

Сколота Е.В.

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

**АСЕРТИВНІСТЬ ЯК СКЛАДНИК ПРОФЕСІЙНОГО ПРОФІЛЮ
МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА**

У статті розглядається асертивність як професійно значуща характеристика особистості майбутнього психолога, обґрунтовується необхідність її цілеспрямованого формування для покращення внутрішнього розкриття молодого людини як професіонала і її адаптації в професійному середовищі загалом.

Проведено аналіз наукових праць, в яких вчені досліджували розвиток асертивності в рамках розвитку соціальної адаптації особистості, проблеми ствердження особистості у соціумі, формування професійно значущих рис особистості.

Зроблено акцент на важливості внутрішніх чинників професійної активності майбутнього психолога. Самооцінка і рівень домагань визначатимуть його поведінку в складних, професійно-відповідальних ситуаціях соціальної взаємодії, впливатимуть на процес формування навичок асертивної поведінки.

З огляду на те, що психологи чутливі до соціальних і психологічних стресів, особливої значущості набуває проблема збереження особистісної стійкості в умовах тиску соціального середовища. Навички асертивної поведінки є елементом первинної профілактики професійних деформацій і протиставляються маніпуляції і деструктивним формам впливу.

Відсутність необхідних життєвих навичок, стратегій поведінки, нездатність майбутніх психологів впоратися з новими соціальними вимогами в майбутньому можуть спричинити розвиток відхилень у поведінці і привести до професійних деформацій.

Високий рівень асертивної поведінки значно підвищує адаптаційні процеси майбутніх психологів у професійному середовищі, сприяє їх соціалізації і задає вектор їхнього професійного успіху, самоактуалізації і самореалізації.

Необхідним постає питання вивчення специфіки формування навичок асертивної поведінки у майбутніх психологів, створення психолого-педагогічної програми занять з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей молоді.

Ключові слова: асертивність, професійно значуща якість, професія психолога.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку суспільних відносин ефективність функціонування окремої особистості пов'язана з низкою соціально значущих якостей, що визначають стратегію взаємодії суб'єктів. Однією з таких якостей, на думку сучасних дослідників у галузі психології, є асертивність.

Асертивність як частина особистісного потенціалу виступає необхідною умовою для самореалізації і є провідним фактором професійного розвитку майбутніх психологів.

Асертивність – термін, запозичений з англійської мови, де він виступає похідним від дієслова *assert* – стверджувати, наполягати на своєму. Асертивність – це вміння людини діяти самостійно та автономно, адекватно соціальній ситуації на основі самоповаги і позитивного самооцінювання, а також здатність до самоствердження своєї позиції з повагою до особистих кордонів та інтересів оточуючих.

У деяких наукових роботах зарубіжних дослідників асертивність розглядається як частина емоційного інтелекту. Вважається, що асертивна особистість володіє не тільки здатністю до емоційного самоаналізу, що дозволяє чітко визначати власні почуття, але також має досить влади над особистими імпульсами, щоб вони могли бути виражені у відповідній формі, що, на нашу думку, є важливою професійною рисою майбутніх психологів.

Оскільки саме юнацький, студентський вік є визначальним в освоєнні професійно важливих навичок, що сприятимуть ефективній комунікації з майбутніми клієнтами, варто особливу увагу приділити процесу формування навичок асертивної поведінки у майбутніх психологів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Поняття «асертивна поведінка» з'являється в працях учених у другій половині ХХ століття як одне з психологічних явищ, що розглядаються дослід-

никами, які належать до різних шкіл і напрямів біхевіоризму.

Так, на думку американського психолога Е. Солтера, вільна самореалізація і незалежність людини в конструктивній міжособистісній взаємодії протиставляється маніпуляції і деструктивним, агресивним формам поведінки. Дослідник резюмував свій практичний досвід і спробував дати йому теоретичне пояснення у своїй роботі «Умовно-рефлекторна терапія». На думку автора, причини ригідності і неасертивності були насамперед фізіологічними (органічними) [14].

