рівновагу у процесі міжособистісної взаємодії.

Щодо показника внутрішнього контролю, то високий рівень встановлено у 40% студентів, середній – у 46%, низький – у 14% респондентів. Це вказує на те, що значна частина студентів схильна брати відповідальність за власні дії та результати діяльності, що позитивно впливає на формування асертивної поведінки.

Отримані результати свідчать про те, що більшість студентів-психологів мають достатній рівень соціально-психологічної адаптації, самоприйняття та емоційного комфорту, що створює сприятливі умови для розвитку асертивності, професійної впевненості та ефективної міжособистісної взаємодії.

З метою визначення взаємозв'язків між рівнем асертивності та психологічними характеристиками студентів-психологів було проведено кореляційний аналіз результатів емпіричного дослідження. Для статистичної обробки даних використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена ( $\rho$ ), який дозволяє визначити силу та напрямок взаємозв'язку між досліджуваними показниками.

У результаті аналізу було встановлено низку статистично значущих взаємозв'язків між показниками асертивності, самооцінки, комунікативних здібностей та соціально-психологічної адаптації студентів-психологів.

Виявлено прямий кореляційний зв'язок між рівнем асертивності та самооцінкою особистості ( $\rho = 0,641$ ;  $p \leq 0,01$ ). Отримані результати свідчать про те, що студенти з вищим рівнем асертивності характеризуються більш позитивним самосприйняттям, упевненістю у власних можливостях та вищим рівнем самоповаги. Асертивна поведінка сприяє формуванню психологічної впевненості та здатності до відкритого самовираження.

Також встановлено прямий зв'язок між асертивністю та рівнем домагань ( $\rho = 0,524$ ;  $p \leq 0,01$ ). Це свідчить про те, що студенти з вищим рівнем асертивності більшою мірою орієнтовані на самореалізацію, досягнення поставлених цілей та професійний розвиток. Високий рівень домагань поєднується із прагненням до активної життєвої позиції та впевненістю у власних можливостях.

У ході дослідження виявлено статистично значущий прямий зв'язок між асертивністю та комунікативними схильностями ( $\rho = 0,703$ ;  $p \leq 0,01$ ). Отримані результати підтверджують, що асертивна поведінка безпосередньо пов'язана зі здатністю особистості ефективно взаємодіяти з іншими людьми, підтримувати конструктивний діалог, відкрито висловлювати власну думку та встановлювати міжособистісні контакти.

Прямий кореляційний зв'язок також встановлено між асертивністю та організаторськими схильностями ( $\rho = 0,488$ ;  $p \leq 0,01$ ). Це вказує на те, що більш асертивні студенти є активнішими, самостійнішими у прийнятті рішень та більш схильними до прояву ініціативності й відповідальності у груповій взаємодії.

Аналіз результатів показав наявність прямого зв'язку між асертивністю та соціально-психологічною адаптацією ( $\rho = 0,676$ ;  $p \leq 0,01$ ). Студенти з високим рівнем асертивності характеризуються кращою адаптованістю до соціального середовища, емоційною стійкістю та здатністю підтримувати ефективну міжособистісну взаємодію.

Встановлено позитивний кореляційний зв'язок між асертивністю та самоприйняттям ( $\rho = 0,618$ ;  $p \leq 0,01$ ), що свідчить про взаємозалежність асертивної поведінки та позитивного ставлення особистості до себе. Асертивні студенти більшою мірою приймають власні індивідуальні особливості, демонструють упевненість у собі та психологічну стабільність.

Прямий зв'язок виявлено також між асертивністю та емоційним комфортом ( $\rho = 0,582$ ;  $p \leq 0,01$ ). Це підтверджує, що асертивна поведінка сприяє зниженню внутрішньої напруженості, емоційної тривожності та забезпечує відчуття психологічного благополуччя у процесі міжособистісної взаємодії.

Крім того, встановлено прямий кореляційний зв'язок між асертивністю та внутрішнім контролем ( $\rho = 0,559$ ;  $p \leq 0,01$ ). Отримані результати свідчать про те, що студенти з високим рівнем асертивності більшою мірою схильні брати відповідальність за власні дії, самостійно приймати рішення та контролювати власну поведінку.

