

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УМАНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ПАВЛА ТИЧИНИ
Факультет соціальної та психологічної освіти
Кафедра психології**

Звольська Наталія Михайлівна

**ФОРМУВАННЯ АСЕРТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПРОЦЕСІ
ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ МАЙБУТНІХ
ПСИХОЛОГІВ**

спеціальність 053 Психологія

РЕФЕРАТ

магістерської роботи
за освітньо-професійною програмою
«Психологія»

Науковий керівник:

*кандидат психологічних наук, доцент
Діхтяренко Світлана Юріївна*

Умань – 2021

ЗМІСТ

ВСТУП.....	Error! Bookmark not defined.
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ АСЕРТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ	Error! Bookmark not defined.
1.1 Поняття асертивної поведінки в наукових працях.....	Error! Bookmark not defined.
1.2 Психологічні особливості професійного становлення майбутніх психологів.....	Error! Bookmark not defined.
1.3 Формування асертивної поведінки у студентів-психологів.....	Error! Bookmark not defined.
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АСЕРТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....	Error! Bookmark not defined.
2.1 Опис методів та організації емпіричного дослідження.....	Error! Bookmark not defined.
2.2 Дослідження асертивної поведінки студентів-психологів.....	Error! Bookmark not defined.
2.3 Аналіз результатів дослідження	Error! Bookmark not defined.
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ФОРМУВАННЯ АСЕРТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ...	Error! Bookmark not defined.
3.1 Загальні положення психологічного супроводу формування асертивної поведінки у процесі професійного становлення майбутніх психологів.....	Error! Bookmark not defined.
3.2 Психологічна програма формування асертивної поведінки у процесі професійного становлення майбутніх психологів.....	Error! Bookmark not defined.
3.3 Аналіз ефективності запропонованої програми.....	Error! Bookmark not defined.
ВИСНОВКИ	6
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	Error! Bookmark not defined.
ДОДАТКИ	Error!
	Bookmark not defined.

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність дослідження. В даний час до питання формування асертивної поведінки студентів-психологів звертаються і психологи, і педагоги, і коуч-тренери. З метою успішної самореалізації, професійного становлення та розвитку сучасні студенти-психологи повинні опановувати саме таку поведінку. Вони постійно здійснюють вибір з безлічі траєкторій розвитку, пропонованих роботодавцями вітчизняних та зарубіжних компаній. Вибір здійснюється за різними мотивами, і не завжди відповідно до індивідуальних можливостей, в тому числі подальшого особистісного й професійного зростання. Найчастіше студенти-психологи, орієнтовані на досягнення швидкого і матеріально відчутного успіху. Наприклад, при виборі місця для проходження практики або стажування, вони проявляють необґрунтовану впевненість в можливості досягнення навіть високого соціального статусу. Амбіції в контексті оптимістичного життєвого сценарію підводять багатьох, особливо в перші роки трудової діяльності.

На наш погляд, це слід передбачити в освітньому просторі вузу, тому що в його рамках створюються умови для самоактуалізації особистості студента-психолога, його ідентифікації. У дослідженнях сучасного студентського середовища відзначають: зарозумілість, конкуренцію в навчанні, де кожен сам за себе, відсутність загальних інтересів, підтримки і допомоги у однокурсників (Р.М. Грановська [14], Г.В. Ложкін [34], П.В. Степанов [60], Н.В. Чепелева [66]). Це суперечить самому життю й принципам роботи майбутнього психолога, яка повинна будуватися на позиціях співпраці. Однак є й інші факти. Все більше молодих людей відчувають себе самотніми, вони не вірять ні в себе, ні в інших, та приймають рішення вирішувати всі виникаючі проблеми поодиночі, доступними для них способами і засобами (О.В. Варфоломеєва [11], О.Б. Дарвиш [17], Л.В. Долинська [19], Ю.В. Щербатих [72], Д.Б. Ельконін [73] та ін.). Це відбувається, скоріше за все, із-за відсутності амбіцій у

контексті песимістичного життєвого і професійного сценарію. Віддаючи належне таким амбіціям та сценаріям, ми ставимо проблему формування асертивної поведінки як життєствердною для студентів-психологів і для соціуму в цілому. У цьому полягає актуальність обраної теми дослідження.

Мета дослідження – з'ясувати засоби формування асертивної поведінки у процесі професійного становлення майбутніх психологів.