Спираючись на класичні теорії, Е. Солтер припустив, що неасертивність людини зумовлена переважанням процесів гальмування над процесами збудження в центральній нервовій системі, що, своєю чергою, є причиною «пригніченої» індивідуальності, яка не може відкрито і спонтанно виражати свої почуття, бажання і потреби. Така особистість є обмеженою у самореалізації і відчуває труднощі у спілкуванні з іншими людьми. Ці акценти теорії Е. Солтера були впроваджені як терапевтичні прийоми у його клінічну практику. У розробленій ним «умовно рефлекторній терапії» основна увага приділялася необхідності повного і спонтанного вираження особистих почуттів, бажань і потреб як умова розширення можливостей для самореалізації та особистісного розвитку [14].

У наукових і практичних роботах дослідників С. Бішопа і В. Ромека відзначається, що асертивну поведінку можна спеціально формувати в результаті навчання і цілеспрямованого відпрацювання відповідних навичок як у дорослих, так і у дітей [2].

На думку В. Ромека, Є. Крукович, абсолютне вираження всіх своїх почуттів і прагнень може вступати в конфлікт з потребами соціального середовища. Відомий психолог зазначає, що правила, сформовані Е. Солтером, прийнятні лише в клінічній практиці, але з точки зору реальних соціальних подій вони, швидше за все, виявляються спірними [9].

Виходячи з теорії соціально-компетентної поведінки, С. Медведєва вважає, що методи і звички для відкритого вираження почуттів, безсумнівно, є важливою складовою частиною людської поведінки у ситуаціях професійної взаємодії практичних психологів [7].

Дослідниця Л. Марчук адаптує поняття асертивності особистості, яке розроблене Е. Солтером, та вважає, що вони є важливою частиною прояву асертивної поведінки майбутнього психолога [6].

Американський психолог Ст. Стайн також не вважав доцільним відкритого проголошення всіх емоцій. Він розглядав асертивність як частину емоційного інтелекту і вважав, що асертивна особистість володіє не тільки здатністю до емоційного самоаналізу, що дозволяє чітко визначати власні почуття, а й також має досить влади над особистими імпульсами, щоб вони могли бути виражені у відповідній формі і з відповідною силою [15].

Л. Ніколаєв основною характеристикою асертивності особистості визначає здатність до відкритого і спонтанного вираження почуттів [8], тим самим визнаючи асертивність соціально виправданим невербальним або вербальним вираженням почуттів.

Варто уточнити, що загалом у психологічних джерелах асертивна поведінка протиставляється агресивній і невпевненій поведінці.

Постановка завдання. Мета статті – визначити вплив самооцінки та рівня домагань на поведінку психолога у складних, професійно-відповідальних ситуаціях соціальної взаємодії.

Виклад основного матеріалу. Поведінка – рухова активність живих істот, що включає моменти нерухомості, виконавчу ланку вищого рівня взаємодії цілісного організму з навколишнім середовищем [3].

Поведінкова психотерапія визначає навчання ключовим аспектом зміни в поведінці, що виникають у процесі життєдіяльності. Отже, в процесі навчання людина освоює нові форми поведінки, змінює неконструктивні поведінкові шаблони на ефективні моделі взаємодії з оточуючими.

Навчання у людей значною мірою визначається процесами спостереження, наслідування і моделювання. У роботах А. Бандури навчання через спостереження регулюється процесами уваги, збереження образу спостережуваного, рухового відтворення його поведінки, мотивації до оволодіння спостережуваною поведінкою. А рівень мотивації поведінки визначається цінністю досягнутих результатів і відповідністю поведінки вимогам норм поведінки [10].

Моделювання та відпрацювання нових поведінкових шаблонів за допомогою спеціальних технік і вправ дозволяє розширювати поведінкові прояви особистості, сприяє розвитку гнучкості у взаємодії з оточуючими, а також успішній самореалізації у суспільстві.

Слід відзначити, що натеper багато уваги приділяється формуванню поведінкових навичок. Виходячи із запиту суспільства на певні особис-

тісні якості, що сприяють досягненню успіху і певного рівня соціального добробуту індивідумів, дуже поширені програми соціально-психологічних тренінгів з формування і розвитку соціально важливих поведінкових навичок.

