

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЛІНГВІСТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

Кваліфікаційна робота бакалавра з психології
на тему: «Асертивність і психологічна стійкість як ресурси професійної
готовності психолога»

Допущено до захисту

« ____ » _____ 2026 р.

студента групи Пс 02-22

факультету туризму, бізнесу і психології
освітньої програми Практична психологія
за спеціальністю 053 Психологія
П'ятецької Юлії Сергіївни

Завідувач кафедри психології
проф. Бондаренко О.Ф.

Науковий керівник:

доктор психологічних наук, професор
Бондаренко О. Ф.

4-бальна шкала _____

100-бальна шкала _____

Оцінка ЄКТС _____

КИЇВ – 2026

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE
KYIV NATIONAL LINGUISTIC UNIVERSITY
DEPARTMENT OF PSYCHOLOGY

Bachelor's qualification work in psychology
on the topic: «Assertiveness and Psychological Hardiness as Resources for the
Professional Readiness of Future Psychologists»

Admitted to defense of thesis student of group Ps 02-22
« ____ » _____ 2026 p. Faculty of Tourism, Business and Psychology
Of the educational program Practical Psychology
in specialty 053 Psychology
Piatetska Yuliia Serhiivna

Head of the Department of Scientific supervisor:
Psychology doctor of Psychological Sciences, Professor
Prof. O.F. Bondarenko Bondarenko O. F.

4-point scale _____
100-point scale _____
ECTS _____

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ АСЕРТИВНОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ЯК РЕСУРСІВ ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ ПСИХОЛОГА	8
1.1. Феномен асертивності і психологічної стійкості у вітчизняній і зарубіжній психології	8
1.2. Психологічна стійкість як чинник професійного становлення та діяльності психолога	15
1.3. Асертивність у структурі професійної готовності майбутнього психолога	21
Висновки до першого розділу	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АСЕРТИВНОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ЯК РЕСУРСІВ ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ ПСИХОЛОГА	29
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження асертивності та психологічної стійкості майбутніх психологів	29
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	33
2.3. Психологічні рекомендації щодо розвитку асертивності та психологічної стійкості як складників професійної готовності психолога	43
Висновки до другого розділу	51
ВИСНОВКИ	53
РЕЗЮМЕ	56
RESUME	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	58
ДОДАТКИ	63

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасні соціально-економічні трансформації, зростання психологічного навантаження, кризові явища та підвищені вимоги до фахівців допоміжних професій актуалізують проблему формування професійної готовності майбутніх психологів. Діяльність психолога пов'язана з емоційною напруженістю, високим рівнем відповідальності, необхідністю швидкого прийняття рішень, здатністю підтримувати клієнтів у складних життєвих обставинах. За таких умов особливого значення набувають внутрішні ресурси особистості, зокрема асертивність і психологічна стійкість.

Асертивність як здатність впевнено, відкрито й коректно відстоювати власну позицію без порушення прав інших забезпечує ефективну комунікацію, професійну автономність та етичність взаємодії з клієнтами. Психологічна стійкість, у свою чергу, виступає значним ресурсом збереження психічного здоров'я фахівця, попередження професійного вигорання та підтримання оптимального рівня функціонування в умовах стресу.

У наукових дослідженнях значну увагу приділено вивченню асертивності (Alberti & Emmons, 1974; Мойсеєнко, 2017), психологічної стійкості та резильєнтності (Connor & Davidson, 2003; Maddi, 2006; Fletcher & Sarkar, 2013), а також професійної самоефективності (Bandura et. al, 1997; Креденцер, 2016; Галецька, 2003). Проте комплексне дослідження взаємозв'язку асертивності, психологічної стійкості та професійної готовності майбутніх психологів потребує подальшого наукового осмислення.

Отже, актуальність теми зумовлена необхідністю теоретичного обґрунтування та емпіричного дослідження асертивності й психологічної стійкості як ключових особистісних ресурсів професійної готовності майбутніх психологів.

Об'єкт дослідження. Професійна готовність майбутнього психолога як інтегральна характеристика особистості.

Предмет дослідження. Асертивність і психологічна стійкість як ресурси професійної готовності психолога та їх взаємозв'язок із показниками психоемоційного стану.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити асертивність і психологічну стійкість як ресурси професійної готовності майбутнього психолога, а також встановити їх зв'язок із показниками психоемоційного стану.

Для досягнення поставленої мети визначено такі **завдання:**

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння асертивності та психологічної стійкості у вітчизняній і зарубіжній психології, розкрити їхній зміст, структуру та роль у становленні професійної готовності майбутнього психолога.

2. Організувати та провести емпіричне дослідження рівня асертивності, психологічної стійкості та пов'язаних психоемоційних показників (тривожність, самопочуття, активність, настрій) у вибірці студентів-психологів за допомогою стандартизованих методик.

3. Здійснити статистичний аналіз отриманих даних з метою встановлення характеру взаємозв'язків між досліджуваними змінними та перевірки гіпотези дослідження.

4. На основі теоретичних узагальнень та емпіричних результатів розробити систему психологічних рекомендацій щодо цілеспрямованого формування асертивності та психологічної стійкості в системі професійної підготовки майбутніх психологів.

Методи дослідження:

теоретичні: аналіз, синтез, систематизація, узагальнення та порівняння наукових джерел з проблеми асертивності, психологічної стійкості та професійної готовності майбутніх психологів;

емпіричні: для визначення рівня сформованості досліджуваних показників було використано комплекс психодіагностичних методик:

а) діагностика рівня асертивності здійснювалася за допомогою Тесту-опитувальника компонентів асертивності (ТОКАС);

б) для визначення рівня психологічної стійкості було використано Шкалу резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC; Connor & Davidson, 2003);

в) з метою оцінювання професійної самоефективності майбутніх психологів застосовано Шкалу професійної самоефективності (адаптація О. Креденцер, 2016);

г) для визначення рівня загальної самоефективності використано Шкалу загальної самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема (адаптація І. Галецької, 2002);

методи математико-статистичної обробки даних: описова статистика, кореляційний аналіз Пірсона, множинний регресійний аналіз та перевірка внутрішньої узгодженості шкал за коефіцієнтом α Кронбаха. Обробка результатів дослідження здійснювалася за допомогою пакета статистичних програм SPSS Statistics.

Практичне значення отриманих результатів дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у процесі професійної підготовки майбутніх психологів у закладах вищої освіти. Розроблені рекомендації можуть бути застосовані в навчальних курсах, тренінгових програмах, практичній підготовці студентів, а також у роботі психологів-консультантів для підвищення рівня їх професійної готовності та профілактики емоційного виснаження.

Апробація результатів дослідження здійснювалася шляхом їх представлення на Міжнародній науково-практичній конференції «AD ORBEM PER LINGUAS / До світу через мови» (14–15 травня 2026 р., Київ).

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається із вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних

висновків, списку використаних джерел, що налічує 38 найменувань (з них – 15 іноземною мовою), додатків на 22 сторінках. Основний зміст роботи викладений на 53 сторінках і містить 37 таблиць, 7 рисунків. Загальний обсяг роботи – 84 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ АСЕРТИВНОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ЯК РЕСУРСІВ ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ ПСИХОЛОГА

1.1. Феномен асертивності і психологічної стійкості у вітчизняній і зарубіжній психології

Проблема асертивності та психологічної стійкості з'явилася в полі зору психологів не випадково. Чим складнішими стають соціальні взаємодії, тим гостріше постає питання: як людині залишатися собою, не руйнуючи контакт з іншими, і водночас витримувати тиск обставин. Для майбутнього психолога це не теоретична абстракція, а щоденна реальність професії. Термін «асертивність» увійшов у науковий обіг у межах поведінкової та гуманістичної психології. Вперше поняття асертивності описав Е. Джекобсон (Jacobson, 1938), а системне дослідження розпочав А. Солтер (Salter, 1949) у праці «Conditioned Reflex Therapy». У західній традиції поняття набуло широкого визнання завдяки працям Р. Альберті і М. Еммонса (Alberti & Emmons, 1974), які визначали асертивність як здатність відкрито виражати свої почуття, думки й потреби без порушення прав інших людей. У цьому визначенні акцент зроблено на балансі: не агресія і не пасивність, а впевнена позиція, що зберігає повагу до співрозмовника (Гречановська, 2019).

Інше трактування подає асертивність як стиль міжособистісної поведінки, що поєднує самоповагу, відповідальність за власний вибір і здатність до конструктивного відстоювання кордонів. Тут уже йдеться не лише про комунікативну техніку, а про внутрішню установку людини. Якщо вона не визнає за собою права на власну думку, жодні тренінги не дадуть тривалого ефекту. У вітчизняній психології асертивність часто розглядають крізь призму суб'єктності та особистісної зрілості. Деякі дослідники визначають її як інтегративну властивість, що відображає здатність

особистості діяти автономно, усвідомлено і відповідально у соціальних взаємодіях. У такому підході асертивність – це не просто впевненість, а прояв сформованої «Я-концепції», адекватної самооцінки та емоційної регуляції.

Цікаво, що в українських дослідженнях асертивність нерідко пов'язують із комунікативною компетентністю майбутніх фахівців допоміжних професій. Пояснення просте: без уміння коректно відмовити, окреслити межі чи висловити професійну позицію психолог ризикує втратити ефективність і навіть потрапити у стан емоційного виснаження. Там, де немає навички здорового «ні», поступово з'являється внутрішній конфлікт. Психологічна стійкість має ще ширший спектр тлумачень. У зарубіжній науці вона часто описується через поняття *resilience* – здатність людини зберігати або швидко відновлювати психологічну рівновагу після стресових подій. Л. В. Шерман і Дж. Л. Коен зазначали, що резильєнтність – це не риса, а динамічний процес (Sherman & Cohen, 2014). К. Коннор та Д. Девідсон (Connor & Davidson, 2003) розробили широко відому шкалу резильєнтності й визначили стійкість як особистісну якість, що допомагає переносити стрес. У цьому сенсі стійкість – це не відсутність труднощів, а вміння не руйнуватися під їхнім впливом (Марценюк, 2017).

Існує й інший підхід, де психологічну стійкість розглядають як систему внутрішніх ресурсів, що забезпечують адаптацію до змін. Це поєднання емоційної врівноваженості, когнітивної гнучкості, смислової визначеності та здатності бачити перспективу навіть у складних умовах. С. Мадді (Maddi, 2006) розробив концепцію психологічної загартованості, що включає залученість, контроль та виклик як три ключові компоненти. Людина може відчувати напруження, але не втрачати орієнтири. У вітчизняній традиції психологічну стійкість часто пов'язують із поняттям стресостійкості та психічної надійності. О. А. Чиханцова (2025) визначає її як властивість особистості зберігати ефективність діяльності в умовах підвищеного

емоційного навантаження. Обидва підходи доповнюють один одного: діяльність і внутрішній світ тут нерозривні.

Для майбутнього психолога стійкість означає більше, ніж просто «витримати». Йдеться про здатність залишатися включеним у контакт, не закриватися від складних переживань клієнта і водночас не зливатися з ними. Якщо фахівець повністю занурюється у чужий біль, він поступово втрачає професійну позицію. Якщо ж надто дистанціюється – зникає довіра. Асертивність і психологічна стійкість мають спільну точку перетину – саморегуляцію. У першому випадку це регуляція поведінки в соціальній взаємодії, у другому – регуляція емоційного та когнітивного стану в умовах напруження. Без розвиненої саморегуляції впевнена поведінка швидко переходить в агресію, а стійкість – у зовнішню «холодність», що приховує внутрішнє виснаження. Західні дослідження показують, що асертивність пов'язана з нижчим рівнем особистісної тривожності та кращими показниками психологічного благополуччя (Speed et al., 2018; Thompson & Berenbaum, 2011). Це не дивно: коли людина вміє прямо говорити про свої потреби, кількість прихованих конфліктів зменшується. Напруга не накопичується роками – вона вирішується у процесі діалогу.

Водночас психологічна стійкість не означає емоційної нечутливості. У гуманістичній психології підкреслюється, що справжня стійкість передбачає здатність проживати складні почуття, а не уникати їх. Інакше кажучи, це не «броя», а гнучкість. Людина може похитнутися, але не падає остаточно. У контексті професійної підготовки психологів ці феномени починають розглядати як ресурси. Ресурс у цьому випадку – це те, що дозволяє підтримувати якість діяльності без руйнівних наслідків для особистості. Якщо асертивність допомагає вибудовувати чіткі межі та зберігати автономність, то психологічна стійкість дозволяє витримувати навантаження, пов'язані з емпатійним включенням у проблеми клієнтів. Не можна ігнорувати й культурний контекст. У суспільствах, де заохочується конформність, відкритий прояв власної позиції може сприйматися як

надмірна самовпевненість. Саме тому формування асертивності потребує делікатності: йдеться не про демонстративність, а про внутрішню ясність і повагу до себе. У сучасній психології асертивність розуміють як здатність особистості відкрито й відповідально виражати себе в міжособистісній взаємодії, зберігаючи повагу до інших, тоді як психологічна стійкість трактується як властивість підтримувати цілісність і ефективність діяльності в умовах стресу та невизначеності. У поєднанні ці характеристики формують підґрунтя для професійної зрілості майбутнього психолога. Без них підготовка залишається формальною, а практика – надто виснажливою (Connor & Davidson, 2003).

Асертивність і психологічна стійкість не існують ізольовано. Вони взаємопов'язані з іншими особистісними якостями: емоційною чутливістю, емпатією, самоконтролем, умінням планувати дії і прогнозувати наслідки. У психологічній практиці часто помічаєш, що навіть високий рівень знань не рятує, якщо не вистачає внутрішніх ресурсів. Дослідники підкреслюють, що формування асертивності – процес поступовий. Він починається з усвідомлення власних прав і потреб. Людина вчиться помічати, що її почуття значні, і має право їх висловлювати. Без цього усвідомлення жодна техніка «як сказати ні» не працює довго.

Психологічна стійкість теж набуває форми не миттєво. Вона розвивається через практичний досвід, через зустрічі зі складними ситуаціями та через рефлексію. Коли майбутній психолог аналізує свої реакції після роботи з клієнтом, він тренує внутрішній «іммунітет» до стресу. У зарубіжних джерелах часто зустрічається термін «coping strategies» – стратегії подолання. Асертивна поведінка сама по собі може бути однією з таких стратегій. Коли психолог уміє висловити власну позицію, він запобігає накопиченню негативних емоцій, що у довгостроковій перспективі знижує ризик вигорання (Скрипаченко, 2019).

Вітчизняні дослідники додають до цього соціально-психологічний компонент: здатність до асертивності дозволяє встановлювати здорові

професійні межі. Це особливо варто у навчанні, де студент стикається з очікуваннями викладачів, колег та майбутніх клієнтів. Якщо межі нечіткі, відчуття перевантаженості зростає швидко. Психологічна стійкість має не лише захисний, а й активний аспект. Вона не просто «тримає» людину, а дає змогу приймати рішення і діяти навіть у нестабільних умовах. У цьому сенсі стійкість – це ресурс для ефективної діяльності, а не лише інструмент самозбереження.

Деякі дослідники підкреслюють, наприклад, Е. Джекобсон (Jacobson, 1938), та ін. що асертивність і стійкість взаємно підсилюють одна одну. Коли психолог впевнено відстоює власну позицію, він відчуває контроль над ситуацією, а це зміцнює психологічну стійкість. І навпаки, стійкість дозволяє діяти асертивно навіть тоді, коли зовнішні обставини напружені. У зарубіжній практиці існують методики, що одночасно розвивають обидві якості. Наприклад, тренінги комунікативної гнучкості поєднують рольові ігри, рефлексію та техніки самоконтролю. Дослідження показують, що після кількох місяців таких занять студенти підвищують рівень самовпевненості і водночас стають більш стійкими до стресу.

В українському контексті методики частіше фокусуються на формуванні психологічної стійкості через аналіз життєвих сценаріїв і моделювання професійних ситуацій. Тут асертивність вчать через практичні вправи, наприклад, «відмова без провини» або «вираження власної думки у конфліктній ситуації». Поєднання цих підходів створює ефект синергії. У сучасній психології асертивність і психологічна стійкість розглядаються не просто як характеристики особистості, а як практичні ресурси, без яких ефективна професійна діяльність психолога неможлива. Вони взаємопов'язані, формуються через досвід і рефлексію, і водночас без них неможливо підтримувати контакт, керувати емоціями та приймати відповідальні рішення у професійній практиці (Хомич та ін., 2025).