Завдання дослідження:

- 1) визначити поняття асертивної поведінки;
- 2) виявити психологічні особливості професійного становлення майбутніх психологів;
- 3) вивчити особливості формування асертивної поведінки у студентів-психологів
- 4) дослідити асертивну поведінку студентів-психологів;
- 5) проаналізувати результати дослідження;
- 6) розробити психологічну програму формування асертивної поведінки у процесі професійного становлення майбутніх психологів;
- 7) проаналізувати ефективність запропонованої програми.

Об'єкт дослідження – асертивна поведінка.

Предмет – формування асертивної поведінки у процесі професійного становлення майбутніх психологів.

Гіпотеза дослідження. Ми припускаємо, що формування асертивної поведінки у процесі професійного становлення майбутніх психологів буде успішною за умови:

- систематичної психологічної роботи з формування асертивної поведінки;
- використання спеціальних вправ та психологічних ігор, що сприяють підвищенню самооцінки та рівня впевненості в собі;
- навчання особливостям роботи психолога з урахуванням асертивної поведінки.

Методи дослідження: аналіз наукової літератури за темою дослідження; тестування; кількісно-якісна обробка результатів дослідження. Методики дослідження: Дж. Морено «Соціометрія», тест на визначення самооцінки (Р.В. Овчарова), методика «Рівень впевненості в собі» (Ф. Зімбардо), методика «Опитувальник діагностики типу спрямованості особистості практичного психолога» (Т.Н. Данилової).

Експериментальна база дослідження. Дослідження здійснювалося на базі факультету соціальної та психологічної освіти Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. В ньому прийняли участь студенти-психологи 3-4 курсів у кількості 80 осіб віком від 18 до 23 років.

Теоретичне значення дослідження. В нашому дослідженні вперше були сформовані теоретичні засади формування асертивної поведінки у процесі професійного становлення майбутніх психологів.

Практичне значення дослідження. Результати дослідження можна використовувати в практичній діяльності психологів, що працюють зі студентами-психологами, а також для навчання студентів, що вивчають психологію.

Апробація дослідження. Матеріали магістерського дослідження доповідалися на засіданні кафедри психології, на ІХ-тій Всеукраїнській науковій Інтернет-конференції «Наукові психологічні дослідження і розробки молодих вчених» (Умань, 29-30 жовтня 2020 року) та на Всеукраїнській науково-практичній інтернет-конференції «Актуальні проблеми особистісного зростання» (Житомир, 13 травня 2021 року).

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 80 найменувань. Робота містить таблиці та малюнки. Загальний обсяг роботи 106 сторінок.

ВИСНОВКИ

Асертивність сприяє досягненню поставлених цілей, розвитку комунікативних навичок, підвищення самоповаги і компетентності, допомагає приймати більш зважені рішення, утримувати ситуацію під контролем, вибудовувати близькі стосунки, домагатися великих успіхів у навчанні та професійній діяльності. Асертивні люди вважають за краще робити висновки, засновані на власних спостереженнях, у них більше шансів для досягнення позитивних результатів в контактах з оточуючими, вони більш задоволені відносинами та життям в цілому. Асертивна поведінка є золотою серединою між агресивністю і пасивністю, служить профілактикою особистісного безсилля, дає перевагу в критичних ситуаціях і позитивно взаємопов'язане з таким механізмом психологічної адаптації до стресу, як вирішення проблеми. Крім того, в рамках професійного становлення студентів-психологів бажано формувати асертивну поведінку.

Професійне становлення майбутніх психологів проходить декілька етапів за весь період навчання. Спочатку студенти-психологи не мають чіткого уявлення про майбутню професію, а отримані знання намагаються використати на собі та своїх близьких. Вони намагаються впливати на оточуючих та шукають «готові» схеми роботи. Образ «Я» та самооцінка в цей період є завищеною. Потім приходить розуміння того, що психолог повинен орієнтуватися не на вплив, а на взаємодію з клієнтом. Починає зростати професійний рівень, але при цьому оцінка власних вмінь та навичок стає низькою. Студенти розуміють, що «готових» схем не існує і треба добирати методи роботи індивідуально. Починається пошук кейсів, прикладів. Як професіонали студенти відчують себе поганими, самооцінка знижується. У деяких випадках може прийти розчарування у професії та незадоволеність собою. Враховуючи психологічні особливості професійного

становлення студентів-психологів, стає потреба формування в них асертивної поведінки.