Одним з популярних напрямів розвитку особистісних якостей і поведінкових навичок у сучасному суспільстві стає розвиток впевненості, впевненої поведінки. Зазвичай у наукових роботах дослідників такий вид поведінки визначається як асертивність.

Як уже було зазначено вище, перші дослідження асертивної поведінки було проведено Е. Солтером. Працюючи з депресивними клієнтами, вчений намагався виявити причини їх нерішучості і знайти спосіб лікування або зменшення її невротичного впливу [14].

Хоча деякі психологи виявили певні недоліки в теоретичних поглядах Е. Солтера, його ідеї являли інтерес і дали поштовх до подальших досліджень асертивності поведінки. Деякі елементи з його теорії мали велике значення в пропонуваній згодом навчальних програмах для розвитку асертивності.

Психіатр Дж. Вольпе створив кілька таких програм, які стали дуже популярними в клінічній практиці у США. Слід відзначити, що Дж. Вольпе (учень і послідовник Е. Солтера) у наукових роботах використовував його основні ідеї та визнавав, що головною характеристикою асертивності особистості була здатність до відкритого і спонтанного вираження почуттів. Він дав визначення асертивності як «соціально виправданому невербальному або вербальному вираженню почуттів» [16].

Поведінкова терапія, яку Дж. Вольпе використовував для розвитку впевненості у собі, в основному була спрямована на те, щоб позбавити людину від соціальних страхів і для підтримки високого рівня самооцінки, незалежно від життєвих негараздів. Крім цих нових акцентів, він продовжив практику зі створення потенціалу для вільного вираження почуттів, поведінкової спонтанності і вільного спілкування з людьми на різних рівнях [16].

Іншим відомим клінічним психологом, який займався проблемами поведінкової терапії, був А. Лазарус. У своїй практиці вчений зосередився на трансформації агресії у соціально прийнятні форми. Він визначив асертивну поведінку як «соціально компетентність». Відсутність такої компетентності зумовлювалась нестачею поведінкових стратегій, що забезпечують повне оволо-

діння соціальною реальністю, а також ригідністю, нездатністю адаптуватися і низькою гнучкістю поведінки [12].

Відсутність поведінкових альтернатив ученим визначалася як «соціальний дефіцит» і вважалася однією з основних причин неасертивності. Ці ідеї були укладені у схему «мультимодальної терапії», запропонованої дослідником. За допомогою послідовного контролю певних міжособистісних відносин ним коригувались навички соціального дефіциту і відбувалось набуття соціальної компетентності клієнтами.

Л. Ніколаєв стверджує, що в основі асертивності лежить упевненість у собі, тобто переживання людиною своїх можливостей, адекватних тим завданням, які стоять перед нею в житті і які вона ставить перед собою. Асертивністю називається пряма, відкрита поведінка, що не має на меті завдати шкоди іншим людям [13], що, на нашу думку, і є професійно важливою якістю майбутнього психолога.

Компетентним, кваліфікованим майбутній психолог стає в процесі виховання та формування у себе професійно важливих якостей і дотримуючись моральних і етичних норм поведінки у роботі з клієнтами, які виробила психологічна практика. Професійно важливі якості є індивідуальними якостями суб'єкта діяльності, що впливають на ефективність діяльності і успішність її освоєння. Професійно важливі якості психолога, дотримання ним морально-етичних норм поведінки в професійній діяльності є одними з показників оцінки професійної компетентності, забезпечують його соціальну адаптованість, здатність до саморегуляції і багаторівневої рефлексії.

У масовій свідомості психолог – це перш за все практик. Йому необхідні такі якості, як комунікативна компетентність, інтелектуальність, наявність глибоких знань, розвинена самосвідомість, розвинена рефлексія. А. Донцов, Г. Белокрилова у числі часто згадуваних якостей, складників психологічного портрета психолога називають: талановитий, душевний, активний, сильний, відкритий, доступний, включений, демократичний, оптимістичний, радісний [4].

Втім у науковому дискурсі асертивність зазвичай трактується як упевненість у собі, наполегливість. Це особливий тип поведінки, який дозволяє людині конкретно і рішуче заявляти про свої потреби, бажання і почуття іншим людям без обмеження їхніх прав.