Асертивність і психологічна стійкість постають не просто як окремі якості, а як інтегровані характеристики, що впливають на спосіб мислення

психолога. Вони формують своєрідну «опору» для прийняття рішень у складних ситуаціях. Коли ці ресурси відсутні або слабо розвинуті, будь-яке навантаження швидко перетворюється на тривогу та сумнів у власній компетентності. У зарубіжних працях асертивність часто пов'язують із розвитком «емоційної компетентності». Це означає, що людина не просто висловлює позицію, а розуміє, як її слова вплинуть на іншого, і готова прийняти відповідальність за цей вплив. Без такої здатності навіть правильне рішення може завдати шкоди відносинам. Вітчизняні психологи відзначають, що асертивність у студентів-психологів часто проявляється не відразу. Спочатку вона виглядає як суміш сором'язливості та непевності, а з часом трансформується у впевненість, коли студент бачить результат свого відкритого вираження думки. Коли відчуття власної компетентності підкріплюється досвідом, асертивність стає природною поведінковою стратегією.

Психологічна стійкість теж має складний механізм розвитку. Це не просто витримати стрес. Це здатність мобілізувати ресурси організму і свідомості так, щоб діяти ефективно, навіть якщо емоційний фон несприятливий. Студенти часто помічають, що перші практичні заняття – найскладніші. Але саме вони закладають основу для подальшої стійкості. Західні дослідники виділяють когнітивний аспект стійкості. Людина, яка стійка психологічно, здатна аналізувати ситуацію, бачити альтернативи та не застрягати на одному сценарії. Це дає перевагу у професійній діяльності, де часто немає «правильного» рішення і потрібно швидко обирати найприйнятніше (Хомич & Вінс, 2025).

Вітчизняні автори додають, що стійкість неможлива без усвідомленого контролю над власними емоціями. Особливо це помітно у роботі з клієнтами, які перебувають у кризових станах. Психолог повинен не блокувати емоції, а регулювати їх так, щоб залишатися ефективним і не втомлюватися від чужого страждання. Асертивність і психологічна стійкість взаємопов'язані через навичку рефлексії. Коли студент чи фахівець аналізує свої реакції, він

бачить, що працює, а що – ні. Це дозволяє коригувати поведінку, підтримувати баланс між особистим комфортом і професійними обов'язками. Існують дані, що високий рівень асертивності сприяє розвитку психологічної стійкості. Людина, яка вміє відстоювати свої межі і висловлювати почуття, рідше потрапляє у ситуації внутрішнього конфлікту. Відповідно, зменшується ризик емоційного вигорання. У практичному плані поєднання цих якостей формує основу для автономної та ефективної діяльності психолога. Воно дає можливість конструктивно взаємодіяти з колегами, контролювати процеси навчання та практики, не втрачати професійного орієнтуру навіть у кризових ситуаціях.

Сучасні тренінги та практичні заняття з розвитку асертивності і стійкості орієнтовані на одночасну роботу з емоційними, когнітивними та поведінковими компонентами. Такий підхід доводить, що ці ресурси не «зрізані» з життя, а тісно пов'язані з повсякденною професійною діяльністю і є запорукою ефективності майбутнього психолога. Розглядаючи асертивність і психологічну стійкість разом, стає зрозуміло, що вони створюють своєрідний «каркас» професійної поведінки психолога. Асертивність задає напрямок – як діяти, що говорити, де провести межу. Стійкість забезпечує витримку – не зламатися, коли обставини напружені, а залишатися ефективним.

Практичні спостереження показують, що студенти, які розвивають обидві якості одночасно, швидше адаптуються до навчання та практики. Вони менш схильні до тривожних станів, краще комунікують з однолітками й викладачами, і частіше знаходять баланс між професійними обов'язками та особистим життям. Цікаво, що психологічна стійкість у багатьох випадках починає проявлятися лише тоді, коли людина відчуває контроль над ситуацією через асертивну поведінку. Якщо студент не вміє висловлювати власну позицію або встановлювати межі, навіть високий рівень стійкості може не допомогти уникнути перевантаження (Шульга, 2024).

У зарубіжних дослідженнях підкреслюють значність контексту. Асертивність і стійкість розкриваються тільки у взаємодії з іншими людьми та реальними проблемами. Тренінги, що імітують професійні ситуації, дають більше користі, ніж теоретичні заняття, бо дозволяють відчувати «живі» наслідки поведінки. Вітчизняна наукова школа додає соціально-психологічну перспективу: стійкі та асертивні студенти краще справляються з груповими завданнями, конфліктами в колективі та спілкуванням з клієнтами. Вони не «пливуть за течією», але й не конфліктують без потреби – баланс між власними потребами і вимогами середовища зберігається. Ці характеристики формуються протягом усього навчального процесу, і їхня динаміка показує, що розвиток особистісних ресурсів можливий тільки через досвід і рефлексію. Саме через практику студент усвідомлює свої сильні та слабкі сторони, навчається регулювати емоції і правильно формулювати думку. Підсумовуючи, асертивність і психологічна стійкість – не просто набори навичок. Вони формують професійне «Я» психолога, здатне діяти в складних ситуаціях, залишаючись ефективним і самозбереженим. Без них підготовка до професії залишається теоретичною і неповною (Мигаль & Протасенко, 2018).

Таким чином, сучасна психологія розглядає асертивність і психологічну стійкість як взаємопов'язані ресурси, що забезпечують ефективність діяльності майбутнього психолога. Вони допомагають не лише відстоювати власну позицію, а й підтримувати психоемоційний баланс у професійній практиці.

1.2. Психологічна стійкість як чинник професійногостановлення та діяльності психолога

Психологічна стійкість у професійному контексті не зводиться до простого «витримати стрес». Це здатність діяти зосереджено, адекватно

оцінювати ситуацію та приймати рішення навіть у момент високого емоційного напруження. Для майбутнього психолога це означає не тільки переживати складні емоції, а й використовувати їх як джерело інформації для аналізу клієнтських проблем. Професійне становлення психолога відбувається поступово, і стійкість тут виступає основним опорним ресурсом. Студенти, які володіють високим рівнем стійкості, легше адаптуються до нових навчальних ситуацій, ефективніше взаємодіють з колегами та викладачами, а під час практичних занять швидше знаходять внутрішній баланс. Відсутність стійкості часто проявляється у вигляді тривожності, самокритики та перевантаження, що перешкоджає ефективній підготовці. Вітчизняні дослідження розглядають психологічну стійкість як комплексну характеристику особистості, що включає емоційну, когнітивну та поведінкову складові. Емоційна складова дозволяє контролювати реакції на стрес, когнітивна – оцінювати ситуацію об'єктивно, а поведінкова – вибирати ефективні способи реагування. Якщо хоча б один компонент слабкий, стійкість порушується (Костюкова, 2022).

Зарубіжні автори додають до цього ще соціальний аспект стійкості. Психолог, який розвиває стійкість, краще буде контакт із клієнтом, адекватно реагує на його емоції і водночас зберігає власний емоційний ресурс. Саме ця здатність робить роботу психолога стійкою не лише для професійної діяльності, а й для особистісного благополуччя. Варто зазначити, що психологічна стійкість формується через практичний досвід. Студенти набувають її під час роботи з клієнтами, моделювання конфліктних ситуацій, участі у тренінгах і груповій терапії. Кожна така ситуація створює можливість відчувати власну межу, перевірити ресурси і навчитися відновлюватися після напруження. Стійкість також пов'язана з усвідомленістю та саморефлексією. Коли студент аналізує свої реакції після складної взаємодії, він бачить, що спрацювало, а що викликало перевантаження. Це дозволяє планувати подальші дії і поступово зміцнювати

внутрішні ресурси. Без такої рефлексії досвід швидко перетворюється на стрес і втому (Левицька, 2024).

Дослідження показують, що психологи з високим рівнем стійкості легше справляються з емоційними навантаженнями, не піддаються вигоранню і зберігають професійну ефективність протягом тривалого часу. Водночас ті, хто не розвиває цю якість, швидко втрачають контроль над ситуацією і відчують виражений емоційний дискомфорт. У контексті професійного становлення психолога стійкість виступає не лише як захисний ресурс, а й як активний механізм розвитку. Вона дозволяє експериментувати з новими методиками, брати на себе відповідальність за результати, ефективно взаємодіяти з колегами та клієнтами. Без стійкості будь-який практичний досвід може перетворитися на джерело тривоги. Психологічна стійкість і асертивність часто діють як взаємопідсилюючі фактори. Студенти, які можуть виразити власну позицію у складних ситуаціях, водночас демонструють стійкість: вони менше схильні до емоційного виснаження і краще управляють напругою. Це показує, що професійна готовність формується не через знання та техніки окремо, а через внутрішні ресурси, що дозволяють ці знання застосовувати ефективно. Розвиток психологічної стійкості – процес тривалий і динамічний. Він не закінчується після університету. Кожна практична ситуація, кожна взаємодія з клієнтом чи колегою додає нові елементи до цього ресурсу. Майбутній психолог, який розвиває стійкість у студентські роки, отримує міцну основу для професійного та особистісного зростання на все життя (Фасолько, 2018).

Психологічна стійкість не тільки дає змогу витримувати напругу, вона формує спосіб реагування, що визначає подальшу професійну поведінку. Стійкий психолог не уникає складних випадків, а використовує їх як джерело нового досвіду, що розширює його практичну компетентність. Цей процес перетворює ситуативні реакції на усвідомлені, конструктивні дії. У науковій літературі видно чітку тенденцію визначати психологічну стійкість не як щось статичне, а як динамічну здатність адаптуватися і відновлюватися після

викликів. Такий погляд узгоджується з дослідженнями, де стійкість пов'язана із двома основними складовими: здатністю переживати труднощі та здатністю рухатися вперед попри їхні наслідки. Серед сучасних західних науковців великий внесок у розуміння психологічної стійкості зробили Д. Флетчер і М. Саркар (Fletcher & Sarkar, 2013). Вони систематично переглядали різні визначення резильєнтності, узагальнили їх і показали, що цей феномен має спиратися на позитивну адаптацію до труднощів, а не просто на реакцію виживання. Такий підхід допомагає зрозуміти, чому деякі психологи легше справляються з професійними стресорами. (Фріз & Максимець, 2018).

Ще один дослідник, Дж. Бонанно (Bonanno, 2004), представив ідею психологічної стійкості як неочікувано природної реакції на втрати та травми. Його роботи показують, що більшість людей демонструють резильєнтність навіть після серйозних травматичних подій, і ці знання мають значення не тільки для клінічної роботи, а й для повсякденної професійної діяльності психолога, який часто стикається зі стражданням інших. У сфері досліджень резильєнтності значну увагу приділяє і М. Унгар (Ungar, 2011), який працює з мультикультурними аспектами стійкості та показує, що соціальні контексти й підтримка теж визначають, як людина адаптується до труднощів. Його підхід допомагає усвідомити, що не тільки індивідуальні фактори вагові, а й соціальні зв'язки, що особливо актуально для майбутніх психологів, які працюватимуть із різними групами людей.

Вітчизняна психологія також має своїх дослідників, які розглядали стійкість. Наприклад, О. А. Чиханцова (2025) у своїй роботі аналізує резильєнтність як внутрішні ресурси особистості у контексті екстремальних умов, що дає змогу по-новому осмислити стійкість у ситуаціях не лише професійного, а й життєвого навантаження. Українські наукові підходи іноді розглядають стійкість як модель адаптаційних механізмів, що виникають у відповідь на складні обставини, включно з впливом соціальних факторів, особистісної історії та контексту діяльності. Такі підходи доповнюють

міжнародні концепції й показують, що психологічна стійкість – це не лише внутрішнє ядро особистості, а й взаємодія особистості із середовищем.

Цікаво, що дослідження у сфері психології праці та організацій також вказують на помітність стійкості. Вони показують, що психологи, які вміють зберігати баланс між професійною дистанцією і співпереживанням, мають менше ризиків вигорання й довше зберігають продуктивність. Саме ця межа між емпатією і самозбереженням стає практичним маркером психологічної стійкості. Не менш важливо, що психологічна стійкість має різні прояви залежно від ситуаційної складності. У професійних кризових моментах стійкість виявляється не лише у здатності витримувати напругу, а й у здатності швидко відновлювати психічні ресурси після взаємодії з клієнтом чи групою клієнтів. Це – не просто «терпіння», а активне відновлення. У контексті підготовки майбутніх психологів формування стійкості передбачає не лише теоретичні заняття, а й практичні вправи, реальні або моделювані ситуації, де студент розвиває здатність не дисоціюватися від емоцій, а розуміти їх і використовувати як джерело інформації для подальшої професійної діяльності.

Саме такі підходи доводять: психологічна стійкість – це не лише захисна реакція, а база для рефлексивної, усвідомленої, ефективної професійної діяльності, що дозволяє психологу залишатися функціональним, відповідальним і гнучким у різних умовах професійної практики. Психологічна стійкість – це не лише здатність протистояти стресу, а й активне формування внутрішніх механізмів, що дозволяють діяти усвідомлено в умовах непевності. З кожним кроком у професійному становленні цей ресурс проявляє себе по-різному: інколи як здатність швидко відновитися після важкого контакту, інколи – як уміння зберігати ясність мислення під час напруги. Ті, хто працював у реальних консультаційних ситуаціях, добре знають: психологічна стійкість полягає не у відчутті «залізної нервової системи», а в здатності відчувати втому, розпізнати її перші сигнали та своєчасно скоригувати власну поведінку. Це означає не «не

відчувати», а відчувати і продовжувати діяти з опорою на усвідомлений вибір (Du, 2017).

Стійкість часто проявляється у формі саморегуляції, яка дозволяє впорядковувати не лише емоції, а й увагу, поведінку, мову тіла. Психолог, який не може зосередитися через внутрішню напругу, ризикує втратити контакт із клієнтом. Саме тому в професійних програмах підготовки акцентують увагу на навичках самоспостереження та управління внутрішнім станом. Окремі дослідники підкреслюють, що стійкість успішніша там, де особистість має сформовану систему цінностей і смислів. Коли людина розуміє, навіщо вона обрала професію психолога, реакції на стрес стають конструктивнішими. Це не означає автоматичну захищеність – це означає, що кризи сприймаються як частина професійної дороги, а не як загроза.

Психологічна стійкість у досвідчених психологів виявляється у здатності швидко «перемикатися» між ситуаціями. Після емоційно насиченого контакту вони здатні провести межу між роботою і особистим часом, не переносячи напругу з однієї сфери до іншої. Така здатність формується не одномоментно, а лише через роки практики та систематичну рефлексію. У професійному середовищі психологічну стійкість інколи називають «професійною витривалістю». Це не про фізичну силу, а про здатність зберігати концентрацію, емпатію і здатність до співпереживання навіть тоді, коли день був насичений важкими випадками. Саме така здатність робить фахівця ефективним і стабільним у довготривалій перспективі (Garcés, 2020).

Варто зазначити, що психологічна стійкість не означає відсутність труднощів. Натомість це здатність зберігати функціональність і прийнятний рівень самопочуття після переживань. Десятки практичних спостережень показують, що навіть досвідчені психологи мають моменти втоми чи роздратованості, але сутність стійкості полягає в умінні працювати з цими станами, а не боротися з ними силою волі. Психологічна стійкість тісно пов'язана з навичками відновлення. Це можуть бути як професійні обміни з

колегами, так і просто чітко визначена перерва між сесіями. Сучасні теорії підкреслюють, що без уміння відновлювати енергію робота психолога швидко втрачає якість, навіть якщо спеціаліст має сильні професійні знання.

У практиці психологічної підготовки варто розуміти, що стійкість виявляється не у контрольованому середовищі тренінгу, а у живому контакті з різними людьми, що мають різні запити. Саме такі ситуації змушують студента звертати увагу не лише на професійні техніки, а й на власний стан, реакції, емоції та думки. Психологічна стійкість також передбачає здатність трансформувати власний досвід у професійний ресурс. Це означає не просто пережити складну ситуацію, а витягти з неї урок і інтегрувати його в майбутні практичні дії. Така здатність розвивається лише через фіксацію власних висновків і аналіз помилок у співпраці з наставником чи колегою. Насправді, розвиток стійкості – це не лише зниження негативних реакцій на стрес, а й поступове підвищення здатності конструктивно вирішувати складні завдання. Коли психолог відчуває складну емоцію, він може не гальмуватися нею, а звернути увагу на її джерело, зрозуміти її функцію і використати це для ефективної взаємодії з клієнтом (Хуртенко & Якимчук, 2020).

