

життєдіяльності, та визначення шляхів та методів її соціальної реабілітації та інтеграції.

Перспективи подальших досліджень. Перспективи подальших розвідок та досліджень полягатимуть у більш детальному та всебічному дослідженні особливостей соціально-психологічної адаптації молоді із порушеннями опорно-рухового апарату для розробки корекційної програми реабілітації та соціалізації даної категорії населення.

Список використаної літератури:

1. Каткова Т.І. Соціально-професійна адаптація студентів вищих навчальних закладів економічного профілю. Запоріжжя : Прем'єр, 2004. 136 с.
2. Бохонкова Ю. Можливості корекції особистісних чинників соціально-психологічної адаптації. Соціальна психологія. 2005. № 2 (10). С. 45–54.

**ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ
АСЕРТИВНОСТІ ТА АСЕРТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ
ОСОБИСТОСТІ**

УДК 159.923.33

Пилявець Наталія Ігорівна,
*методист спеціальності «Психологія»,
КВНЗ «Вінницька академія неперервної освіти»*

Актуальність теми. Трансформаційні процеси, характерні для економічного, політичного, культурного життя сучасної України особливо актуалізують проблему розвитку у людини таких якостей, які забезпечують особистісну зрілість і всебічну самореалізацію. Асертивність є важливою рисою, формування якої допоможе особистості бути активним суб'єктом життєдіяльності, уміти розв'язувати проблеми, переконувати і гармонійно надихати інших керувати змінами. Соціальна значущість проблеми та її недостатнє вивчення зумовили актуальність обраної теми дослідження.

Короткий аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми. Поняття асертивності на початку 80-х років ХХ століття виокремив американський психолог А. Солтер. В його теорії асертивна поведінка розглядається як оптимальний та найбільш конструктивний спосіб міжособистісної взаємодії, на протипагу двом поширеним деструктивним способам— маніпуляції та агресії.

Згодом новий напрям підтримали і стали поглиблено вивчати такі психологи, Є. Кристоф. К. Келлі, Д. Вольпе. А. Ланге, А. Лазарус, Є. Круковіч, В. Капоні, Т. Новак, Р. Алберті, М. Емонс та ін.

У вітчизняній психології поняття асертивності почало розглядатися нещодавно, зокрема такими вченими, як В. Ромек, В. Семиченко, С. Герасіна, Л. Ніколаєв, Л. Курганська.

Мета наукової публікації – визначити характерні психологічні особливості асертивності та ознаки асертивної поведінки особистості.

Виклад основного матеріалу дослідження. Теоретичний аналіз проведених досліджень асертивності та асертивної поведінки дає можливість говорити про те, що не дивлячись на численні дослідження феномену, не існує однастайності в його визначенні, описі феноменології, структури, динаміки, особливостей прояву, умов та чинників розвитку, взаємозв'язків з іншими психічними та соціальними явищами, єдиного методологічного підходу до його дослідження.

Але можливо виділити декілька основних структурних компонентів асертивності:

- світоглядний компонент: творче ставлення до життя, прагнення до саморозвитку, досконалості та зрілості, самореалізація, самоактуалізація, активна життєва позиція, філософія ненасилля, позитивна спрямованість на Світ;

- когнітивний компонент: обізнаність в своїх правах, усвідомлення власних індивідуальних особливостей, переваг та недоліків, здатність до антиципації, здатність до рефлексії, аналізу власних дій та вчинків; адекватність самооцінки;

- емоційний компонент: позитивність, стриманість, відкритість, емпатія, співчуття, милосердя;

- суб'єктні характеристики: вроджені потреби в зростанні та розвитку, відповідальність за власну поведінку, психологічна свобода та довіра до себе, інтернальність, автентичність, віра в себе, відповідальність за власне життя, самостійність, автономність, відповідальність, впевненість у собі, самоповага, творча лабільність;

- конативні прояви: вміння відстоювати свої права, конгруентність мовлення та поведінки, спонтанність у поведінці та репрезентації почуттів, володіння свободою у спілкуванні та взаємодії з людьми будь-яких соціальних верств, здатність встановлювати контакти, промовити «ні», розпочати та завершити розмову, відкрито заявити про власні потреби, бажання та почуття, здатність до саморегуляції, цілеспрямована, конструктивна та впевнена тактична поведінка, вміння відстоювати власні

позиції в конфліктній ситуації, діяльнісна співучасть, здатність до організації власної поведінки; активні дії щодо збереження власної автономності;

– соціально-психологічні характеристики: уміння прийняти похвалу, повага до інших, визнання прав інших;

– впевненість у собі, самоефективність, соціальна компетентність, реалізація еґо-станів «Дорослий – Дорослий».

На думку дослідників, які вивчають асертивність з позицій гуманістичної, екзистенційної психології, якості асертивної особистості в багатьох випадках еквівалентні, а то й тотожні таким поняттям як особистісна зрілість, актуалізована особистість, суб'єкт власної життєдіяльності. Вони використовують характеристики психологічно здорової, актуалізованої особистості, її суб'єктності (автономність, незалежність, самодостатність, відповідальність, свобода вибору, активність, творчість, позитивне ставлення до себе та до Іншого) для опису феномену асертивності як особистісної властивості. (Шостром Е., 2008).

Асертивність, виступаючи інтегративною особистісною якістю, дає можливість швидко адаптуватися до нових умов життєдіяльності та налагоджувати конструктивну взаємодію з оточуючими. Можна виділити наступні відповідні функції феномену: адаптаційну, комунікативну, регулятивну, цілеутворюючу, консолідуєча (Каппони В., Новак Т., 1995).