Отримані результати свідчать про те, що асертивність є важливим інтегративним показником особистісного та професійного розвитку студентів-психологів і тісно пов'язана з упевненістю у собі, комунікативною компетентністю, соціально-психологічною адаптацією та емоційною стійкістю особистості.

## **Висновки до другого розділу**

У другому розділі було представлено результати емпіричного дослідження психологічних особливостей розвитку асертивності студентів-психологів. У процесі дослідження було визначено організаційні засади та підібрано комплекс психодіагностичних методик, що дозволили всебічно проаналізувати рівень розвитку асертивності, особливості самооцінки, комунікативних здібностей та соціально-психологічної адаптації студентської молоді.

За результатами дослідження за методикою діагностики асертивності «ТОКАС» встановлено, що у більшості студентів-психологів переважає середній рівень розвитку асертивності. Це свідчить про достатній рівень сформованості навичок конструктивної міжособистісної взаємодії, однак у частини респондентів виявлено труднощі у впевненому самовираженні, відстоюванні власної позиції та підтриманні особистісних меж. Водночас наявність студентів із високим рівнем асертивності підтверджує здатність частини майбутніх психологів до ефективної комунікації, емоційної саморегуляції та впевненої поведінки у процесі взаємодії.

Результати методики Дембо–Рубінштейн показали, що більшість студентів мають середній та високий рівень самооцінки й рівня домагань. Це свідчить про достатньо сформоване позитивне самосприйняття, прагнення до самореалізації

та професійного розвитку. Водночас у частини респондентів виявлено занижену самооцінку та низький рівень домагань, що може негативно впливати на розвиток упевненості у собі та асертивної поведінки.

За результатами тесту комунікативних та організаторських схильностей (КОС-2) встановлено, що більшість студентів-психологів мають середній та високий рівень розвитку комунікативних здібностей. Це свідчить про достатню здатність респондентів до міжособистісної взаємодії, підтримання контактів та конструктивного спілкування. Водночас частина студентів характеризується недостатнім рівнем комунікативної впевненості та організаторської активності, що може ускладнювати професійне становлення майбутніх психологів.

Аналіз результатів за методикою соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда дозволив встановити, що більшість студентів характеризуються середнім та високим рівнем адаптивності, самоприйняття, емоційного комфорту та внутрішнього контролю. Це свідчить про загалом позитивне ставлення студентів до себе, здатність до ефективної взаємодії з соціальним середовищем та достатній рівень психологічної стійкості. Водночас у частини респондентів виявлено труднощі соціально-психологічної адаптації, емоційну напруженість та невпевненість у собі.

Проведений кореляційний аналіз дозволив встановити статистично значущі взаємозв'язки між показниками асертивності та іншими психологічними характеристиками студентів-психологів. Виявлено, що асертивність позитивно пов'язана із самооцінкою, рівнем домагань, комунікативними та організаторськими схильностями, соціально-психологічною адаптацією, самоприйняттям, емоційним комфортом та внутрішнім контролем. Отримані результати підтверджують, що розвиток асертивності тісно пов'язаний із психологічною впевненістю, соціальною активністю, емоційною стійкістю та здатністю до ефективної міжособистісної взаємодії.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтвердили, що асертивність є важливою складовою особистісного та професійного становлення студентів-психологів. Отримані дані свідчать про необхідність подальшої

психологічної роботи, спрямованої на розвиток упевненості у собі, комунікативної компетентності, емоційної стійкості та навичок асертивної поведінки у студентській молоді.

## ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне та емпіричне дослідження психологічних особливостей розвитку асертивності студентів-психологів. Проведений аналіз наукової літератури та результати емпіричного дослідження дали змогу досягти поставленої мети та вирішити основні завдання дослідження.