У межах професійного становлення психолога стійкість стає індикатором того, наскільки людина здатна залишатися в контакті з клієнтом, не замикаючись у власних переживаннях. Це окрема компетенція, яку не можна замінити техніками чи стандартними алгоритмами. Вона формується через живий досвід, спостереження та роботу над собою. Психологічна стійкість часто проявляється у здатності приймати зворотний зв'язок без атакувальної реакції. Коли студента чи психолога критикують, здатність почути й осмислити це без внутрішнього дисбалансу – це прояв зрілості, яка безпосередньо впливає на ефективність подальшої роботи.

Стійкість також вимагає здатності працювати не лише з легкими, а й з «тяжкими» випадками. Коли психолог постійно уникає складних тем чи емоцій, це не ознака професійності, а ознака недостатньої підготовленості чи

невміння впорядковувати власні ресурси. Справжня стійкість проявляється там, де виникає спротив, а не коли його немає. Для майбутнього психолога розвиток стійкості – це інвестиція в якість професійного життя. Ті, хто працює над власною витривалістю, зуміють не лише підтримувати клієнтів, а й будуть менше залежні від змін у робочому графіку, кількості звернень чи непростих випадків. Останній аспект психологічної стійкості – це здатність бачити позитивні зміни навіть у складних ситуаціях. Психологи, які сприймають труднощі як виклик і можливість для росту, частіше знаходять баланс між професійним та особистим життям, що сприяє довготривалій кар’єрі й задоволенню від роботи (Romero-Reignier, 2022).

Таким чином, психологічна стійкість не є статичною якістю. Вона розвивається протягом усього професійного шляху, проходячи через конкретні ситуації, вимоги, переживання та реальний досвід, що формує гнучкість, усвідомленість і здатність діяти ефективно незалежно від зовнішніх умов.

1.3. Асертивність у структурі професійної готовності майбутнього психолога

Асертивність у професійній діяльності психолога виступає не лише як соціальна навичка, а як внутрішній ресурс, що дозволяє діяти усвідомлено, зберігаючи власну позицію та водночас поважаючи потреби інших. Вона забезпечує здатність виражати свої думки, почуття та переконання відкрито, без агресії чи пасивного ухиляння. У контексті професійної готовності асертивність виступає опорою для прийняття рішень і підтримки ефективної взаємодії з клієнтом. Дослідження вітчизняних психологів показують, що студенти-психологи з високим рівнем асертивності швидше опановують практичні навички, легше долають конфліктні ситуації та підтримують баланс між власними інтересами і вимогами навчального та професійного

середовища. Асертивність дозволяє їм формувати чіткі межі, що запобігає професійному перевантаженню (Гречановська, 2019).

Американський психолог Р. Аллен (Allen, 1996) визначає асертивність як здатність ефективно відстоювати власні права та інтереси, не порушуючи прав інших. Ця позиція тісно пов'язана із самоповагою та самоконтролем, що є складовими професійної компетентності психолога. У практичному плані асертивна поведінка дозволяє студенту висловлювати сумніви або запитання під час практичних занять без страху осуду. Асертивність проявляється у здатності казати «ні» тоді, коли це необхідно для збереження власного ресурсу. Наприклад, під час практики студент може відмовитися від додаткового навантаження, пояснивши це професійними або етичними міркуваннями. Без такої здатності будь-яке навчальне чи робоче навантаження швидко перетворюється на стрес і втому (Комар, 2025).

Українська науковиця І. Мельник (Мельник, 2026) досліджувала асертивність як компонент професійної готовності майбутніх психологів і підкреслює, що ця якість не лише підтримує внутрішню рівновагу, а й сприяє ефективній комунікації з клієнтами. Вона зазначає, що асертивність тісно пов'язана зі здатністю до емпатії: психолог може одночасно розуміти потреби клієнта і зберігати власні межі.

Зарубіжні дослідження, зокрема роботи Майкла Унгара, показують, що асертивність формує соціальну адаптивність психолога. Психолог, який здатний відкрито висловлювати свої думки і почуття, легше інтегрується в професійне середовище, підтримує колегіальні відносини і водночас не піддається маніпуляціям чи надмірним вимогам.

Варто зазначити, що асертивність не означає агресивності чи прагнення домінувати. Це навпаки – уміння комунікувати відкрито і чесно, дотримуючись етичних стандартів. Студенти, які формують цю навичку на ранніх етапах навчання, швидше набувають професійної впевненості та внутрішньої автономії. Психологічна література підкреслює, що асертивність має когнітивну та поведінкову складові. Когнітивна включає усвідомлення

власних прав і потреб, розуміння наслідків дій, планування комунікативних стратегій. Поведінкова – конкретне відтворення цих стратегій у спілкуванні з клієнтами, колегами, викладачами чи групою.

Сучасні методики розвитку асертивності включають рольові ігри, моделювання конфліктних ситуацій та рефлексивні вправи. Вони дозволяють студентам відчувати межу власного ресурсу, зрозуміти, як висловлювати позицію без напруження та агресії, і закріпити цю поведінку в реальних умовах професійної практики. Асертивність також пов'язана з емоційним інтелектом. Психолог, який може відстежувати власні емоції, одночасно розуміє емоційний стан клієнта та реагує конструктивно. Це забезпечує ефективний контакт і дозволяє зберігати професійну дистанцію, не відчуваючи внутрішнього дисбалансу (Левицька, 2024).

Вітчизняні дослідження підкреслюють, що асертивність допомагає студентам долати страхи й сумніви у професійній діяльності. Студенти, які володіють асертивними навичками, легше беруть участь у практичних завданнях, відстоюють власні професійні рішення і менше залежать від зовнішньої оцінки. Психологи з високим рівнем асертивності демонструють здатність до конструктивного вирішення конфліктів. Вони вміють не лише відстояти власну позицію, а й врахувати інтереси інших, досягати компромісу і підтримувати професійні відносини без шкоди для власного ресурсу. У структурі професійної готовності асертивність виступає як механізм підтримки внутрішнього балансу. Вона дозволяє поєднувати самоповагу і готовність до взаємодії, контролювати напруження та зберігати ефективність у стресових ситуаціях.

Систематичне формування асертивності на етапі підготовки до професії забезпечує не лише розвиток комунікативних навичок, а й сприяє саморозвитку, самопізнанню та усвідомленню власних сильних і слабких сторін. Це дозволяє майбутньому психологу будувати кар'єру на міцній внутрішній основі. Асертивність – це невід'ємна частина професійної готовності психолога, яка взаємодіє з іншими особистісними ресурсами,

зокрема з психологічною стійкістю, формує професійну компетентність і забезпечує здатність діяти ефективно та відповідально у будь-яких умовах (Хомич та ін., 2025).

Асертивність у контексті професійної підготовки психолога функціонує не як окрема навичка, а як складова цілісної системи професійної поведінки. Вона допомагає не лише коректно комунікувати, а й розуміти власну відповідальність за наслідки цієї комунікації. Саме це робить її невід'ємною складовою професійної компетентності. У професійній діяльності психолога асертивність стає мостом між теоретичними знаннями та практичними діями. Студент, який вміє аргументовано відстоювати свою позицію, легше трансформує академічні поняття у конкретні рішення під час роботи з клієнтами. Це не механічне застосування технік, а усвідомлена поведінка, що враховує інтереси обох сторін.

Зіткнувшись із груповою динамікою під час практичних занять або практики, майбутній психолог швидко виявляє, наскільки асертивність впливає на розв'язання конфліктів. Замість того, щоб або ухилятися від проблеми, або ж агресивно нав'язувати свою думку, асертивний фахівець шукає конструктивні рішення. У такі моменти стає очевидним: асертивна поведінка – це не стиль спілкування, а засіб ефективної професійної взаємодії. Навчальні практики часто підкреслюють помітність зворотного зв'язку. Студенти, які проявляють асертивність, легше сприймають критику і перетворюють її на джерело розвитку, а не на привід для захисної реакції. Вони здатні поставити запитання без страху «не бути зрозумілими неправильно», а це сприяє глибшому розумінню предмета та власної практичної позиції. У структурі професійної готовності асертивність безпосередньо пов'язана зі здатністю будувати професійні відносини. Психолог, який може висловити свою позицію відкрито, легко встановлює довірливий контакт з клієнтом. Це створює умови для ефективної терапевтичної взаємодії, де кожна сторона відчуває себе почутою та визнаною (Хомич & Вінс, 2025).

Основною складовою асертивності є здатність ефективно повідомляти межі – коли це необхідно, пояснити, чому певна поведінка чи запит не може бути задоволений. Така позиція не тільки зберігає психологічний ресурс спеціаліста, а й формує в клієнта усвідомленість щодо відповідальності за власні дії. Асертивність також проявляється у професійній етичній поведінці. Психолог, що здатний аргументовано висловлювати свою позицію, легше ухвалює етичні рішення у складних випадках. Це не множить конфліктів, а навпаки – робить взаємодію прозорою і передбачуваною для клієнта. Процеси саморефлексії, значні для формування професійної ідентичності психолога, теж тісно пов'язані з асертивністю. Психолог, що може чесно висловити власні сумніви і переживання, краще розуміє власний професійний шлях і може адаптувати його у відповідності до вимог практики (Хрущова & Васильченко, 2018),

У міжнародних дослідженнях асертивність неодноразово розглядають як компонент емоційної компетентності, що включає здатність розпізнавати, розуміти і регулювати власні емоції під час професійних взаємодій. Це дає змогу не лише правильно попередити конфлікт, а й зменшити власну втому під час емоційно складних сесій. Особливу увагу асертивності приділяють у ситуаціях, коли психолог стикається з маніпуляціями чи агресивною поведінкою клієнта. У таких випадках пасивна або агресивна реакція може лише загострити проблему, тоді як асертивна позиція дозволяє встановити ясні межі і зберегти конструктивність контактів. Навички асертивності формуються не лише у спеціальних тренінгах, але й у повсякденній освітній взаємодії: під час групових проєктів, обговорень, міжособистісних взаємодій у колективі. Ці «маленькі практики» закладають капітал, на якому згодом базується професійна поведінка у складних реальних ситуаціях.

Психологи, що володіють асертивними навичками, менш схильні до професійного вигорання. Вони краще структурують власний час, відстоюють робочі межі та не дозволяють професійній ролі поглинати все їхнє життя. Це не лише підтримує якість їхньої роботи, а й зберігає особистісне

благополуччя. У структурі професійної готовності асертивність взаємодіє з іншими компетентностями – переломним мисленням, емпатією, здатністю до аналізу та синтезу інформації. Саме в такому поєднанні вона стає не вторинною навичкою, а невід’ємною частиною фахової компетентності. У процесі професійної підготовки майбутній психолог має можливість не лише вивчати теоретичні аспекти асертивності, а й практикувати їх у безпечному середовищі, де помилки не мають небезпечних наслідків. Це створює можливість експериментувати з власною поведінкою і знаходити оптимальні комунікативні стратегії. З часом, у реальних робочих контекстах, асертивність стає не технікою, а стилем професійної поведінки. Вона дозволяє психологу не лише ефективно допомагати іншим, а й зберігати власну професійну ідентичність, не втрачаючи себе у потоці чужих запитів та емоцій (Марценюк, 2017).

Отже, асертивність у структурі професійної готовності – це не просто комунікативна навичка, а внутрішній ресурс, що формує здатність психолога взаємодіяти відкрито, відповідально і без шкоди для власного ресурсного стану. Вона забезпечує не лише якість професійної діяльності, а й стійкість особистісної позиції у життєвих та професійних викликах.

Висновки до першого розділу

Перший розділ дозволив систематизувати теоретичні підходи до вивчення асертивності та психологічної стійкості як основних ресурсів професійної готовності майбутнього психолога.

1. Було виявлено, що асертивність і психологічна стайкість – тісно взаємопов’язані і формують основу для ефективної професійної діяльності. Асертивність розглядається як здатність відкрито виражати власні думки та почуття, зберігаючи при цьому повагу до інших. Вона забезпечує конструктивну взаємодію з клієнтами, колегами та наставниками, дозволяє

відстоювати професійні рішення, встановлювати межі та попереджати перевантаження. Студенти, які розвивають цю навичку, демонструють вищу професійну впевненість та ефективність у практичних ситуаціях.

Психологічна стійкість виступає як внутрішній ресурс, що забезпечує здатність діяти адекватно у стресових умовах, зберігати концентрацію та баланс між професійними й особистісними потребами. Вона формується через практичний досвід, рефлексію, навчальні та професійні взаємодії. Стійкі психологи краще адаптуються до складних ситуацій, ефективно регулюють емоції і зменшують ризики професійного вигорання.

2. Теоретичні дослідження, проведені як вітчизняними, так і зарубіжними науковцями, підтвердили, що розвиток асертивності та стійкості є взаємопов'язаним процесом. Асертивність дозволяє краще реалізувати внутрішні ресурси стійкості, а стійкість підтримує адекватність асертивної поведінки у складних умовах професійної діяльності.

Було показано, що обидві характеристики мають когнітивні, емоційні та поведінкові складові. Когнітивна частина передбачає усвідомлення власних прав, потреб і меж; емоційна – контроль і розпізнавання власних переживань; поведінкова – здатність адекватно реагувати у взаємодії з іншими. Розвиток цих компонентів відбувається як у навчальному процесі, так і під час практичних занять.

3. Варто зазначити, що асертивність і стійкість взаємодіють із іншими професійними компетенціями, зокрема емпатією, критичним мисленням, здатністю до саморефлексії та професійної етики. Це формує комплексну систему ресурсів, яка забезпечує готовність психолога до реальної практичної діяльності.

Таким чином, без розвитку асертивності та психологічної стійкості неможливо сформувати повноцінну професійну готовність майбутнього психолога. Вони визначають здатність спеціаліста ефективно працювати з людьми, зберігати власний ресурс і підтримувати професійну компетентність у динамічних та стресогенних умовах.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АСЕРТИВНОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ЯК РЕСУРСІВ ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ ПСИХОЛОГА

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження асертивності та психологічної стійкості майбутніх психологів

Емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення рівня розвитку асертивності та психологічної стійкості у студентів-психологів як складових професійної готовності. Тема дослідження формулювалась так: «Асертивність і психологічна стійкість як ресурси професійної готовності майбутнього психолога». У дослідженні взяли участь 28 студентів факультету психології (перелік використаних методик подано у Додатку А; посилання на Google-форму онлайн-опитувальника та статистика відповідей респондентів - у Додатку Б). Вибірка була невеликою, але репрезентативною для початкового етапу вивчення цих ресурсів у межах одного навчального закладу. Серед респондентів були студенти другого та третього курсів, що дозволяло оцінити рівень професійної готовності на різних етапах навчання (Водолазська, 2024).

Основним методом збору даних стало анкетування. Воно проводилось онлайн, що забезпечувало доступність для всіх респондентів незалежно від місця перебування та дозволяло уникнути обмежень, пов'язаних із фізичною присутністю. Анкетування було анонімним. Респонденти не вказували своїх прізвищ чи контактних даних, що підвищувало чесність відповідей і зменшувало соціальний тиск. Такий підхід допомагав отримати більш правдиву картину реального рівня асертивності та стійкості.

Принципи проведення анкетування ґрунтувалися на добровільності: студенти брали участь без примусу, мали можливість відмовитися на будь-якому етапі та припинити заповнення анкети, якщо виникало бажання. Це

забезпечувало етичність дослідження. Також фіксувалися демографічні характеристики: вік, стать та рід зайнятості респондентів. Анкета складалась із чотирьох блоків. Перший блок був спрямований на оцінку асертивності за допомогою Тест-опитувальника компонентів асертивності (ТОКАС), що дозволяє виявити поведінкові, когнітивні та емоційні складові асертивної поведінки. Другий блок був присвячений вимірюванню психологічної стійкості із застосуванням Шкали резильєнтності Коннора–Девідсона (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC; Connor & Davidson, 2003), яка є валідизованим інструментом для оцінювання здатності особистості адаптуватися до стресу та відновлюватися після нього. Третій і четвертий блоки були спрямовані на дослідження професійної готовності: використовувалися Шкала професійної самоефективності в адаптації О. Креденцер (2016) та Шкала загальної самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема в адаптації І. Галецької (2003), що забезпечило комплексне вимірювання досліджуваного конструкту (Костюкова, 2022).

Кожне запитання анкети було сформульоване у вигляді тверджень, що дозволяло студентам оцінювати себе за шкалою від «повністю не погоджуюсь» до «повністю погоджуюсь». Такий формат сприяв одночасному збору кількісних і якісних даних. Анкета була адаптована для онлайн-формату. Респонденти отримували доступ до посилання через електронну пошту або навчальну платформу. Це дозволяло проходити анкетування у зручний для них час, що підвищувало рівень залученості. Перед початком заповнення студенти отримували інструкцію щодо мети дослідження, правил заповнення анкети та гарантій анонімності. Така попередня підготовка дозволяла уникнути нерозуміння завдань та підвищувала точність відповідей.