Відомий вчений Є. Климов якостями, якими, на його думку, повинна володіти молода людина,

яка вибрала собі професію психолога, називає «...шанобливе, навіть побожне, ставлення до людини. Ставлення до людей – це, мені здається, перша якість, яка повинна бути присутня у психолога, будь ти теоретик або практик. І якщо у когось немає цієї якості, необхідно серйозно попрацювати над собою». Крім того, він вважає за необхідне враховувати і неухильно дотримуватися морально-етичних норм, що існують у професії психолога [5].

Н. Чепелева і Н. Пов'якель виявили, що для успіху практичного психолога найважливішими якостями особистості є такі: загальний інтелект, стресостійкість, що підтримує стиль спілкування. Психолог-дослідник інтелектуальний, емоційно холодний і раціональний у підтримці контактів, стриманий у прояві загального інтересу до людини. Практик уміє підтримувати контакт і стійкий до стресу під час спілкування, може контролювати свою поведінку, емоційно заразливий, емпатійний, підвищено самовпевнений, розслаблений, енергійний і самодостатній [10].

Отже, відсутність необхідних життєвих навичок, стратегій поведінки, нездатність майбутніх психологів впоратися з новими соціальними вимогами можуть привести до неготовності до професійної діяльності або низької фаховості.

Згідно з дослідженнями вищезгаданого Е. Солтера, у понятті «асертивна поведінка» вільна самореалізація і незалежність людини в конструктивній міжособистісній взаємодії протиставляється маніпуляції і деструктивним, агресивним формам впливу на людей, що відповідає морально-етичним нормам професії психолога.

З огляду на те, що психологи також чутливі до соціальних і психологічних стресів, особливої значущості набуває проблема збереження особистісної стійкості в умовах тиску соціального середовища. Навички асертивної поведінки у такому разі є свого роду елементом первинної профілактики професійних деформацій і протиставляються маніпуляції і деструктивним формам впливу.

Наприклад, з точки зору клінічної психології асертивність розглядається в основному в зв'язку з виникненням деяких психологічних розладів. У пошуках шляхів подолання неасертивності клінічні психологи вивчали її походження і механізми формування. Так, А. Бек і А. Фрімен успішно застосували тренінг асертивності у лікуванні емо-

ційно нестабільних розладів особистості, залежних та біполярних (пасивно-агресивних) розладів особистості [4].

Через складний характер професійної діяльності їх попередження і подолання вимагає багатостороннього аналізу факторів і причин, які запускають виникнення деформацій, а також умов, що сприяють ефективній асертивній поведінці майбутнього психолога. Усе це актуалізує вивчення проблеми формування асертивності, створює передумови для вивчення особливостей її формування у студентському віці.

Висновки з проведеного дослідження. Таким чином, аналіз наукової літератури дозволяє стверджувати, що виконання умов професійного розвитку особистості: вирішення задач розвитку, тобто набуття психологічних новоутворень, що відповідають вимогам певного вікового етапу в результаті виникнення і розвитку професійної діяльності, сприятливої соціальної ситуації розвитку, відсутність емоційного неблагополуччя дозволяє здійснити повноцінну реалізацію життєвих сенсів за допомогою активності людини, зумовленої її індивідуальними особливостями.

У такому разі високий рівень асертивної поведінки значно підвищує адаптаційні процеси майбутніх психологів у професійному середовищі, позитивно впливає на їх соціалізацію і задає вектор їхнього професійного успіху, самоактуалізації і самореалізації.

З іншого боку, в наукових дослідженнях не досить диференційована ефективність проведеної роботи із формування навичок асертивної поведінки у майбутніх психологів. Так, до теперішнього часу не вивчено взаємозв'язок індивідуально-психологічних особливостей особистості майбутнього психолога і процесу формування асертивності.

Отже, необхідне вивчення специфіки формування навичок асертивної поведінки у майбутніх психологів, створення психолого-педагогічної програми занять з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей молоді.

Подальші дослідження передбачають діагностику індивідуальних і особистісних особливостей молоді, проведення програми занять із формування навичок асертивної поведінки, вивчення взаємозв'язку особистісних особливостей і ефективності освоєння навичок асертивної поведінки.