У результаті теоретичного аналізу встановлено, що асертивність є складним інтегративним особистісним утворенням, яке охоплює когнітивний, емоційний, поведінковий та комунікативний компоненти. Асертивність визначається як здатність особистості відкрито й упевнено висловлювати власні думки, почуття та потреби, конструктивно відстоювати власну позицію та підтримувати ефективну міжособистісну взаємодію без порушення прав інших людей. Встановлено, що асертивність займає проміжне положення між пасивною та агресивною поведінкою і виступає важливим чинником психологічної зрілості, соціальної компетентності та професійної ефективності особистості.

З'ясовано, що юнацький та студентський вік є сенситивним періодом розвитку асертивності, оскільки саме у цей час активно формуються професійна ідентичність, комунікативні навички, самоповага, впевненість у собі та здатність до конструктивної соціальної взаємодії. Встановлено, що розвиток асертивності позитивно впливає на психологічну адаптацію студентської молоді, формування активної життєвої позиції та професійне становлення майбутніх психологів.

У процесі дослідження визначено, що асертивність є важливою складовою професійної компетентності майбутнього психолога. Вона забезпечує ефективність консультативної взаємодії, здатність підтримувати професійні межі, конструктивно вирішувати конфліктні ситуації, зберігати емоційну стійкість та запобігати професійному вигоранню. Доведено, що асертивність є професійно важливою якістю для представників соціономічних професій та виступає важливим чинником професійної самореалізації особистості.

Результати емпіричного дослідження показали, що у більшості студентів-психологів переважає середній рівень розвитку асертивності. Це свідчить про

достатню сформованість навичок конструктивної міжособистісної взаємодії, однак частина респондентів демонструє труднощі у відкритому самовираженні, підтриманні особистісних меж та впевненому відстоюванні власної позиції.

За результатами методики Дембо–Рубінштейн встановлено, що більшість студентів мають середній та високий рівень самооцінки й рівня домагань, що свідчить про прагнення до самореалізації та професійного розвитку. Водночас у частини респондентів виявлено занижену самооцінку та недостатній рівень упевненості у власних можливостях.

Результати методики КОС-2 засвідчили, що більшість студентів характеризуються середнім та високим рівнем розвитку комунікативних і організаторських схильностей. Це свідчить про достатній рівень розвитку комунікативної компетентності та здатності до міжособистісної взаємодії, необхідних для майбутньої професійної діяльності психолога.

Аналіз результатів методики К. Роджерса – Р. Даймонда показав, що більшість студентів мають середній та високий рівень соціально-психологічної адаптації, самоприйняття, емоційного комфорту та внутрішнього контролю. Це свідчить про загалом позитивне самосприйняття, достатню емоційну стійкість та здатність до адаптації у соціальному середовищі.

Проведений кореляційний аналіз дозволив встановити статистично значущі взаємозв'язки між асертивністю та іншими психологічними характеристиками студентів-психологів. Виявлено, що асертивність позитивно пов'язана із самооцінкою, рівнем домагань, комунікативними та організаторськими схильностями, соціально-психологічною адаптацією, самоприйняттям, емоційним комфортом та внутрішнім контролем. Це підтверджує, що розвиток асертивності тісно пов'язаний із психологічною впевненістю, соціальною активністю, емоційною стійкістю та здатністю до конструктивної міжособистісної взаємодії.

Отже, результати проведеного дослідження підтвердили, що асертивність є важливою складовою особистісного та професійного становлення студентів-психологів. Розвиток асертивності сприяє формуванню професійної впевненості,

комунікативної компетентності, психологічної стійкості та готовності майбутніх психологів до ефективної професійної діяльності. Отримані результати можуть бути використані у процесі професійної підготовки студентів-психологів, розробки тренінгових програм розвитку асертивності та психологічного супроводу студентської молоді.

Перспективи подальших наукових досліджень вбачаємо у поглибленому вивченні психологічних чинників розвитку асертивності студентської молоді з урахуванням вікових, гендерних, соціально-психологічних та професійних особливостей особистості. Актуальним є дослідження взаємозв'язку асертивності з емоційним інтелектом, резильєнтністю, копінг-стратегіями, мотиваційною сферою та психологічним благополуччям студентів.

Доцільним є також дослідження ролі асертивності у професійній адаптації молодих фахівців, профілактиці професійного вигорання та формуванні психологічної стійкості в умовах підвищеного емоційного навантаження та соціальної невизначеності.