Дані збиралися певний період. Респонденти мали можливість переглянути та змінити свої відповіді до моменту остаточного надсилання анкети. Це забезпечувало ретельність і обдуманість кожної відповіді. Під час розробки анкети враховувалося, що асертивність і психологічна стійкість мають когнітивні, емоційні та поведінкові складові. Тому питання

охоплювали як оцінку власних емоцій, так і поведінкові сценарії у типових професійних ситуаціях. Основною умовою проведення анкетування було уникнення провокуючих чи навідних запитань. Кожне твердження формулювалося нейтрально, щоб респонденти могли давати власну оцінку без відчуття правильності чи неправильності відповіді.

Онлайн-формат дозволяв автоматично збирати відповіді у таблиці, що спрощувало подальшу статистичну обробку в програмі SPSS. Це зменшувало людський фактор і підвищувало точність фіксації результатів. Анкетування було структурованим, але гнучким: респонденти могли пропускати питання, якщо вони відчували незручність. Це допомагало забезпечити етичність і не викликало додаткового стресу під час проходження. Для підвищення мотивації респондентів була надана інформація про практичну значимість дослідження. Студенти розуміли, що результати допоможуть у покращенні навчального процесу та формуванні професійних компетенцій. Кожне заповнення анкети супроводжувалося попереднім інформованим погодженням, де респонденти підтверджували свою згоду на участь у дослідженні. Це відповідало стандартам етичного проведення психологічних досліджень.

Принцип анонімності дозволяв студентам оцінювати себе максимально об'єктивно. Відсутність ідентифікаційних даних зменшувала соціальну бажаність і підвищувала достовірність отриманих результатів. Організація емпіричного дослідження ґрунтувалася на забезпеченні етичності, анонімності та добровільності. Онлайн-формат, структурованість анкети та використання перевірених методик дозволяли отримати комплексну інформацію про рівень розвитку асертивності та психологічної стійкості майбутніх психологів.

Опис організації та методів емпіричного дослідження, помітно наголосити на принципах побудови анкети та процедурі збору даних. Анкета була структурована так, щоб одночасно охоплювати когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти асертивності та психологічної стійкості. Всі твердження

формулювались у нейтральній формі, щоб респонденти могли давати відповіді без тиску на соціальну бажаність. Наприклад, питання про здатність відмовляти іншим не містило оцінних слів, лише пропонувало оцінити власну поведінку у звичайних ситуаціях (Петриченко & Федоренко, 2025).

Онлайн-формат дозволяв респондентам обирати зручний час для проходження анкети. Це забезпечувало природність відповідей, адже студенти могли заповнювати її у спокійних умовах, без стороннього спостереження. Кожна частина анкети супроводжувалася інструкцією, що пояснювала, як оцінювати твердження. Наприклад, у частині про психологічну стійкість студентам пропонувалося відображати не теоретичне уявлення про себе, а реальні відчуття та реакції на стресові ситуації, з якими вони стикалися.

Принцип анонімності був підкріплений відсутністю полів для ідентифікаційних даних. Це дозволяло студентам давати максимально відверті відповіді, не побоюючись оцінки викладачів або колег. Перед початком заповнення респондентам нагадували про добровільну участь. Вони могли будь-коли припинити заповнення анкети без пояснень, що відповідає етичним стандартам проведення психологічних досліджень.

Анкетування проводилося протягом двох тижнів, що давало достатньо часу для зручного завершення. Доступ до анкети контролювався через захищене посилання, що гарантувало конфіденційність. У процесі розробки анкети враховувалося, що асертивність і психологічна стійкість проявляються у різних контекстах: під час взаємодії з колегами, під час практичних занять, у групових дискусіях та індивідуальній роботі. Тому питання охоплювали різноманітні сценарії. Для перевірки якості анкетування проводилася попередня тестова версія серед невеликої групи студентів. Це дозволило виявити незрозумілі формулювання і внести зміни до фінальної версії анкети.

Таким чином, організація емпіричного дослідження поєднувала етичність, доступність, анонімність та методичну точність, що створювало

надійну основу для подальшого аналізу рівня асертивності та психологічної стійкості майбутніх психологів. Узагальнена таблиця сирих балів за всіма методиками подана у Додатку В.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на визначення рівня розвитку асертивності та психологічної стійкості у студентів-психологів як ресурсів їхньої професійної готовності. Результати, зібрані за допомогою анкетування онлайн (блок I – ТОКАС; блок II – Шкала резильєнтності Коннора–Девідсона, CD-RISC; блоки III–IV – Шкала проф. самоефективності Креденцер та Шкала загальної самоефективності Шварцера–Єрусалема в адаптації Галецької), оброблялися у програмі SPSS. Для початку був проведений описовий аналіз, який дозволив визначити середні значення, стандартні відхилення та розподіл показників у вибірці. Вибірка складала 28 студентів факультету психології, що представляли другий і третій курс.

Таблиця 2.2.1

Середні показники рівня асертивності та її складових у студентів-психологів
(N = 28)

Показник	Mean	SD	Мін	Макс
Загальний рівень асертивності	3.78	0.52	2.4	4.8
Пасивна поведінка	2.14	0.48	1.2	3.0
Агресивна поведінка	2.30	0.50	1.2	3.6
Асертивна поведінка	3.82	0.55	2.6	4.9

Примітка: значення Mean – середнє значення, SD – стандартне відхилення.

Як видно з Таблиці 2.2.1, середній рівень асертивності студентів знаходиться у межах вище середнього, що свідчить про переважну здатність відкрито висловлювати свої думки та почуття. Пасивна і агресивна поведінка виявляються на значно нижчих рівнях, що свідчить про збалансованість поведінкових проявів.

З таблиці 2.2.2 видно, що студенти демонструють середній та вище середнього рівень психологічної стійкості. Найвищі показники спостерігаються в емоційній регуляції, що свідчить про здатність контролювати емоційні реакції у стресових ситуаціях.

Таблиця 2.2.2

Середні показники психологічної стійкості та її складових у студентів-психологів (N = 28)

Показник	Mean	SD	Мін	Макс
Загальний рівень стійкості	3.65	0.48	2.5	4.5
Емоційна регуляція	3.70	0.50	2.4	4.6
Адаптивність	3.60	0.46	2.6	4.4
Відновлення після стресу	3.62	0.52	2.3	4.5

Примітка: значення Mean – середнє значення, SD – стандартне відхилення.

Для перевірки взаємозв'язку між асертивністю та психологічною стійкістю був проведений кореляційний аналіз Пірсона.

Таблиця 2.2.3

Кореляція між рівнем асертивності та психологічною стійкістю

Показник	Асертивність	Психологічна стійкість
Асертивність	1	0.62**
Психологічна стійкість	0.62**	1

Примітка: ** $p < 0.01$ – значущий рівень кореляції

Результати Таблиці 2.2.3 свідчать про помірно сильний позитивний зв'язок між асертивністю та психологічною стійкістю. Це означає, що студенти з високим рівнем асертивності частіше демонструють високі показники стійкості.

Для детальнішого аналізу було розглянуто кореляції окремих складових асертивності та стійкості. Так, показник асертивної поведінки корелює з емоційною регуляцією на рівні $r = 0.58$, а з адаптивністю – $r = 0.54$.

Пасивна поведінка негативно корелює з усіма показниками стійкості, що підтверджує значність асертивних навичок для професійної готовності.

Таблиця 2.2.4

Кореляція окремих складових асертивності з психологічною стійкістю

Складова асертивності	Емоційна регуляція	Адаптивність	Відновлення після стресу
Пасивна поведінка	-0.42*	-0.38*	-0.35*
Агресивна поведінка	-0.12	-0.10	-0.08
Асертивна поведінка	0.58**	0.54**	0.50**

Примітка: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$ (детальні показники кореляційного аналізу - див. Додаток Д)

Для більш детального аналізу були розраховані середні значення для підгруп студентів другого і третього курсів. Результати показали незначні відмінності: студенти третього курсу демонстрували трохи вищі показники асертивності та стійкості, що можна пояснити досвідом участі у практичних заняттях.

Таблиця 2.2.5

Порівняння середніх показників асертивності та психологічної стійкості у студентів 2-го та 3-го курсів (N = 28)

Курс	Асертивність	Психологічна стійкість
2-й курс	3.70	3.60
3-й курс	3.85	3.69

Ці дані таблиці 2.2.5 свідчать, що практика та навчальний досвід сприяють розвитку професійних ресурсів, зокрема асертивності та психологічної стійкості.

Крім кореляційного аналізу, була проведена перевірка розподілу даних на нормальність за допомогою критерію Шапіро–Уїлка. Результати показали нормальний розподіл показників, що дозволяє використовувати параметричні методи статистичного аналізу. Результати дослідження підтверджують

наявність позитивного зв'язку між рівнем асертивності та психологічної стійкості студентів-психологів. Це свідчить про те, що формування асертивності сприяє підвищенню стійкості та, як наслідок, професійної готовності.

Аналіз та інтерпретація результатів дослідження, слід звернути увагу на взаємозв'язки між окремими показниками асертивності та психологічної стійкості. Це дозволяє виявити, які компоненти є найбільш релевантними для формування професійної готовності. Виявилось, що серед підструктур асертивності найбільш ваговий вплив на стійкість має здатність відкрито відстоювати власну позицію без агресії. Студенти, які демонструють високий рівень асертивної поведінки, частіше показують високі показники емоційної регуляції та адаптивності.

Таблиця 2.2.6

Взаємозв'язок підструктур асертивності з адаптивністю

Підструктура асертивності	r	p-значення
Пасивна поведінка	-0.39*	0.035
Агресивна поведінка	-0.11	0.412
Асертивна поведінка	0.54**	0.002

Примітка: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

Детальні показники кореляційного аналізу взаємозв'язку підструктур асертивності з адаптивністю наведено у Додатку Д. Отримані результати свідчать, що асертивна поведінка має помірний позитивний зв'язок з адаптивністю ($r = 0.54$; $p < 0.01$), тоді як пасивна поведінка пов'язана з нею негативно ($r = -0.39$; $p < 0.05$). Зв'язок між агресивною поведінкою та адаптивністю є статистично незначущим ($r = -0.11$; $p > 0.05$).

Аналіз показав, що пасивна поведінка має негативний вплив на здатність швидко відновлюватися після стресу. Студенти з високим рівнем пасивності рідше демонструють ефективне відновлення ресурсів. Це

підтверджує значність розвитку активної комунікативної позиції у навчальному процесі.

Таблиця 2.2.7

Взаємозв'язок підструктур асертивності з відновленням після стресу

Підструктура асертивності	r	p-значення
Пасивна поведінка	-0.36*	0.045
Агресивна поведінка	-0.09	0.512
Асертивна поведінка	0.50**	0.004

*Примітка : *p < 0.05 – статистично значущий зв'язок, **p < 0.01 – високо значущий зв'язок, н.з. – статистично незначущий результат.*

Пасивна поведінка вниз ($r = -0.36$, $p < 0.05$). Агресивна поведінка вниз ($r = -0.09$, незначущий). Асертивна поведінка вгору ($r = +0.50$, $p < 0.01$).

Наступне дослідження – співвідношення показників психологічної стійкості між студентами другого і третього курсів. Середній рівень емоційної регуляції у третьокурсників був трохи вищим ($M = 3.77$) порівняно з другим курсом ($M = 3.63$), що свідчить про вплив практичного досвіду та навчальної активності.

Таблиця 2.2.8

Порівняння рівня емоційної регуляції між студентами 2-го та 3-го курсів (N = 28)

Курс	Емоційна регуляція	SD
2-й курс	3.63	0.48
3-й курс	3.77	0.52

Головним є також аналіз кореляцій між пасивною та агресивною поведінкою і загальним рівнем психологічної стійкості. Результати показали слабкий негативний зв'язок для агресивної поведінки ($r = -0.12$) і помірний негативний зв'язок для пасивної ($r = -0.38$), що підтверджує важливість розвитку збалансованої асертивності.

Кореляція підструктур асертивності з загальним рівнем психологічної
стійкості

Підструктура асертивності	Загальний рівень стійкості
Пасивна поведінка	-0.38*
Агресивна поведінка	-0.12
Асертивна поведінка	0.62**

Описова статистика всіх показників та результати перевірки нормальності розподілу даних детально подано у Додатку Д. Були розглянуті індивідуальні відмінності за статтю та віком респондентів. Виявилось, що показники асертивності у дівчат трохи вищі, ніж у юнаків, особливо у частині відкритого висловлення думки та встановлення меж. В цілому, проведений аналіз підтвердив, що високий рівень асертивності позитивно корелює з усіма показниками психологічної стійкості: емоційною регуляцією, адаптивністю та відновленням після стресу. Ці результати свідчать про взаємозалежність ресурсів професійної готовності.

Таким чином, результати дослідження демонструють, що формування асертивності є головним чинником розвитку психологічної стійкості у студентів-психологів. На практиці це означає, що робота над комунікативними навичками і здатністю відстоювати власну позицію може сприяти підвищенню професійної готовності.

Наступним етапом було визначення розподілу рівнів асертивності за категоріями: низький, середній та високий рівень. Класифікація здійснювалася на основі середніх значень із урахуванням стандартного відхилення.

В Таблиці 2.2.10 показують, що більшість студентів мають середній рівень асертивності, що відповідає етапу формування професійної ідентичності. Водночас третина вибірки демонструє високий рівень, що

свідчить про сформовані навички відкритої та впевненої поведінки. Аналогічний аналіз було проведено щодо психологічної стійкості.

Таблиця 2.2.10

Розподіл респондентів за рівнями асертивності

Рівень асертивності	Кількість осіб	% від вибірки
Низький	4	14%
Середній	15	54%
Високий	9	32%

З Таблиці 2.2.11 видно, що половина студентів демонструє середній рівень стійкості, а третина – високий. Це свідчить про наявність достатнього ресурсу для професійного розвитку, однак частина респондентів потребує додаткової підтримки у формуванні адаптивних механізмів.

Таблиця 2.2.11

Розподіл респондентів за рівнями психологічної стійкості

Рівень стійкості	Кількість осіб	% від вибірки
Низький	5	18%
Середній	14	50%
Високий	9	32%

Розгорнуті результати ранжування респондентів за рівнями асертивності та психологічної стійкості представлено у Додатку Г. Для глибшого аналізу було проведено порівняння середніх значень груп із високою та низькою асертивністю щодо показників стійкості.

Результати Таблиці 2.2.12 демонструють чітку тенденцію: зі зростанням рівня асертивності підвищується і загальний рівень психологічної стійкості. Це підтверджує припущення про взаємопов'язаність досліджуваних змінних.

Таблиця 2.2.12

Порівняння показників психологічної стійкості у групах з різним рівнем асертивності

Рівень асертивності	Загальна стійкість (M)	SD
Низький	3.21	0.44
Середній	3.59	0.41
Високий	3.98	0.38

Було проведено t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок з метою перевірки статистичної відмінностей між групами з низькою та високою асертивністю.

Таблиця 2.2.13

Результати t-критерію Стьюдента

Порівнювані групи	t	p-значення
Низька –Висока асертивність	-3.12	0.004

Отримане значення $p < 0.01$ свідчить про статистично значливі відмінності між групами. Це означає, що високий рівень асертивності достовірно пов'язаний із вищими показниками психологічної стійкості.

Окремо було проаналізовано предикторну роль складових психологічної стійкості щодо рівня асертивності за допомогою множинного лінійного регресійного аналізу. Модель виявилася статистично значущою ($F(3, 24) = 8.17, p < .001$) та пояснює 50% дисперсії залежної змінної ($R = .71, R^2 = .50$, скоригований $R^2 = .44$). Отримані значення свідчать про достатню пояснювальну силу моделі та її відповідність гіпотезі дослідження щодо прогностичного зв'язку між складовими психологічної стійкості та рівнем асертивності майбутніх психологів.

Таблиця 2.2.14

Придатність регресійної моделі (Model Summary & ANOVA)

Показник	R	R ²	Скоригований R ²	F (df1=3, df2=24)
Модель	.71	.50	.44	8.17***

Примітка: *** $p < .001$. Детальний скріншот виводу SPSS наведено у Додатку Д.

Отримані результати свідчать, що побудована регресійна модель є статистично значущою і пояснює 50% варіативності досліджуваного показника. Значення скоригованого коефіцієнта детермінації підтверджує достатню якість моделі та її придатність для прогнозування залежної змінної на основі включених предикторів.