Формування асертивної поведінки у студентів-психологів краще за все проводити за допомогою групових тренінгів. Програма тренінгів включає в себе вправи, які направлені на розвиток впевненості у собі, комунікативних навичок, вміння відстоювати власні кордони, тих рис характеру, які б сприяли професійному становленню. Тренінги з формування асертивної поведінки рекомендується проводити у декілька етапів. На першому з них необхідно провести діагностику притаманних рис асертивності. Це допоможе скласти найбільш ефективну програму тренінгу. На наступному етапі проводиться безпосередньо сам тренінг. Далі учасникам тренінгу необхідно впровадити отримані знання в повсякденне життя, проаналізувати власні зміни. При виникненні питань звернутися до керівника тренінгу по допомогу. Закінчується тренінг проведенням повторної діагностики рівня сформованості асертивної поведінки та проводиться підсумок і аналіз результатів.

Для емпіричного дослідження була дібрана вибірка респондентів з 80 осіб віком від 18 до 23 років, яких ми розділили на дві рівні групи: контрольну та експериментальну. Таким чином, у нас вийшло дві групи по 40 осіб в кожній, члени яких приблизно однакові за віком, статтю, формою та рівнем успішності у навчанні. Для дослідження рівня сформованості асертивної поведінки ми дібрали наступні методики: Дж. Морено «Соціометрія», тест на визначення самооцінки (Р.В. Овчарова), методика «Рівень впевненості в собі» (Ф. Зімбардо), опитувальник типу спрямованості особистості практичного психолога (Т.Н. Данилової).

Результати дослідження показали, що соціометричний статус в експериментальної та контрольної групах є практично однаковим. Майже половина випробуваних є бажаними, трохи менше прийняті, всі інші неприйняті та ізольовані. Рівень самооцінки в обох групах можна вважати однаковим: у більшості середній. Але є студенти із високою та низькою

самооцінкою. У більшості випробуваних в обох групах рівень впевненості в собі є середнім. Лише незначна частина студентів продемонструвала високий та низький рівні. Що стосується типу спрямованості особистості практичного психолога, то у приблизно у половини випробуваних в обох групах він є прагматичним, далі йде гуманістичний, а потім екзистенційний та егоцентричний.

В рамках даного дослідження ми зіставили результати, отримані за цими всіма методиками та розділили всіх студентів експериментальної та контрольної груп за рівнем сформованості асертивної поведінки. Ми виділили три рівня сформованості: високий, середній та низький. До кожного з цих рівнів дібрали критерії відповідності. Аналіз результатів дослідження показав, що більшість студентів як експериментальної, так і контрольної групи мають низький рівень сформованості асертивної поведінки. Це означає, що їм буде важче формувати взаємовідносини з клієнтами в майбутньому професіональному житті, а значить, досягти великих досягнень у оволодінні спеціальністю не вдасться.

Результати дослідження показали, що найбільш ефективним засобом формування асертивної поведінки у процесі професійного становлення майбутніх психологів є тренінг. При його проведенні використовувалися різні методи, що дозволяють людині адаптуватися до тих чи інших реалій, знайти способи вирішення складних професійних ситуацій.

Нами була розроблена психологічна програма формування асертивної поведінки у процесі професійного становлення майбутніх психологів у вигляді тренінгу. Структура тренінгу передбачає проведення спеціальних вправ протягом 7 днів. Заняття проводилися 1 раз на тиждень та тривали від 5 годин до 6 посліпль. Загальний час курсу – 37 годин 25 хвилин.

Після проведення тренінгу в експериментальній групі ми зробили повторну діагностику сформованості асертивної поведінки за тими ж методиками в обох групах для того, щоб оцінити ефективність запропонованої програми. Результати виявилися наступними. Кількість

людей з позитивним соціометричним статусом в експериментальній групі після проходження тренінгу стало значно вище ніж в контрольній. Середній рівень самооцінки спостерігається майже у всіх студентів експериментальної групи, тоді як в контрольній трохи більше, ніж у половини. Крім цього, в експериментальній групі незначний відсоток випробуваних мають високу та низьку самооцінку, на відміну від контрольної групи, де цей показник вищий. У студентів експериментальної групи після проходження тренінгу спостерігається значно більший відсоток високого рівня впевненості в собі. В контрольній групі – більшість студентів мають середній рівень. В експериментальній групі переважає гуманістичний тип спрямованості особистості, в контрольній – прагматичний. В цілому після проходження тренінгу більшість студентів експериментальної групи демонструють високий рівень сформованості асертивної поведінки, в контрольної групи – низький.