Список літератури:

1. Бек А., Фрімен А. Когнитивная психотерапия расстройств личности. Практикум по психотерапии. Санкт-Петербург : Питер, 2002. 544 с.
2. Бишоп С. Тренинг асертивности. Санкт-Петербург : Питер, 2001. 208 с.

3. Вінтюк Ю.В. Сутність конфлікту з позицій психології поведінки. *Від конфлікту до порозуміння: теорія і практика громадянського суспільства* : матеріали міжнародної науково-практичної конференції. Львів, 2007. С. 49–52.
4. Донцов А.И. Профессиональные представления студентов- психологов. *Вопросы психологии*. 1999. № 2. С. 44–50.
5. Климов Е.А. Психология профессионала : избранные психологические труды. Москва : Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та; Воронеж : МОДЭК, 2003. 456 с.
6. Марчук Л.М. Соціально-психологічний супровід формування асертивної поведінки студентів-психологів : методичні рекомендації. Київ : Богданова А.М., 2015. С. 76.
7. Медведева С.А. Асертивність майбутніх практичних психологів: досвід вивчення. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики* : міжвузівський зб. наук. пр. Одеса : Астропринт, 2008. Вип. 39–40. С. 234–240.
8. Николаев Л.О. Генезис понятия «асертивность». *Освіта регіону : політологія, психологія, комунікації*: укр. наук. журнал / засновники: Видавничо-друкарський комплекс «Університет «Україна», Всеукраїнська асоціація політ. наук. Київ : Університет «Україна», 2010. № 1. С. 132–135.
9. Ромек В.Г., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. Санкт-Петербург : Речь, 2004. 256 с.
10. Чепелева Н.В. Теоретичне обґрунтування моделі особистості практичного психолога. *Психологія* : зб. наук. праць. Київ : НПУ ім. М.П. Драгоманова. Вип. III. 1998. С. 35–41.
11. Bandura A. Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*. 1982, No. 37, p. 122–147.
12. Lazarus A.A. The practice of multimodal therapy. New York : McGraw-Hill. 1981. 257 p.
13. Nikolaiev L. Assertiveness as a part of adolescents' socialization. *European Humanities Studies: State and Society*. Slupsk : Academia Pomorska, 2015. No. 4. P. 21–39.
14. Salter A. Conditioned reflex therapy. New York : Capricorn. 1949. P. 186.
15. Steven J. Stein, Howard E. Emotional Intelligence and Your Success. Stoddart Publishing Co. Ltd., 2000. 276 p.
16. Wolpe J. The practice of behavioral therapy. New York : Pergamon Press. 1982. 208 p.

Skolota E.V. ASSERTIVENESS AS A COMPONENT OF A FUTURE PSYCHOLOGIST'S PROFESSIONAL PROFILE

The article deals with assertiveness as a professionally significant characteristic of a future psychologist's personality, substantiates the need for its purposeful formation to improve the inner disclosure of a young person as a professional and his or her adaptation in the professional environment as a whole.

The article provides the analysis of scientific works in which scientists studied the development of assertiveness in the development of a personality's social adaptation, the problem of his or her establishment in the society, the formation of professionally significant personality traits.

The emphasis has been made on the importance of the inner factors of a future psychologist's professional activity. Self-esteem and the level of aspirations will determine his or her behaviour in difficult, professionally responsible situations of social interaction and will influence the process of forming the skills of assertive behaviour.

Considering that psychologists are sensitive to social and psychological stresses, the problem of maintaining personal stability under the pressure of the social environment is of particular importance. Assertive behaviour skills are an element of primary prevention of occupational deformities and are opposed to manipulation and destructive forms of influence.

Lack of necessary life skills, behavioural strategies, the inability of future psychologists to cope with new social requirements, in the future can lead to the development of behavioural deviations and to professional deformations.

A high level of assertive behaviour significantly increases future psychologists' adaptation processes in the professional environment, contributes to their socialization and sets the vector of their professional success, self-actualization and self-realization.

It is necessary to raise the question of studying the specifics of the formation of skills of assertive behaviour in future psychologists, creating a psychological and pedagogical training program, taking into account young people's individual psychological characteristics.

Key words: *assertiveness, professionally significant quality, profession of a psychologist.*