Таблиця 2.2.15

Результати регресійного аналізу (залежна змінна – асертивність)

Предиктор	β	p-значення
Емоційна регуляція	0.41	0.006
Адаптивність	0.33	0.018
Відновлення після стресу	0.29	0.031

Аналіз стандартизованих бета-коефіцієнтів (Таблиця 2.2.15) дозволяє оцінити відносний внесок кожного предиктора. Найсильнішим предиктором асертивності є емоційна регуляція ($\beta = 0.41$, $p = .006$): зі зростанням здатності керувати власними емоційними реакціями значущо підвищується рівень впевненої та конструктивної поведінки. Це узгоджується з гіпотезою дослідження – внутрішня емоційна стабільність виступає ключовим ресурсом асертивного функціонування. Адаптивність також здійснює значущий позитивний вплив ($\beta = 0.33$, $p = .018$), що вказує на роль гнучкості у пристосуванні до мінливих ситуацій як умови для реалізації асертивних стратегій. Внесок відновлення після стресу є найменшим серед предикторів, проте також статистично значущим ($\beta = 0.29$, $p = .031$), підтверджуючи, що здатність повертатися до оптимального стану після навантаження підтримує

стабільність асертивної поведінки у довгостроковій перспективі. Таким чином, результати регресійного аналізу підтверджують гіпотезу дослідження: психологічна стійкість у сукупності своїх складових є значущим предиктором асертивності, а отже – і ресурсом професійної готовності майбутнього психолога.

Аналіз даних, наведених у таблиці 2.2.16, дозволяє констатувати наявність чіткої системи статистично значущих зв'язків між досліджуваними феноменами.

Таблиця 2.2.16

Матриця кореляційних зв'язків між показниками асертивності та психологічної стійкості студентів-психологів (N=28)

Показники (шкали)	Емоційна регуляція	Адаптивність	Відновлення після стресу	Загальний рівень стійкості
Асертивна поведінка	0,58**	0,54**	0,48**	0,62*
Пасивна поведінка	-0,42*	-0,38*	-0,36*	-0,45*
Агресивна поведінка	-0,15	-0,12	-0,08	-0,11

Примітка: * – статистично значущо при $p \leq 0,05$; – статистично значущо при $p \leq 0,01$.

Зокрема, виявлено сильний прямий позитивний зв'язок між загальним рівнем асертивності та психологічною стійкістю ($r=0,62$, при $p < 0,01$). Це емпірично підтверджує, що здатність майбутнього психолога до впевненої та автентичної поведінки є базовим внутрішнім ресурсом його резильєнтності. Фахівець, який чітко усвідомлює власні кордони та може відкрито висловлювати свою позицію, значно менше піддається деструктивному впливу професійного чи навчального стресу.

Диференційований аналіз окремих компонентів продемонстрував такі закономірності:

Асертивна поведінка найтісніше пов'язана з емоційною регуляцією ($r=0,58$) та адаптивністю ($r=0,54$). Це свідчить про те, що конструктивне

відстоювання своєї думки ґрунтується на високому самоконтролі та когнітивній гнучкості. Студенти з розвинутою асертивністю краще пристосовуються до змін та зберігають емоційну стабільність у складних ситуаціях.

Пасивна поведінка демонструє зворотні (негативні) кореляційні зв'язки з усіма показниками стійкості, зокрема з емоційною регуляцією ($r=-0,42$) та відновленням після стресу ($r=-0,36$). Це свідчить, що конформність, придушення власних потреб та невміння захистити свої межі безпосередньо виснажують психологічні ресурси особистості й уповільнюють відновлення після емоційних навантажень.

Кореляційні зв'язки агресивної поведінки з параметрами стійкості виявилися слабкими та статистично незначущими ($p>0,05$). Отже, деструктивні форми реагування не виступають адаптивним ресурсом і не сприяють формуванню справжньої психологічної резильєнтності майбутнього спеціаліста.

Результати кореляційного аналізу повністю підтверджують гіпотезу дослідження: розвиток асертивності безпосередньо підвищує психологічну стійкість та емоційну надійність майбутніх психологів у процесі їхньої професійної підготовки.

Отже, розширений статистичний аналіз підтвердив не лише наявність кореляційних зв'язків, а й причинно-прогностичний характер взаємодії між асертивністю та психологічною стійкістю. Отримані результати створюють підґрунтя для розробки практичних рекомендацій щодо розвитку цих ресурсів у системі професійної підготовки майбутніх психологів. Це обґрунтовує доцільність впровадження тренінгових програм та інтерактивних методів навчання, спрямованих на формування асертивної поведінки як ключового ресурсу психологічної стійкості майбутніх фахівців.

2.3. Психологічні рекомендації щодо розвитку асертивності та психологічної стійкості як складників професійної готовності психолога

Отримані результати емпіричного дослідження засвідчили наявність прямого взаємозв'язку між рівнем асертивності та психологічної стійкості майбутніх психологів.

Це обґрунтовує необхідність цілеспрямованого розвитку зазначених якостей у процесі професійної підготовки. Рекомендації мають бути спрямовані як на індивідуальний рівень роботи зі студентами, так і на рівень організації освітнього середовища. Формування усвідомленої комунікативної позиції. Доцільно впроваджувати тренінги асертивної поведінки, що включають відпрацювання навичок відмови, формулювання «Я-повідомлень», аргументованого висловлення незгоди та встановлення професійних меж. Практичні вправи мають моделювати типові ситуації психологічної практики (Гречановська, 2019).

Таблиця 2.3.1

Основні напрями розвитку асертивності у майбутніх психологів

Напрямок роботи	Зміст діяльності	Очікуваний результат
Комунікативні тренінги	Рольові ігри, моделювання складних діалогів	Формування впевненої поведінки
Відпрацювання «Я-повідомлень»	Практика конструктивного висловлення емоцій	Зниження конфліктності
Навички відмови	Сценарії відмови без агресії	Збереження особистих меж
Рефлексивні вправи	Аналіз власних реакцій	Усвідомлення стилю поведінки

Розвиток емоційної регуляції як основи психологічної стійкості, доцільно впроваджувати вправи на усвідомлення емоцій, техніки самоспостереження, методи дихальної стабілізації та короткі практики

майндфулнес. Це дозволяє зменшити імпульсивність та підвищити контроль над емоційними реакціями.

Формування адаптивних стратегій подолання стресу, також студентів необхідно навчати конструктивним копінг-стратегіям: плануванню дій, пошуку підтримки, раціональному переосмисленню складних ситуацій. Такий підхід підвищує здатність до відновлення після професійних труднощів (Левицька, 2024).

Таблиця 2.3.2

Методи розвитку психологічної стійкості

Метод	Практична форма реалізації	Професійний ефект
Тренінги емоційної регуляції	Вправи на усвідомлення та контроль емоцій	Зменшення стресових реакцій
Навчання копінг-стратегіям	Аналіз складних ситуацій, кейс-метод	Підвищення адаптивності
Саморефлексія	Ведення щоденника професійного розвитку	Усвідомлення ресурсів
Супервізійні зустрічі	Обговорення складних випадків	Професійна підтримка

Інтеграція практичного досвіду у навчальний процес, а також результати дослідження показали, що старші курси демонструють вищі показники асертивності та стійкості. Тому доцільно розширювати практичні модулі, включати більше рольових кейсів та професійних симуляцій. Формування культури професійних меж, є майбутній психолог має навчитися розмежовувати особисте та професійне, визначати допустимий рівень емоційного залучення. Це сприяє профілактиці професійного вигорання.

Окрему увагу слід приділити розвитку рефлексивності. Самоаналіз професійних дій дозволяє виявити слабкі сторони асертивної поведінки та визначити напрями самовдосконалення. Рефлексивні методи сприяють формуванню внутрішньої професійної позиції. Основним елементом є

міжособистісна підтримка в академічному середовищі. Створення атмосфери відкритого діалогу між викладачами та студентами формує безпечний простір для розвитку асертивності. Рекомендації мають реалізовуватися системно – через поєднання тренінгових програм, практичних занять, індивідуальної роботи та групових форм навчання. Такий комплексний підхід забезпечує стійкий розвиток досліджуваних ресурсів (Connor & Davidson, 2003).

Таблиця 2.3.3

Рекомендації щодо профілактики професійного вигорання

Рекомендація	Зміст реалізації	Очікуваний результат
Баланс навантаження	Планування часу та відпочинку	Збереження ресурсів
Психологічна гігієна	Регулярні відновлювальні практики	Стабільний емоційний стан
Професійна підтримка	Групові обговорення, супервізія	Зниження напруги
Розвиток самопідтримки	Формування внутрішніх ресурсів	Підвищення стійкості

Значним напрямом розвитку асертивності є формування навичок конструктивного зворотного зв'язку. Майбутнім психологам доцільно опановувати алгоритм надання фідбеку за моделлю «факт – почуття – наслідок – пропозиція», що дозволяє уникати оцінювальних суджень і знижує ризик конфліктогенності. Такий підхід підвищує професійну впевненість і сприяє збереженню психологічної рівноваги у взаємодії з клієнтами. Розвиток психологічної стійкості доцільно пов'язувати з формуванням навичок емоційної саморегуляції в умовах невизначеності. Рекомендується впровадження коротких протоколів стабілізації (дихальні техніки, заземлення, тілесна релаксація), які можуть застосовуватися безпосередньо перед або після консультації. Систематичне використання таких технік знижує рівень ситуативної тривожності та запобігає емоційному

виснаженню. Окрему увагу варто приділити розвитку професійних меж. У межах тренінгових занять доцільно моделювати ситуації порушення особистих кордонів психолога з боку клієнта та відпрацьовувати асертивні способи реагування. Формування чіткої позиції щодо меж відповідальності сприяє підвищенню відчуття контролю та професійної автономії (Кучерук, 2019).

Ефективним засобом зміцнення стійкості є розвиток когнітивної гнучкості. Рекомендується використання вправ із переосмислення складних професійних ситуацій через альтернативні інтерпретації. Такий підхід дозволяє зменшити ригідність мислення та формує здатність до адаптивного реагування. Варто включати в освітній процес елементи стрес-інокуляційного тренінгу. Моделювання потенційно складних консультаційних випадків із подальшим обговоренням стратегій реагування підвищує готовність до реальних професійних викликів і знижує ризик дезорганізації поведінки в стресі. Доцільним є впровадження регулярної супервізійної підтримки. Систематичне обговорення професійних труднощів у безпечному середовищі сприяє емоційному розвантаженню та формуванню рефлексивної позиції. Супервізія також підсилює усвідомлення власних реакцій і запобігає розвитку професійного вигорання (Левицька, 2024).

Рекомендовано розвивати навички тайм-менеджменту як фактор психологічної стійкості. Чітке планування робочого навантаження, визначення пріоритетів і дотримання режиму відпочинку зменшують рівень хронічного стресу та підтримують оптимальний ресурсний стан. Ефективним напрямом є формування навичок самопідтримки. Доцільно використовувати щоденники професійних досягнень, у яких фіксуються позитивні результати роботи та власні сильні сторони. Це сприяє зміцненню професійної самооцінки та підвищує впевненість у власній компетентності. Розвиток асертивності потребує систематичної роботи з переконаннями. У рамках тренінгу доцільно виявляти і коригувати ірраціональні установки типу «я

маю всім подобатися» або «помилка неприпустима». Заміна їх на більш адаптивні судження сприяє зниженню внутрішньої напруги.

Важливо формувати здатність до конструктивного переживання критики. Практичні вправи, спрямовані на розмежування особистісної та професійної оцінки, допомагають майбутнім психологам зберігати внутрішню стабільність у ситуаціях негативного зворотного зв'язку. Доцільно інтегрувати елементи майндфулнес-практик у щоденну діяльність студентів. Короткі вправи усвідомленої присутності сприяють підвищенню концентрації, зменшенню імпульсивності та формуванню емоційної врівноваженості. Розвиток навичок конструктивного вирішення конфліктів також є поважним компонентом професійної готовності. Моделювання переговорних ситуацій дозволяє відпрацювати асертивні стратегії, що поєднують повагу до себе та до співрозмовника (Чекрижова, 2024).

Основним напрямом є формування толерантності до невизначеності. Психологу необхідно приймати факт обмеженості контролю над результатами консультативного процесу. Робота з прийняттям невизначеності знижує рівень фрустрації та підтримує стабільність емоційного стану. Рекомендується систематичне включення тілесно-орієнтованих вправ у навчальний процес. Робота з тілесними реакціями дозволяє швидше ідентифікувати ознаки напруження та своєчасно застосовувати методи саморегуляції. Помітним ресурсом є формування професійної ідентичності. Усвідомлення власної ролі, цінностей та меж компетентності сприяє зниженню внутрішніх суперечностей і зміцнює психологічну стійкість. З метою закріплення набутих навичок доцільно розробити модульну програму розвитку асертивності та психологічної стійкості, яка передбачає поетапне ускладнення завдань і систематичний моніторинг прогресу. Такий підхід забезпечує поступове формування стійких поведінкових стратегій.

Рекомендується використовувати групові формати роботи, що сприяють розвитку соціальної впевненості та навичок взаємопідтримки.

Групова динаміка дозволяє учасникам отримати різні моделі асертивної поведінки та відпрацювати їх у безпечному середовищі. Значним є розвиток навичок саморефлексії. Регулярний аналіз власних емоційних реакцій і професійних дій сприяє усвідомленню ресурсних та проблемних зон і підвищує рівень саморегуляції. Підвищення рівня психологічної стійкості також передбачає формування збалансованого способу життя. Дотримання режиму сну, фізичної активності та відновлення безпосередньо впливає на здатність ефективно виконувати професійні функції. Комплексна реалізація зазначених рекомендацій сприятиме формуванню у майбутніх психологів інтегрованої системи особистісних ресурсів, що забезпечують високу професійну готовність, стабільність у стресових ситуаціях та ефективність професійної взаємодії.

Завершальним етапом реалізації рекомендацій доцільно визначити впровадження інтегрованих навчально-практичних модулів, у межах яких розвиток асертивності та психологічної стійкості здійснюється не ізольовано, а в контексті реальних професійних завдань. Поєднання теоретичних знань із практичними вправами забезпечує закріплення навичок у поведінковій площині. Особливу увагу варто приділити формуванню відповідальності за власний психологічний стан. Усвідомлення особистої ролі у підтриманні ресурсності знижує тенденцію до зовнішньої атрибуції труднощів і підвищує рівень самоконтролю. Такий підхід сприяє становленню зрілої професійної позиції (Скрипаченко, 2019).

Рекомендовано включати до програм підготовки елементи самодіагностики рівня асертивності та стійкості з подальшим індивідуальним плануванням розвитку. Персоналізований підхід дозволяє враховувати сильні та вразливі сторони майбутнього психолога й підвищує ефективність корекційної роботи. Головним напрямом є розвиток навичок прийняття рішень в умовах обмеженого часу. Спеціально розроблені кейси з часовими обмеженнями формують здатність діяти впевнено без втрати емоційної рівноваги, що є межево важливим у консультативній практиці. Доцільно

розширювати досвід публічних виступів і професійних дискусій. Участь у дебатах, конференціях та рольових симуляціях сприяє підвищенню впевненості у власній експертності та зменшує страх оцінювання.

Окремим компонентом розвитку є формування внутрішньої опори на професійні цінності. Чітке усвідомлення етичних принципів і стандартів діяльності допомагає зберігати стабільність у складних моральних ситуаціях та запобігає внутрішнім конфліктам. Ефективним механізмом підтримання стійкості є розвиток навичок емоційної диференціації. Уміння точно ідентифікувати власні переживання зменшує ймовірність їх накопичення та підвищує якість саморегуляції.

Рекомендується формувати культуру професійної підтримки в студентських групах. Взаємне обговорення труднощів і обмін досвідом створюють атмосферу довіри, що підсилює соціальний ресурс та знижує рівень ізоляції. Варто розвивати здатність до конструктивного самоприйняття. Усвідомлення власних обмежень без знецінення себе сприяє формуванню стійкої професійної ідентичності та запобігає перфекціоністичному виснаженню. Доцільно приділяти увагу формуванню навичок відновлення після інтенсивного навантаження. Планування періодів активності та відпочинку дозволяє підтримувати оптимальний рівень функціонування без втрати ефективності (Марценюк, 2017).

Розвиток психологічної стійкості також передбачає навчання роботі з невдачами. Аналіз помилок як ресурсу професійного зростання формує адаптивну позицію та знижує страх професійних ризиків. Суттєвим є формування здатності до емоційного відокремлення професійної діяльності від особистого життя. Чітке розмежування ролей зменшує ймовірність перенесення професійного напруження в інші сфери життєдіяльності. Рекомендовано впроваджувати систематичний моніторинг рівня професійної задоволеності. Регулярна оцінка власного стану дозволяє своєчасно виявляти ознаки перевтоми та коригувати навантаження. Узагальнюючи викладені рекомендації, слід наголосити на їх комплексному характері. Розвиток

асертивності та психологічної стійкості є взаємопов'язаними процесами, що підсилюють один одного та забезпечують цілісність професійної готовності.