Існування *комунікативної* функції асертивності підтверджують дослідження її вербального (повідомлення) й невербального (прояв, поведінкові реакції) типів. Асертивні висловлювання сприймаються та оцінюються оточуючими більш позитивно, порівняно зі звинувачувальними. Дослідники когнітивно-поведінкового напрямку знайшли достовірний позитивний взаємозв'язок між асертивністю та емоційним інтелектом, соціальною компетентністю, які забезпечують конструктивну комунікацію.

Виявлення достовірного позитивного взаємозв'язку між асертивністю та адаптацією репрезентує *адаптаційну* функцію феномену. Асертивність допомагає особистості не лише активно еґоцентрично відстоювати власні інтереси, а й орієнтувати при цьому на цінності добра та взаємоповаги. Це дозволяє не застосовувати деструктивні методи впливу та взаємодії, що, в свою чергу, зумовлює позитивну адаптацію до середовища.

Здатність до конструктивної взаємодії з іншими людьми, розуміння та визнання цінності Іншого, прагнення до продуктивності життя, до розвитку власної суб'єктності актуалізує *регулятивну* функцію

асертивності. Асертивні особи, порівняно з пасивними чи агресивними, адекватно проявляють та швидко апробовують у взаємодії з оточуючими знання про власну особистість та соціальні норми поведінки. Спираючись на позитивне емоційне ставлення до себе, Іншого та Світу загалом, вони виявляють гнучкий творчий підхід в побудові взаємин, прояві соціальних здібностей та компетенцій.

Асертивна поведінка сприймається оточуючими найбільш адекватно, порівняно з агресивною, пасивною чи маніпулятивною. За її допомогою швидко налагоджується взаємодія людей. Асертивна взаємодія, в свою чергу, сприяє взаєморозумінню, взаємопідтримці, створенню спільного смислового поля, завдань та цілей. У такий спосіб актуалізується *консолідує* функція асертивності.

Асертивна особистість здатна наполегливо заявляти та відстоювати власні потреби, прагнення та цілі, проте не на шкоду іншим людям, а з урахуванням їх інтересів. При цьому актуалізується *цілетвірна* функція асертивності, яка допомагає оптимізувати шляхи та методи досягнення цілей. В процесі постановки та реалізації мети асертивна особистість не витрачає ресурси на подолання неадекватних реакцій оточуючих людей, а вмiло долучає консолідує функцію асертивності та знаходить найконструктивніші шляхи досягнення власних цілей.

Наше припущення про необхідність розгляду асертивності як етичної категорії доповнюють і дослідження якостей асертивної особистості, до яких включають світоглядні, ціннісно-сміслові, гуманістичні та альтруїстичні аспекти, погляд на неї як на морально-етичну категорію, на рівні ідей, переконань, життєвих позицій та цінностей, які обумовлюють соціальну взаємодію людей (Снігур, Л.А., 2008).

Отже асертивність є ієрархічно структурованою системною якістю особистості, яка репрезентує відповідні світогляд, ставлення до Світу, життєву позицію та проявляється у відповідних взаєминах та поведінці.

Висновки. В результаті аналізу психолого-педагогічної літератури з теми нашого дослідження ми можемо зробити висновок про те, що асертивність виступає найбільш ефективним способом взаємодії, оскільки серед різних стратегій поведінки саме асертивна поведінка створює рівність у міжособистісних стосунках, необхідну гнучкість в поведінці для подолання труднощів, саме вона веде до успіху і створює можливість діяти повноцінно в усіх сферах життя.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні місця асертивності в структурі самозбережувальної поведінки особистості.

Список використаної літератури:

1. Каппони, В., Новак, Т. (1995) Как делать все по-своему, или ассертивность – в жизнь, СПб.: Питер, 186 с.
2. Снігур, Л. А. (2008) Проблема самоактуалізації особистості в умовах соціально-економічних змін / Наука і освіта, № 8–9, С. 107–111.
3. Шостром, Э. (2008) Человек-манипулятор: внутреннее путешествие от манипуляции к актуализации, М. : Апрель-Пресс, 192 с.

УДОСКОНАЛЕННЯ НАВИЧОК САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ НИМИ ДИСЦИПЛІН «ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ З ПРАКТИКУМОМ ГРУПОВОЇ ПСИХОКОРЕКЦІЇ» ТА «ПСИХОЛОГІЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ»

УДК 159.9

Подкоритова Лариса Олександрівна,

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет*

Гаврилькевич В'ячеслав Костянтинівич,

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент, кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет*

Актуальність дослідження. Проблема дослідження саморегуляції у психології є складною і багатомірною. Це пов'язано з тим, що саморегуляція є одним із провідних психічних процесів життєдіяльності людини. Адекватність та ефективність життєдіяльності забезпечується саме саморегуляцією.

Особливу актуальність мають дослідження саморегуляції у фахівців соціономічного профілю. Фахівці, які працюють з людьми, особливо педагоги і психологи, часто мають виступати як модель поведінки для інших. Відтак уміння регулювати свої психічні стани і процеси виступає для них у якості одного з провідних професійних умінь, яке доречно цілеспрямовано вдосконалювати у студентські роки.

Короткий аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми.

Н. Трофименко, проаналізував психологічні дослідження саморегуляції і виокремив такі напрями її досліджень: окремі прояви саморегуляції у різних видах діяльності (О. Конопкін, Г. Нікіфоров, А. Осніцький, І. Трофімова та