Практичну цінність можуть мати подальші дослідження ефективності психологічного супроводу розвитку асертивності студентської молоді в умовах сучасного освітнього середовища, а також вивчення особливостей розвитку асертивної поведінки в умовах дистанційного навчання, соціальних криз та підвищеного психоемоційного навантаження.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Богдан, Ж. Б. (2023). Асертивність особистості: теоретичне обґрунтування поняття та психодіагностичний інструментарій. *Габітус*, 51, 132-139. <https://doi.org/10.32782/2663-5208>.
2. Герасіна С. В. Асертивна поведінка як передумова формування почуття власної гідності та самоповаги студентської молоді. *Проблеми сучасної психології*. №10, 2019. С. 139-149. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2010-10.%25p>
3. Даценко О.А., Колодько Д. А. АСЕРТИВНІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА КАТЕГОРІЯ. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти* С.39-45
4. Дмитрієва С. М., Бутузова Л. П. Розвиток асертивності юнаків як умови екологічної трансформації їх агресивності. *Herald of kiev institute of business and technology*. 2021. Т. 47, № 1. С. 64–72. <https://doi.org/10.37203/kibit.2021.47.09>.
5. Дріга Т. Г. Контент-аналіз поняття «асертивність». *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2015. № 3 (38). С. 158–165.
6. Камінська, І. П., & Сторожук, Х. В. (2024). Асертивність майбутніх медиків як фактор успішної професійної діяльності. *Медицина та фармація: освітні дискурси*, 1, 10-16.
7. Ковальчук, З., & Наконечна, Н. (2024). ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ, АСЕРТИВНОСТІ ТА ГУМАНІСТИЧНИХ ЦІННОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ У ВОЛОНТЕРСЬКІЙ ДІЯЛЬНОСТІ. *Вчені записки Університету «КРОК»*, (4(76), 313–319. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-76-313-319>
8. Кудіна Є., Тимченко Є. Асертивність як компонент соціальної компетентності. *Європейський університет: імідж, мобільність та соціальні перспективи: матеріали III Міжнародної науковопрактичної конференції для*

студентів і молодих учених (Суми, 25-26 квітня 2019) Суми: Видавництво СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. 299 с.

9. Лучків В. З. Психологічні особливості розвитку асертивності в юнацькому віці : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Житомир. держ. ун-т. ім. І. Франка. Нац. пед. ун-т. ім. М. П. Драгоманова. Житомир, 2017. 200 с.

10. Марчук Л. М. Соціально-психологічні чинники формування асертивної поведінки студентів-психологів. Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія. Том 22. Вип. 2 (44). 2017. С.110-120

11. Медведєва С.А. (2008). Асертивність майбутніх практичних психологів: досвід вивчення. Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики: міжвузівський збірник наукових праць, (39-40), 234-240.

12. Медведєва, С.А. (2011). Психолого-педагогічні чинники асертивності студентів-психологів. Вісник післядипломної освіти, 3, 382-388. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vpo\\_2011\\_3\\_63](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vpo_2011_3_63)

13. Мельничук С. К. Асертивність як детермінанта розвитку психологічного потенціалу студентів. Вісник Одеського національного університету імені І. І. Мечникова. Сер. Психологія. 2012. Т. 17. Вип. 8. С. 407–413.

14. Мойсеєнко, В.В. (2020). Асертивність як соціально-психологічний механізм вибору стратегій статусної поведінки студентською молоддю. (Дис.канд.психол.наук). Херсон.

15. Нагаєвська І. О. Психологічні умови розвитку асертивної поведінки в учнів професійно-технічних навчальних закладів : автореф. дис. канд. псих. наук. Київ, 2017. 20 с.

16. Ніколаєв Л.О. (2016). Розвиток асертивності підлітків у різних умовах соціалізації (Дис. ... канд. психол. наук). Київський університет імені Бориса Грінченка. Київ.

17. Патерсон Р. Дж. Практичний посібник з асертивності. Як висловлювати свої думки і відстоювати себе на роботі та в стосунках. Житомир: Морфеус, 2023. 400 с.