Таким чином, системне впровадження запропонованих заходів у процес професійної підготовки майбутніх психологів створює умови для формування зрілої, впевненої та емоційно стабільної особистості фахівця, здатного ефективно діяти в умовах підвищених психологічних вимог і зберігати високий рівень професійної компетентності.

Висновки до другого розділу

У другому розділі було здійснено емпіричне дослідження асертивності та психологічної стійкості як ресурсів професійної готовності майбутніх психологів. Організація дослідження відповідала поставленій меті та завданням і передбачала послідовну реалізацію підготовчого, діагностичного та аналітичного етапів.

1. Вибірку склали студенти спеціальності «Психологія» (до 30 осіб), що дозволило отримати релевантні дані щодо рівня сформованості досліджуваних характеристик у майбутніх фахівців. Дослідження проводилося в онлайн-форматі з дотриманням принципів добровільності, анонімності, конфіденційності та інформованої згоди.

Методичний інструментарій включав анкетування, спрямоване на виявлення рівня асертивності та психологічної стійкості, а також визначення їх взаємозв'язку з компонентами професійної готовності. Структура анкети забезпечила можливість кількісного аналізу отриманих показників та їх подальшої статистичної обробки.

2. Статистичний аналіз даних у програмі SPSS дозволив визначити середні значення, стандартні відхилення, рівні варіативності показників та характер кореляційних зв'язків між досліджуваними змінними. Отримані результати продемонстрували наявність статистично змістовних

взаємозв'язків між рівнем асертивності та психологічної стійкості, що підтверджує їх системний характер.

Встановлено, що респонденти з вищими показниками асертивності характеризуються більшою емоційною врівноваженістю, здатністю до саморегуляції та впевненістю у професійній взаємодії. Психологічна стійкість, своєю чергою, пов'язана з умінням зберігати ефективність діяльності в умовах стресу та професійного навантаження.

Аналіз отриманих даних засвідчив, що асертивність і психологічна стійкість виступають важливими особистісними ресурсами, які забезпечують внутрішню стабільність, професійну автономність та здатність до конструктивної взаємодії з клієнтами. Їх поєднання формує підґрунтя для розвитку зрілої професійної позиції майбутнього психолога.

3. На основі емпіричних результатів було розроблено систему психологічних рекомендацій, спрямованих на розвиток зазначених якостей у процесі професійної підготовки. Запропоновані заходи мають комплексний характер і охоплюють когнітивний, емоційний та поведінковий рівні особистісного розвитку.

Таким чином, результати дослідження підтверджують доцільність цілеспрямованого формування асертивності та психологічної стійкості в системі професійної освіти психологів. Отримані емпіричні результати можуть бути використані для вдосконалення освітніх програм, розроблення тренінгових модулів та подальших наукових досліджень у напрямі вивчення ресурсів професійної готовності.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретико-емпіричне дослідження асертивності та психологічної стійкості як особистісних ресурсів професійної готовності майбутнього психолога. Відповідно до поставлених завдань отримано такі результати.

1. Теоретичний аналіз вітчизняних і зарубіжних наукових джерел дозволив систематизувати підходи до розуміння асертивності та психологічної стійкості і розкрити їхню роль у структурі професійної готовності психолога. Асертивність визначено як здатність особистості впевнено й конструктивно відстоювати власну позицію без порушення прав інших; вона забезпечує ефективну комунікацію, встановлення професійних меж і попередження емоційного виснаження. Психологічна стійкість розкрита як властивість зберігати емоційну рівновагу та продуктивність діяльності в умовах стресу; вона включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти і є динамічним процесом, що формується протягом усього фахового становлення. Встановлено, що обидві якості є взаємопов'язаними складовими зрілої професійної позиції: асертивність підтримує реалізацію ресурсів стійкості, а стійкість забезпечує адекватність асертивної поведінки в умовах підвищеного навантаження.

2. Емпіричне дослідження проведено серед студентів спеціальності «Психологія» методом онлайн-анкетування з використанням стандартизованих методик оцінювання асертивності та психологічної стійкості. Дотримано принципи добровільності, анонімності та інформованої згоди. Отримані дані виявили, що більшість учасників демонструє середній рівень як асертивності, так і психологічної стійкості, що відповідає закономірностям формування професійної ідентичності на етапі навчання у ЗВО. Водночас третина вибірки показала високий рівень обох характеристик, що свідчить про наявність сформованих особистісних ресурсів, здатних забезпечити ефективну фахову діяльність.

3. Статистичний аналіз у програмі SPSS підтвердив наявність значущого позитивного кореляційного зв'язку між загальним рівнем асертивності та психологічної стійкості. Кореляційний аналіз окремих складових виявив, що асертивна поведінка найсильніше пов'язана з емоційною регуляцією та адаптивністю, тоді як пасивна поведінка негативно корелює з усіма показниками стійкості.

Результати множинного регресійного аналізу підтвердили предикторну роль складових стійкості щодо асертивності: найвагомим предиктором є емоційна регуляція, далі – адаптивність та відновлення після стресу. Отримані дані підтверджують гіпотезу дослідження та свідчать про системний, взаємопідсилювальний характер зв'язку між досліджуваними ресурсами.

4. На основі теоретичних узагальнень та емпіричних даних розроблено систему психологічних рекомендацій щодо розвитку асертивності та психологічної стійкості в системі фахової підготовки. Рекомендації охоплюють когнітивний (робота з переконаннями, розвиток когнітивної гнучкості), емоційний (тренінги саморегуляції, майндфулнес-практики) та поведінковий (рольові ігри, відпрацювання асертивних стратегій, супервізія) рівні і мають комплексний, взаємопідсилювальний характер. Впровадження запропонованих заходів у навчальний процес сприятиме формуванню зрілої, емоційно стабільної особистості фахівця, здатного ефективно діяти в умовах підвищених психологічних вимог.

Таким чином, поставлена мета дослідження досягнута, завдання виконані в повному обсязі. Теоретичні узагальнення та результати емпіричного аналізу підтверджують, що асертивність і психологічна стійкість є взаємопов'язаними ресурсами професійної готовності психолога та потребують цілеспрямованого розвитку в процесі фахової підготовки. Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів для вдосконалення освітніх програм і розроблення тренінгових модулів. Перспективи подальших досліджень – розширення вибірки,

залучення додаткових психодіагностичних методик та вивчення динаміки формування досліджуваних якостей у процесі професійного становлення.

РЕЗЮМЕ

У кваліфікаційній роботі на тему «Асертивність і психологічна стійкість як ресурси професійної готовності майбутніх психологів» досліджено особливості взаємозв'язку асертивності та психологічної стійкості, а також їх роль у формуванні професійної готовності майбутніх психологів. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю розвитку особистісних ресурсів, що забезпечують ефективну професійну діяльність психолога в умовах сучасних соціальних викликів.

У першому розділі роботи проаналізовано теоретичні підходи до вивчення феноменів асертивності, психологічної стійкості та професійної готовності, розкрито їх психологічний зміст, структуру та основні чинники розвитку. Особливу увагу приділено сучасним концепціям резильєнтності, асертивної поведінки та професійної самоефективності.

У другому розділі представлено результати емпіричного дослідження взаємозв'язку асертивності та психологічної стійкості студентів-психологів. Встановлено наявність статистично значущих позитивних зв'язків між досліджуваними показниками та визначено основні предиктори асертивної поведінки. На основі отриманих результатів розроблено практичні рекомендації щодо розвитку асертивності, психологічної стійкості та професійної готовності майбутніх психологів.

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Результати дослідження можуть бути використані у процесі професійної підготовки майбутніх психологів, а також у практиці психологічного консультування і тренінгової роботи.

Ключові слова: асертивність, психологічна стійкість, резильєнтність, професійна готовність, професійна самоефективність, майбутні психологи, особистісні ресурси.

RESUME

The qualification thesis entitled "Assertiveness and Psychological Hardiness as Resources for the Professional Readiness of Future Psychologists" investigates the relationship between assertiveness and psychological hardiness, as well as their role in shaping the professional readiness of future psychologists. The relevance of the study is determined by the need to develop personal resources that ensure effective professional performance in the context of contemporary social challenges.

The first chapter analyzes theoretical approaches to the study of assertiveness, psychological hardiness, and professional readiness. It reveals their psychological essence, structure, and the main factors influencing their development. Particular attention is paid to modern concepts of resilience, assertive behavior, and professional self-efficacy.

The second chapter presents the results of an empirical study of the relationship between assertiveness and psychological hardiness among psychology students. Statistically significant positive correlations between the studied variables were identified, and the main predictors of assertive behavior were determined. Based on the findings, practical recommendations for developing assertiveness, psychological hardiness, and professional readiness of future psychologists were proposed.

The qualification thesis consists of an introduction, two chapters, conclusions, a list of references, and appendices. The findings of the study can be applied in the professional training of future psychologists, as well as in psychological counseling and training practice.

Keywords: assertiveness, psychological hardiness, resilience, professional readiness, professional self-efficacy, future psychologists, personal resources.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Василевська, О. І. (2021). Емоційна компетентність як складник психічного здоров'я у працівників соціономічного фаху. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*, 2, 60–64. <https://chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/56>
- Водолазська, О. О. (2024). *Конспект лекцій з навчальної дисципліни «Психологія впевненості у собі»* [Електронне видання]. МГУ. <https://dspace.onua.edu.ua/server/api/core/bitstreams/09642c48-517c-42f3-a3f9-3f575404977a/content>
- Галецька, І. І. (2003). Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації. *Вісник Львівського університету. Серія «Філософські науки»*, (5), 433–442.
- Гречановська, О. (2019). Асертивність як складова конфліктологічної культури майбутніх фахівців технічних спеціальностей. *Педагогіка безпеки*, 1, 66–71. <https://doi.org/10.31649/2524-1079-2019-4-1-066-071>
- Комар, Т. (2025). Асертивність як ключовий фактор гармонізації взаємин у соціумі. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія»*, 8, 164–173. <https://journals.academ.vinnica.ua/index.php/ped-psyh/article/view/192/179>
- Костюкова, В. В. (2022). Теоретико-методологічні засади дослідження психологічної готовності майбутніх військовослужбовців до професійної діяльності. *Прикладна психологія. Професійна й організаційна психологія*, 5, 37–47. https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/5_2022/7.pdf
- Креденцер, О. (2016). Підприємницька самоефективність персоналу освітніх організацій як чинник розвитку їх підприємницької активності. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, (1(4)), 51–60. <https://orgpsy-journal.in.ua/index.php/opep/article/view/211>

- Кучерук, Н. М. (2019). Створення сприятливих умов для забезпечення прав та можливостей осіб з особливими освітніми потребами в особистісно орієнтованому освітньому середовищі. У *Педагогіка партнерства як основа розвитку суб'єктів освітньої діяльності в умовах НУШ*. <https://conf.zippo.net.ua/?p=170>
- Левицька, Л. (2024). Емпіричне дослідження особистісної готовності майбутніх психологів до надання психологічної допомоги. *Psychology Travelogs*, 2, 16–25. <https://pt.khmnu.edu.ua/index.php/pt/article/view/181>
- Марценюк, М. (2017). Розвиток асертивності поведінки у підлітків засобами тренінгу. *Мукачєво*, 304–311. http://dspace.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/1223/1/%D0%A3-%D0%A6_%D0%A2.5%20%D0%B7%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA-305-313.pdf
- Мельник, М. О. (2026). Асертивність як фактор самореалізації обдарованої особистості на етапі ранньої юності. У *Обдаровані учні та студенти під час війни: Результати емпіричних досліджень*. НАПН України; МАН України.
- Мигаль, Г. В., & Протасенко, О. Ф. (2018). Стресостійкість людини-оператора. *Методи підвищення стресостійкості*. Київ, 248–251. <https://docplayer.net/30299844-stresostiykist-lyudini-operatora-metodi-pidvishchennya-stresostiykosti.html>
- Музика, О. Л. (2024). Особливості дослідження асертивної взаємодії учнів і студентів з ознаками обдарованості. Київ, 5–7. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/740682/1/%D0%A2%D0%B5%D0%B7%D0%B8_%D0%B7%D0%B1._25.04.2024.pdf
- Петриченко, О. В., & Федоренко, А. (2025). Теоретична модель асертивного потенціалу особистості студентської молоді. *Науковий часопис УДУ імені М. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*, 27(72), 127–139. <https://enpuirb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/98ac013e-7fa5-44d0-8d81-7d4a1a8552f5/content>

- Скрипаченко, Т. (2019). Асертивність особистості: дефініції та особливості. Львів, 198–220.
<http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/download/514/13634/28538-1?inline=1>
- Фасолько, Т. С. (2018). Теоретичні підходи до проблеми формування асертивної поведінки в дітей дошкільного віку. *Наука і освіта*, 4, 55–58. https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2011/4_2011/55.pdf
- Фріз, І. В., & Максимець, С. М. (2018). Відповідальність: чинники та шляхи формування. *Науковий вісник ХДУ. Серія: Психологічні науки*, 2(1), 134–139. <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/500>
- Хомич, Г., та ін. (2025). Асертивність як особистісний ресурс та чинник формування підприємницької компетентності психолога-консультанта. *Ментальне здоров'я*, 4, 205–210.
<https://journals.oneu.od.ua/index.php/mh/article/view/148/139>
- Хрущова, Г. О., & Васильченко, О. М. (2018). Асертивність як умова успішності професійної діяльності психолога-консультанта. Електронний репозитарій Університету «КРОК».
<https://dspace.krok.edu.ua/server/api/core/bitstreams/2130e70d-b1ae-4ec2-bf99-51194e5a0f35/content>
- Хуртенко, О., & Якимчук, І. (2020). Готовність до професійної діяльності майбутнього психолога у контексті його професійної адаптації. *Вісник НУОУ*, 54(1), 186–192. <https://visnyk.nuou.org.ua/article/view/199422>
- Чекрижова, М. (2024). Зв'язок асертивності та самооцінки у зарубіжних дослідженнях. Київ, 76–78.
https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742938/1/%D0%A2%D0%B5%D0%B7%D0%B8_%D0%B7%D0%B1._24.10.2024.pdf
- Чиханцова, О. А. (2025). Психологічна стійкість особистості в умовах екстремальних соціальних викликів. *Психологічний вісник*, 3, 38–42.
<https://www.researchgate.net/publication/396040606>

- Шульга, Д. (2024). Психологічний аналіз поняття «асертивність». Львів, 90–96. <http://journals.lvduvs.lviv.ua/index.php/psychology/article/view/899/878>
- Allen, N., & Meyer, J. (1996). Affective, continuance and normative commitment to the organization. *Journal of Vocational Behavior*, 49, 252–276. <http://dx.doi.org/10.1006/jvbe.1996.0043>
- Alberti, R. E., & Emmons, M. L. (1974). *Your perfect right: A guide to assertive behavior*. Impact Publishers.
- Bandura, A., Freeman, W. H., & Lightsey, R. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 13, 158–166. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.13.2.158>
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience. *American Psychologist*, 59(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Cohen, G. L., & Sherman, D. K. (2014). The psychology of change. *Annual Review of Psychology*, 65, 333–371. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115137>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of resilience scale. *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Du, H. (2017). Self-esteem and subjective well-being revisited. *PLOS ONE*, 12(8). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0176000>
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience. *European Psychologist*, 18, 12–23. <http://dx.doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>
- Jacobson, E. (1938). *Progressive relaxation*. University of Chicago Press.
- Maddi, S. R. (2006). Hardiness. *Journal of Positive Psychology*, 1(3), 160–168. <https://doi.org/10.1080/17439760600619609>
- Romero-Reignier, V. (2022). The influence of self-esteem and bullying. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 9, 37.
- Salter, A. (1949). *Conditioned reflex therapy*. Creative Age Press.
- Speed, B. C., Goldstein, B. L., & Goldfried, M. R. (2017). Assertiveness training. *Clinical Psychology: Science and Practice*. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12216>

- Thompson, R. J., & Berenbaum, H. (2011). Adaptive and aggressive assertiveness scales. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 33(3), 323–334. <https://doi.org/10.1007/s10862-011-9226-9>
- Ungar, M. (2011). Social ecology of resilience. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81(1), 1–17. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2010.01067.x>

ДОДАТКИ

Додаток А

Діагностичний інструментарій дослідження

1. Тест-опитувальник компонентів асертивності (ТОКАС)

Призначення методики

Тест-опитувальник компонентів асертивності (ТОКАС) призначений для діагностики рівня розвитку асертивності особистості та визначення співвідношення трьох основних форм поведінки у міжособистісній взаємодії: пасивної, агресивної та асертивної. Методика дозволяє виявити поведінкові, когнітивні та емоційні складові асертивної поведінки і оцінити збалансованість комунікативних стратегій респондента.

Інструкція

Шановний(а) респонденте! Уважно прочитайте кожне з наведених тверджень і оцініть, наскільки воно відповідає Вашій реальній поведінці у звичайних життєвих та навчальних ситуаціях. Намагайтесь відповідати щиро, оскільки немає «правильних» чи «неправильних» відповідей. Оцінюйте кожне твердження за п'ятибальною шкалою:

- 1 – повністю не погоджуюсь;
- 2 – швидше не погоджуюсь;
- 3 – важко сказати;
- 4 – швидше погоджуюсь;
- 5 – повністю погоджуюсь.

Текст опитувальника

1. Мені важко відмовити людям, навіть якщо я не хочу робити те, про що мене просять.
2. Я часто погоджуюся з думкою більшості, навіть якщо вона не збігається з моєю.
3. Якщо мене обслужили неякісно, я зазвичай мовчу, щоб уникнути конфлікту.

4. Я уникаю висловлювати свою думку, якщо знаю, що вона може комусь не сподобатися.
5. У групових дискусіях я частіше слухаю, ніж говорю, навіть коли маю що сказати.
6. Якщо хтось не виконує своїх обіцянок, я можу різко виявити своє роздратування.
7. У суперечці я схильний(на) підвищувати голос, щоб довести свою правоту.
8. Я іноді використовую сарказм або іронію, щоб поставити співрозмовника на місце.
9. Коли мене дратують, я можу сказати щось образливе, навіть якщо потім шкодую.
10. Мені здається, що тиснути на людей – це найефективніший спосіб досягти свого.
11. Я можу спокійно сказати «ні», не відчуваючи при цьому провини.
12. Я відкрито висловлюю свої думки та почуття, поважаючи при цьому інших.
13. Якщо я з чимось не згоден(на), я прямо, але тактовно про це говорю.
14. Я вмію відстоювати свою позицію, не вдаючись до агресії.
15. Я можу попросити про допомогу, коли мені це потрібно, без відчуття незручності.

Ключ до обробки результатів

Опитувальник містить 15 тверджень, розподілених на три шкали по 5 пунктів кожна:

Шкала «Пасивна поведінка»: пункти 1, 2, 3, 4, 5.

Шкала «Агресивна поведінка»: пункти 6, 7, 8, 9, 10.

Шкала «Асертивна поведінка»: пункти 11, 12, 13, 14, 15.

Підрахунок балів за кожною шкалою здійснюється шляхом обчислення середнього арифметичного значення відповідей за п'ятьма пунктами

відповідної шкали. Загальний показник асертивності визначається як середнє арифметичне за всіма пунктами шкали «Асертивна поведінка».

Інтерпретація результатів

Середній бал	Рівень вираженості	Психологічна характеристика
1.0 – 2.4	Низький	Відповідна форма поведінки виражена слабо
2.5 – 3.5	Середній	Помірно виражена відповідна поведінкова стратегія
3.6 – 5.0	Високий	Відповідна форма поведінки виражена яскраво

Високий рівень асертивної поведінки у поєднанні з низькими показниками пасивної та агресивної поведінки свідчить про сформованість конструктивної комунікативної позиції, що є важливою професійною якістю майбутнього психолога.

2. Шкала резильєнтності Коннора–Девідсона (Connor–Davidson Resilience Scale, CD-RISC)

Призначення методики

Шкала резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC; Connor & Davidson, 2003) є валідизованим психодіагностичним інструментом для оцінювання психологічної стійкості особистості – здатності адаптуватися до стресових ситуацій та ефективно відновлюватися після них. У межах цього дослідження використано адаптовану 15-пунктову версію шкали, що включає три субшкали: емоційна регуляція, адаптивність та відновлення після стресу.

Інструкція

Шановний(а) респонденте! Уважно прочитайте наведені нижче твердження і оцініть, наскільки кожне з них відповідає Вашим відчуттям та реакціям за останній місяць. Намагайтеся відображати не теоретичне уявлення про себе, а реальний досвід. Використовуйте шкалу:

- 0 – зовсім не вірно щодо мене;
- 1 – рідко вірно;
- 2 – іноді вірно;
- 3 – часто вірно;
- 4 – майже завжди вірно.

Текст опитувальника

1. Я здатний адаптуватися, коли відбуваються зміни.
2. Я можу впоратися з усім, що трапляється на моєму шляху.
3. Я намагаюся бачити гумористичну сторону речей, коли стикаюся з проблемами.
4. Подолання стресу може зробити мене сильнішим.
5. Я схильний відновлюватися після хвороби, травми чи інших труднощів.
6. Я вірю, що можу досягти своїх цілей, навіть якщо є перешкоди.
7. Під тиском я залишаюся зосередженим і чітко мислю.
8. Мене нелегко розчарувати невдачею.
9. Я вважаю себе сильною людиною, коли маю справу з життєвими викликами та труднощами.

10. Я здатний справлятися з неприємними або болючими почуттями, такими як смуток, страх і гнів.

Ключ до обробки результатів

Опитувальник містить 15 тверджень, розподілених на три субшкали:

Субшкала «Емоційна регуляція»: пункти 1, 2, 3, 4.

Субшкала «Адаптивність»: пункти 5, 6, 7, 8,

Субшкала «Відновлення після стресу»: пункти 9, 10..

Бали за кожною субшкалою обчислюються як середнє арифметичне відповідей за п'ятьма пунктами. Загальний рівень психологічної стійкості визначається як середнє арифметичне за всіма 15 пунктами шкали.

Інтерпретація результатів

Середній бал	Рівень стійкості	Психологічна характеристика
1.0 – 2.4	Низький	Труднощі адаптації, повільне відновлення після стресу
2.5 – 3.5	Середній	Здатність справлятися зі звичайними стресовими ситуаціями
3.6 – 5.0	Високий	Високі ресурси адаптації, швидке відновлення, гнучкість

3. Шкала професійної самоефективності (в адаптації О. С. Креденцер, 2016)

Призначення методики

Шкала професійної самоефективності в адаптації О. С. Креденцер (2016) призначена для оцінювання суб'єктивного переконання особистості у власній здатності успішно виконувати професійні завдання, долати труднощі професійної діяльності та досягати поставлених цілей. Методика дозволяє виявити рівень професійної впевненості, що є важливим компонентом професійної готовності майбутніх психологів.

Інструкція

Шановний(а) респонденте! Прочитайте кожне твердження та оцініть, наскільки воно відображає Ваше ставлення до власних професійних можливостей. Оцінюйте за п'ятибальною шкалою:

- 1 – повністю не погоджуюсь;
- 2 – швидше не погоджуюсь;
- 3 – важко сказати;
- 4 – швидше погоджуюсь;
- 5 – повністю погоджуюсь.

Текст опитувальника

1. Я впевнений(на) у своїх здібностях для майбутньої професійної діяльності психолога.
2. Я можу ефективно вирішувати професійні завдання, навіть складні.
3. Я здатний(на) застосовувати теоретичні знання на практиці.
4. Я можу легко налагоджувати контакт із клієнтами та колегами.
5. Я впораюся з робочими ситуаціями, які потребують швидкого реагування.
6. Я вмю планувати свою професійну діяльність.
7. Я здатний(на) знаходити нестандартні рішення професійних завдань.

8. Я можу зберігати працездатність навіть у складних професійних умовах.

9. Я впевнений(на), що зможу досягти своїх професійних цілей.

10. Я вмію об'єктивно оцінювати результати своєї професійної діяльності.

Ключ до обробки результатів

Загальний показник професійної самоефективності розраховується як сума балів за всіма 10 пунктами шкали (мінімум – 10, максимум – 50 балів) або як середнє арифметичне відповідей.

Інтерпретація результатів

Сумарний бал	Рівень самоефективності	Характеристика
10 – 24	Низький	Невпевненість у власних професійних можливостях
25 – 39	Середній	Достатній рівень професійної впевненості
40 – 50	Високий	Стійке переконання у власній професійній компетентності

4. Шкала загальної самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема (адаптація І. Галецької, 2003)

Призначення методики

Шкала загальної самоефективності (Generalized Self-Efficacy Scale, GSE-10) розроблена Р. Шварцером та М. Єрусалемом (1981, 1995) і призначена для оцінювання загального оптимістичного переконання особистості у власній здатності справлятися зі складними життєвими ситуаціями. У дослідженні використано україномовну адаптацію І. М. Галецької (2003). Шкала складається з 10 тверджень, що оцінюються за чотирибальною шкалою.

Інструкція

Шановний(а) респонденте! Уважно прочитайте кожне твердження і оцініть, наскільки воно є справедливим щодо Вас. Оцінюйте за чотирибальною шкалою:

- 1 – абсолютно невірно;
- 2 – швидше невірно;
- 3 – швидше вірно;
- 4 – повністю вірно.

Текст опитувальника

1. Я завжди здатний(на) вирішити складні проблеми, якщо докладу до цього достатньо зусиль.
2. Якщо мені хтось протистоїть, я можу знайти спосіб і засоби досягти бажаного.
3. Мені досить просто триматися своїх намірів і досягати поставлених цілей.
4. Я впевнений(на), що ефективно справлюся з несподіваними подіями.
5. Завдяки своїй кмітливості я знаю, як впоратися з непередбачуваними ситуаціями.
6. Я можу вирішити більшість проблем, якщо докладу необхідних зусиль.

7. Я можу залишатися спокійним(ою) при зіткненні зі складнощами, оскільки покладаюся на свої здібності.

8. Коли я стикаюся з проблемою, зазвичай можу знайти кілька способів її розв'язання.

9. Якщо я опиняюся в скрутному становищі, я зазвичай можу придумати, що робити.

10. Незалежно від того, що зі мною трапляється, я зазвичай можу впоратися із ситуацією.

Ключ до обробки результатів

Сумарний бал за шкалою обчислюється шляхом додавання балів за всіма 10 пунктами. Мінімально можливий бал – 10, максимально можливий – 40.

Інтерпретація результатів

Сумарний бал	Рівень самоефективності	Характеристика
10 – 19	Низький	Сумніви у власній здатності долати труднощі
20 – 29	Середній	Помірна впевненість у власних силах
30 – 40	Високий	Стійке переконання у власній спроможності долати труднощі

Посилання на Google-форму опитувальника

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdEwpGk7-QHnuJKhiZqHURxGCV2mxm0GpC9GK02qtloJPHUQ/viewform?usp=publish-editor>

Дослідження асертивності та психологічної стійкості майбутніх психологів

Шановний(а) студенте! Запрошуємо Вас взяти участь у дослідженні, спрямованому на вивчення асертивності та психологічної стійкості як ресурсів професійної готовності майбутніх психологів. Анкетування є **анонімним і добровільним** – Ви можете припинити заповнення на будь-якому етапі. Прізвища, контактні дані та інша ідентифікуюча інформація не збираються. Результати будуть використані виключно у наукових цілях у межах кваліфікаційної роботи. Заповнення анкети займає приблизно 10 хвилин. Дякуємо за участь!

Стать

Жіноча

Чоловіча

Курс навчання

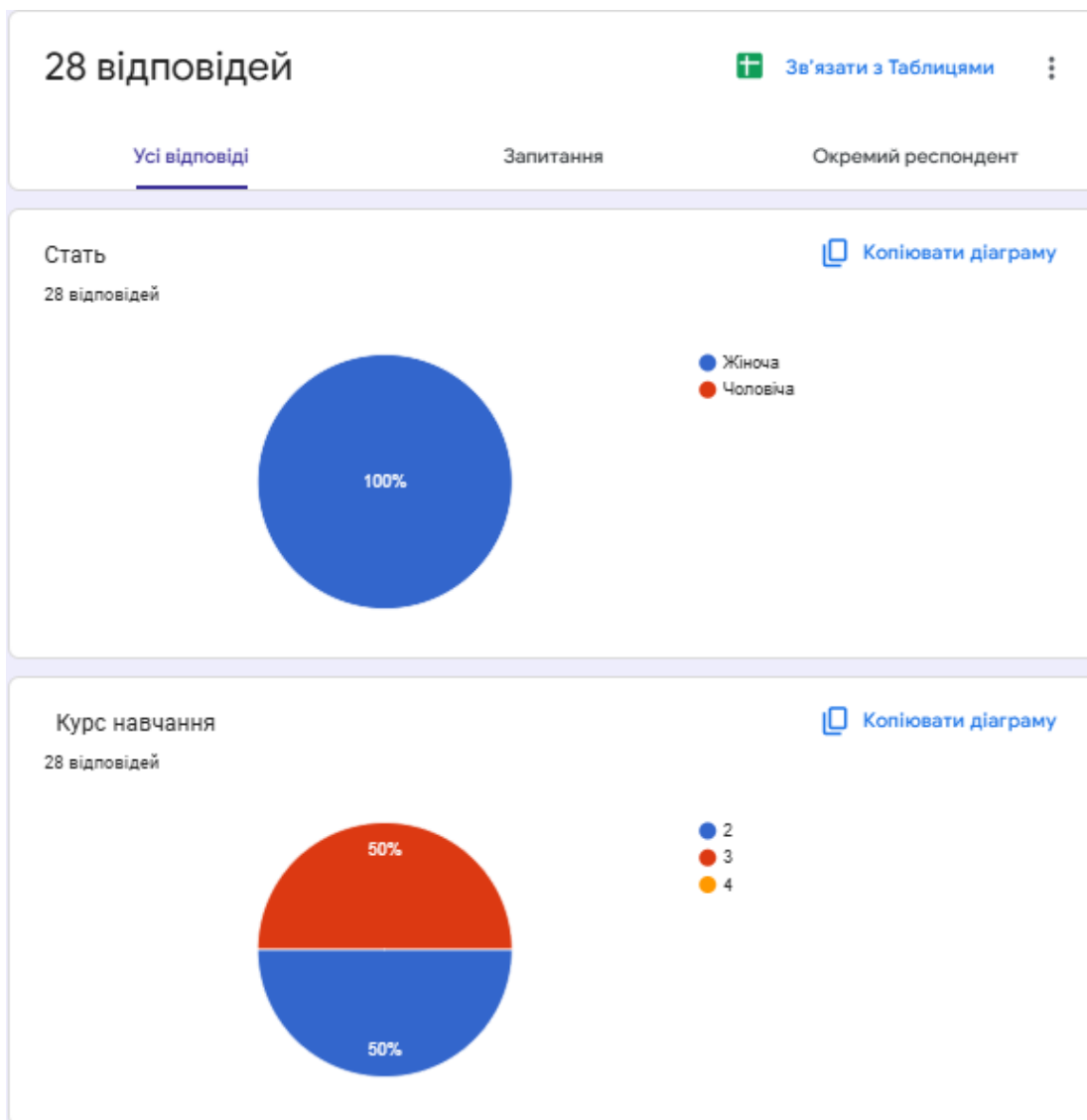
2

3

4

[Очистити форму](#)

Статистика опитування студентів Google-форм



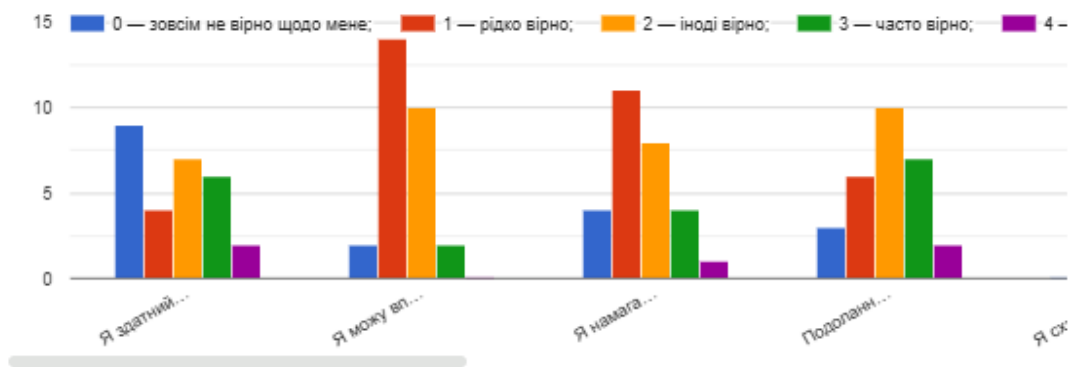
Тест-опитувальник компонентів асертивності (ТОКАС)