18. Петриченко О., Федоренко А. Теоретична модель асертивного потенціалу особистості студентської молоді. Науковий часопис УДУ імені М. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2025. [https://doi.org/10.31392/UDUnc.series12.2025.27\(72\).11](https://doi.org/10.31392/UDUnc.series12.2025.27(72).11)
19. Подоляк Н. Асертивність психолога як умова ефективного міжособистісного спілкування. Problems of the humanitarian sciences. psychology series. 2022. № 49. С. 72–84. <https://doi.org/10.24919/2312-8437.49.255845>.
20. Саннікова, О.П., Санніков, О.І., & Подоляк, Н.М. (2013). Діагностика асертивності: результати апробації методики «Токас». Наука і освіта, 3, 140-144. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO\\_2013\\_3\\_42](http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2013_3_42)
21. Семез, А. А., Мельничук, С. К. (2019). Асертивність як умова ефективності професійної адаптації майбутніх соціальних працівників. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки, 180, 112-117.
22. Синоруб Г.П. Асертивність як необхідна якість толерантної поведінки журналіста. Вчені записки Таврійського національного університету ім. В.І. Вернадського. Серія «Філологія. Соціальні комунікації». 2012. Т. 25 (64). № 4. Ч.№1. С. 131–134.
23. Сколота В.Є. (2020). Асертивність як складник професійного профілю майбутнього психолога. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія : Психологія, 31 (70), 4, 79-83.
24. Сколота Е. В. Структурно-динамічна модель асертивності майбутніх фахівців соціономічного профілю. II міжнародна науково-практична конференція таврійського національного університету імені В. І. Вернадського до 105-ї річниці від заснування університету. 2023. <https://doi.org/10.36059/978-966-397-355-5-11>.
25. Ткачук Т. Асертивність особистості: проблема визначення поняття в історичному ракурсі. Вісник Національного університету оборони України. Вип. 5(87), 2025. С. 199-206. 7. Хомич Г. Асертивність у структурі особистісних ресурсів подолання життєвих криз у період дорослості. Вісник Національного університету оборони України. Вип. 4(86), 2025. С. 202-209.

26. Хомич Г. Асертивність у структурі особистісних ресурсів подолання життєвих криз у період дорослості. Вісник Національного університету оборони України. Вип. 4(86), 2025. С. 202–209

27. Хрущова Г. О., Васильченко О. М. Асертивність, як умова успішності професійної діяльності психолога-консультанта: матеріали IV міжнародної конференції «Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку», що була організована та проходила у Вищому навчальному закладі «Університет економіки та права «КРОК» 07 грудня 2022 року. Київ: ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК». 2022. 648 с. С.318-319

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

29. Шевченко, Г., Варіна, С. (2022). Формування асертивної поведінки здобувачів як предиктор інтеграції в європейський освітній простір. Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки, 1, 137-143.

30. Шинкар М. І. Проблема асертивності в сучасному суспільстві. Вісник Національного університету оборони України. Сер. Питання психології. 2020. Т. 1. Вип. 54. 2020. С. 210–213.

31. Шульга Д.М. (2023). Феномен асертивності у психологічній літературі. Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєнної реабілітації (с. 293-297). Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ.

32. Шульга Д.М. Психологічний аналіз поняття «асертивність» у працях вітчизняних та зарубіжних науковців. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна). № 1 . 2024. С. 90-96. URL: DOI <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2024-1-13>

33. Alberti, R.E., & Emmons, M.L. (2017). Your perfect right: Assertiveness and equality in your life and relationships (10th ed.). Oakland, CA : Impact Publishers, and imprint of New Harbinger Publications, Inc. Режим

доступу: [https://archive.org/details/yourperfectright0000albe\\_k8d4/page/n5/mode/2up](https://archive.org/details/yourperfectright0000albe_k8d4/page/n5/mode/2up)

34. Carstensen, B., & Klusmann, U. (2021). Assertiveness and adaptation: Prospective teachers' social competence development and its significance for occupational well-being. *Br J Educ Psychol*, 91, 500-526. <https://doi.org/10.1111/bjep.12377>