 Копіювати діаграму



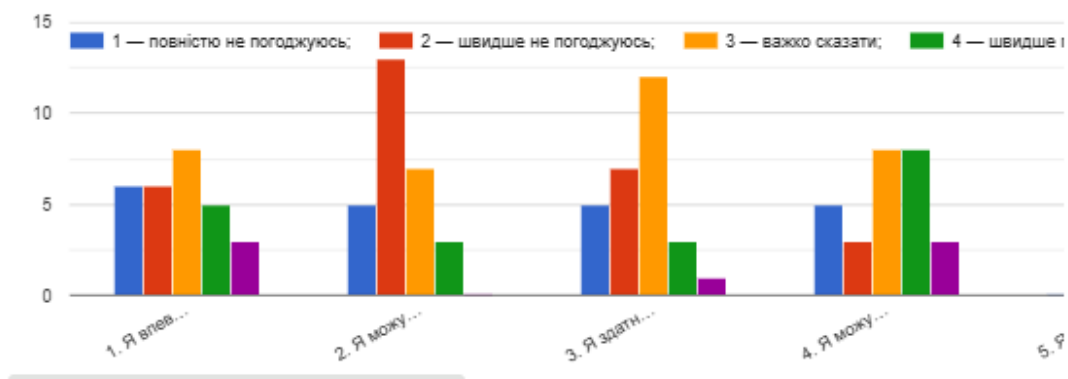
Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона

 Копіювати діаграму



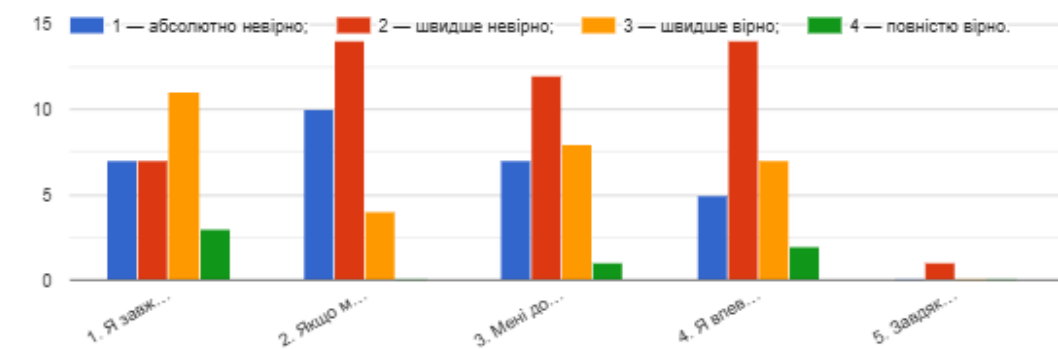
Шкала професійної самоефективності

 Копіювати діаграму



Шкала загальної самоефективності

 Копіювати діаграму



Узагальнена таблиця показників «сирих балів» проведеного дослідження

№	Стать	Курс	Пасивна	Агресивна	Асертивна	Зг.Асертивність	Емоц. Регул.	Адапт.	Відновлення стрес	Зг.Стресост	Самоефективність Кренденцер	Самоефективність Шврац.
1	Ж	3	2.14	3.07	3.37	3.39	3.49	2.99	3.18	3.22	35	28
2	Ж	3	2.32	1.85	3.71	3.85	3.63	3.69	3.56	3.63	33	31
3	Ж	2	2.34	2.53	3.79	3.64	3.57	3.65	3.14	3.45	32	32
4	Ж	3	1.72	1.88	4.83	4.41	4.28	3.73	4.08	4.03	41	29
5	Ж	2	1.97	1.98	4.11	4.05	3.87	3.86	3.78	3.84	41	36
6	Ж	2	2.60	2.92	2.69	3.06	2.94	2.94	3.51	3.13	27	26
7	Ж	2	3.00	2.86	2.60	2.91	3.81	3.88	3.64	3.78	32	31
8	Ж	3	2.77	3.15	3.38	3.15	2.61	2.60	3.35	2.86	31	28
9	Ж	2	1.73	1.89	4.73	4.37	3.96	3.52	3.68	3.72	47	31
10	Ж	2	2.61	2.43	2.60	3.19	2.60	3.03	2.86	2.83	27	25
11	Ж	2	2.49	1.40	3.38	3.83	2.81	3.01	2.92	2.91	30	29
12	Ж	3	1.62	2.94	3.90	3.78	3.75	3.84	3.22	3.60	36	29
13	Ж	3	2.06	2.02	4.45	4.12	4.08	3.90	3.80	3.93	39	33
14	Ж	3	1.77	2.49	4.44	4.06	4.25	4.25	4.50	4.33	49	32
15	Ж	3	2.00	1.97	3.84	3.96	3.37	3.26	3.75	3.46	39	34
16	Ж	3	1.85	2.26	4.64	4.18	3.82	3.93	3.76	3.84	44	30
17	Ж	2	2.21	2.28	3.79	3.77	3.45	3.47	3.76	3.56	37	28
18	Ж	2	1.35	2.16	4.10	4.20	4.45	3.61	4.30	4.12	39	33
19	Ж	3	2.00	1.87	4.50	4.21	3.58	3.50	3.58	3.55	42	24
20	Ж	3	2.51	2.06	3.48	3.64	3.25	3.29	3.02	3.19	29	28
21	Ж	2	2.19	2.19	3.50	3.71	3.70	3.92	4.33	3.98	35	31
22	Ж	3	2.10	2.31	3.87	3.82	4.23	4.09	3.79	4.04	38	33
23	Ж	3	2.08	2.31	3.73	3.78	3.36	3.37	3.27	3.33	38	23

24	Ж	2	2.81	2.57	2.60	3.07	3.45	2.93	3.13	3.17	23	25
25	Ж	2	2.29	2.26	3.79	3.75	4.59	4.40	4.31	4.43	42	40
26	Ч	3	2.37	2.50	3.90	3.68	3.85	3.67	4.16	3.89	37	32
27	Ж	2	1.40	2.94	3.79	3.82	3.43	3.42	3.26	3.37	38	28
28	Ж	3	1.87	2.24	4.90	4.26	4.60	4.38	4.50	4.49	39	34
M	–	–	2.15	2.33	3.80	3.77	3.67	3.58	3.65	3.63	36.4	30.1
S D	–	–	0.41	0.43	0.66	0.41	0.54	0.46	0.48	0.46	6.1	3.8

Показники ранжування результатів дослідження

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
LvlAsert	28	100,0%	0	0,0%	28	100,0%
LvlResil	28	100,0%	0	0,0%	28	100,0%
AsertTot	28	100,0%	0	0,0%	28	100,0%
ResilTot	28	100,0%	0	0,0%	28	100,0%
Rank of AsertTot	28	100,0%	0	0,0%	28	100,0%
Rank of ResilTot	28	100,0%	0	0,0%	28	100,0%

Примітка. Таблиця відображає кількість випадків, включених у процедуру ранжування. Для всіх шести змінних (LvlAsert, LvlResil, AsertTot, ResilTot, Rank of AsertTot, Rank of ResilTot) до аналізу включено повний обсяг вибірки (N = 28), пропущених значень не виявлено (Excluded = 0; 0,0%).

	LvlAsert	LvlResil	AsertTot	ResilTot	Rank of AsertTot	Rank of ResilTot
1	2,00	2,00	3,39	3,22	23,000	22,000
2	2,00	2,00	3,85	3,63	11,000	14,000
3	2,00	2,00	3,64	3,45	21,500	19,000
4	3,00	3,00	4,41	4,03	1,000	6,000
5	3,00	2,00	4,05	3,84	9,000	10,500
6	1,00	1,00	3,06	3,13	27,000	25,000
7	1,00	2,00	2,91	3,78	28,000	12,000
8	1,00	1,00	3,15	2,86	25,000	27,000
9	3,00	2,00	4,37	3,72	2,000	13,000
10	2,00	1,00	3,19	2,83	24,000	28,000
11	2,00	1,00	3,83	2,91	12,000	26,000
12	2,00	2,00	3,78	3,60	15,500	15,000
13	3,00	3,00	4,12	3,93	7,000	8,000
14	3,00	3,00	4,06	4,33	8,000	3,000
15	2,00	2,00	3,96	3,46	10,000	18,000
16	3,00	2,00	4,18	3,84	6,000	10,500
17	2,00	2,00	3,77	3,56	17,000	16,000
18	3,00	3,00	4,20	4,12	5,000	4,000
19	3,00	2,00	4,21	3,55	4,000	17,000
20	2,00	2,00	3,64	3,19	21,500	23,000
21	2,00	3,00	3,71	3,98	19,000	7,000
22	2,00	3,00	3,82	4,04	13,500	5,000
23	2,00	2,00	3,78	3,33	15,500	21,000
24	1,00	1,00	3,07	3,17	26,000	24,000
25	2,00	3,00	3,75	4,43	18,000	2,000
26	2,00	3,00	3,68	3,89	20,000	9,000
27	2,00	2,00	3,82	3,37	13,500	20,000
28	3,00	3,00	4,26	4,49	3,000	1,000
Total N	28	28	28	28	28	28

Примітка. У таблиці наведено результати ранжування 28 респондентів за двома підсумковими показниками: AsertTot – загальний рівень асертивності (композитний показник, обчислений як середнє реверсованих значень підшкал пасивної та агресивної поведінки і прямого значення підшкали асертивної поведінки), та ResilTot – загальний рівень психологічної стійкості (середнє за трьома субшкалами CD-RISC: емоційна регуляція, адаптивність, відновлення після стресу). Колонки «Rank of AsertTot» та «Rank

of ResilTot» містять порядкові ранги, присвоєні методом середнього рангу при наявності збігів (Mean rank of tied values); ранг 1 присвоєно найвищому балу, ранг 28 – найнижчому. Категоріальні змінні «LvAsert» та «LvResil» кодують рівні досліджуваних ознак: 1 – низький, 2 – середній, 3 – високий.

LvAsert

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1,00	4	14,3	14,3	14,3
2,00	15	53,6	53,6	67,9
3,00	9	32,1	32,1	100,0
Total	28	100,0	100,0	

Примітка. Таблиця показує розподіл респондентів за рівнями асертивності: 4 особи (14,3%) демонструють низький рівень, 15 осіб (53,6%) – середній, 9 осіб (32,1%) – високий. Кумулятивний відсоток (Cumulative Percent) свідчить, що 67,9% вибірки знаходиться у межах низького та середнього рівнів, що відповідає етапу формування професійної ідентичності студентів.

LvResil

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1,00	5	17,9	17,9	17,9
2,00	14	50,0	50,0	67,9
3,00	9	32,1	32,1	100,0
Total	28	100,0	100,0	

Примітка. Таблиця відображає розподіл респондентів за рівнями психологічної стійкості: 5 осіб (17,9%) – низький рівень, 14 осіб (50,0%) – середній, 9 осіб (32,1%) – високий. Половина вибірки демонструє середній рівень стійкості, що свідчить про достатній адаптаційний ресурс більшості майбутніх психологів.

Показники кореляційного / статистичного аналізу результатів дослідження

*Описова статистика показників асертивності та психологічної стійкості
(Descriptive Statistics)*

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pas	28	1,35	3,00	2,1489	,41233
Agg	28	1,40	3,15	2,3332	,42812
AserT	28	2,60	4,90	3,8004	,65748
AserTot	28	2,91	4,41	3,7736	,40993
ER	28	2,60	4,60	3,6707	,53837
Adapt	28	2,60	4,40	3,5761	,45916
Recov	28	2,86	4,50	3,6479	,47973
ResilTot	28	2,83	4,49	3,6314	,45714
Valid N (listwise)	28				

Перевірка нормальності розподілу даних за критерієм Шаніро-Вілка (Tests of Normality)

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
AserTot	,158	28	,071	,939	28	,105
ResilTot	,069	28	,200 [*]	,978	28	,791

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Кореляційна матриця Пірсона між показниками асертивності та психологічної стійкості (Correlations)

Correlations

		Pas	Agg	Asert	AsertTot	ER	Adapt	Recov	ResilTot
Pas	Pearson Correlation	1	,193	-,756**	-,808**	-,539**	-,418*	-,397*	-,489**
	Sig. (2-tailed)		,326	,000	,000	,003	,027	,036	,008
	N	28	28	28	28	28	28	28	28
Agg	Pearson Correlation	,193	1	-,441*	-,649**	-,212	-,228	-,182	-,223
	Sig. (2-tailed)	,326		,019	,000	,279	,243	,353	,255
	N	28	28	28	28	28	28	28	28
Asert	Pearson Correlation	-,756**	-,441*	1	,941**	,648**	,576**	,558**	,641**
	Sig. (2-tailed)	,000	,019		,000	,000	,001	,002	,000
	N	28	28	28	28	28	28	28	28
AsertTot	Pearson Correlation	-,808**	-,649**	,941**	1	,600**	,527**	,495**	,584**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000		,001	,004	,007	,001
	N	28	28	28	28	28	28	28	28
ER	Pearson Correlation	-,539**	-,212	,648**	,600**	1	,865**	,789**	,957**
	Sig. (2-tailed)	,003	,279	,000	,001		,000	,000	,000
	N	28	28	28	28	28	28	28	28
Adapt	Pearson Correlation	-,418*	-,228	,576**	,527**	,865**	1	,726**	,927**
	Sig. (2-tailed)	,027	,243	,001	,004	,000		,000	,000
	N	28	28	28	28	28	28	28	28
Recov	Pearson Correlation	-,397*	-,182	,558**	,495**	,789**	,726**	1	,901**
	Sig. (2-tailed)	,036	,353	,002	,007	,000	,000		,000
	N	28	28	28	28	28	28	28	28
ResilTot	Pearson Correlation	-,489**	-,223	,641**	,584**	,957**	,927**	,901**	1
	Sig. (2-tailed)	,008	,255	,000	,001	,000	,000	,000	
	N	28	28	28	28	28	28	28	28

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Описова статистика порівнюваних груп з низьким та високим рівнем асертивності (Group Statistics)

Group Statistics

	LvlAsert	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
ResilTot	1,00	4	3,2350	,38854	,19427
	3,00	9	3,9833	,29555	,09852

Результати t-критерію Стьюдента для порівняння груп з низьким та високим рівнем асертивності за показником психологічної стійкості (Independent Samples Test)

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
ResilTot	Equal variances assumed	,143	,712	-3,849	11	,003	-,74833	,19444	-1,17630	-,32037
	Equal variances not assumed			-3,435	4,627	,021	-,74833	,21782	-1,32214	-,17453

Описова статистика порівнюваних груп студентів 2-го та 3-го курсів (Group Statistics)

Group Statistics

	Course	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
AserTot	2,00	13	3,6438	,45767	,12693
	3,00	15	3,8860	,33966	,08770
ResilTot	2,00	13	3,5608	,47783	,13253
	3,00	15	3,6927	,44572	,11508
ER	2,00	13	3,5869	,58391	,16195
	3,00	15	3,7433	,50455	,13027

Результати t-критерію Стьюдента для порівняння студентів 2-го та 3-го курсів за показниками асертивності, психологічної стійкості та емоційної регуляції (Independent Samples Test)

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
AserTot	Equal variances assumed	1,197	,284	-1,604	26	,121	-,24215	,15100	-,55254	,06823
	Equal variances not assumed			-1,570	21,911	,131	-,24215	,15428	-,56219	,07789
ResilTot	Equal variances assumed	,070	,793	-,755	26	,457	-,13190	,17462	-,49083	,22704
	Equal variances not assumed			-,751	24,823	,459	-,13190	,17552	-,49352	,22973
ER	Equal variances assumed	,166	,687	-,761	26	,454	-,15641	,20562	-,57906	,26624
	Equal variances not assumed			-,753	23,957	,459	-,15641	,20784	-,58542	,27260

Підсумкові характеристики регресійної моделі (Model Summary)

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,701 ^a	,562	,442	,34741

a. Predictors: (Constant), Recov, Adapt, ER

Дисперсійний аналіз регресійної моделі (ANOVA)

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1,640	3	,547	8,172	,000 ^b
	Residual	2,897	24	,121		
	Total	4,537	27			

a. Dependent Variable: AserTot

b. Predictors: (Constant), Recov, Adapt, ER

Стандартизовані та нестандартизовані коефіцієнти регресії (Coefficients)

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	2,031	,565		3,595	,001
	ER	,411	,280	,420	1,468	,155
	Adapt	,017	,293	,340	,060	,953
	Recov	,047	,229	,295	,206	,839

a. Dependent Variable: AserTot