**Розвиток асертивності студентів**

**психолого-педагогічних спеціальностей вузу**

В сучасній Україні гостро відчувається потреба в людях, які вміють створювати психологічний клімат у колективі, здатних аналітично мислити, вміють слухати і говорити з людьми.

Сучасні дослідження вказують на необхідність вивчення взаємозв'язку моделей поведінки та особливостей міжособистісних стосунків.

Важливим завданням вітчизняної психології є дослідження різних властивостей і рис особистості, які формуються і проявляються в конкретній діяльності людини і впливають на ефективність цієї діяльності [8]. Однією з цих рис є асертивність – основа оптимального, конструктивного способу міжособистісної взаємодії.

Проблемами асертивної поведінки займалися С. Бішоп, Дж. Вольпе, В. Каппоні, К. Келлі, А.Ланге, Т. Новак, Е.Солтер та інші психологи. Концепція асертивності створена Ендрю Солтером в 50-60 роках ХХ ст.

Актуальність формування та розвитку асертивності студентів психолого- педагогічних спеціальностей вузу полягає у специфічних особливостях особистості психолога-педагога, до якої сучасне суспільство висуває певні вимоги: емоційна стійкість, витриманість, реалістичність поглядів, стійкість до стресу до стресу розсудливість, проникливість, соціабельність, тактовність, дипломатичність у спілкуванні.

Спираючись на визначення поняття «асертивність», дане А.В.Петровським, у своєму дослідженні в якості основного поняття ми використовуємо наступне: асертивність – це здатність людини впевнено і з гідністю відстоювати свої права та реалізовувати свої цілі, без шкоди для себе і оточуючих людей, не зневажаючи при цьому права інших людей.

Асертивна поведінка має таку структуру:

1) Прийняття на себе відповідальності за власну поведінку. За своєю суттю асертивність – це філософія особистої відповідальності. Тобто мова йде про те, що ми відповідальні за свою власну поведінку і не маємо права звинувачувати інших людей за нашу реакцію на їх поведінку.

2) Демонстрація самоповаги і поваги до інших людей.

3) Ефективне спілкування. У даному випадку головними є три наступні якості – чесність, відкритість і прямота у розмові, але не за рахунок емоційного стану іншої людини.

4) Демонстрація впевненості та позитивної установки. Асертивна поведінка передбачає розвиток впевненості та позитивної установки.

5 ) Вміння уважно слухати і розуміти. Асертивність передбачає вміння уважно слухати і прагнення зрозуміти точку зору іншої людини.

6 ) Переговори і досягнення робочого компромісу. Часом виникає потреба знайти такий вихід із ситуації, що склалася, який би влаштовував всіх учасників.

7 ) Пошук простих виходів зі складних ситуацій. Асертивність допомагає нам в процесі пошуку і знаходження простих виходів зі складних ситуацій [ 4].

Асертивна поведінка передбачає розвиток впевненості і позитивної установки. Впевненість у собі – стабільна особистісна характеристика, обумовлена ​​такими якостями як мотивація досягнень, вольовий самоконтроль, низька тривожність (А. Вайнер ) [ 10].

В даний час існують різні методи і техніки розвитку асертивності. На основі аналізу психолого-педагогічної літератури було виявлено, що найбільш ефективним способом розвитку асертивності є реалізація програми занять [3; 7; 12; 13].

Для діагностики асертивності ми використовували тест «Дослідження рівня асертивності», розроблений В. Каппоні і Т. Новаком [ 4] , а також тест «Впевненість у собі» В. Г. Ромека [12].

Результати, отримані в ході початкового тестування за допомогою методики «Дослідження рівня асертивності, показали, що високий рівень асертивності спостерігається у 11,8 % піддослідних, середній рівень асертивності – 64,7 % , низький рівень асертивності – 23,5 %. Результати проведення методики «Впевненість у собі»: за шкалою «Впевненість у собі» високий рівень спостерігається у 5,9 % піддослідних, середній рівень – 70,6 %, низький рівень – 23,5 %; за шкалою «Соціальна сміливість»: високий рівень – 11,8 % , середній рівень – 58,8 %, низький рівень – 29,4 %; за шкалою «Ініціатива в соціальних контактах»: високий рівень – 11,8 % , середній рівень – 76,4 % , низький рівень – 11,8 %.

Аналіз результатів початкового тестування показав, що рівень розвитку асертивності студентів психолого-педагогічних спеціальностей ВНЗ є недостатнім. Для поліпшення показників розвитку асертивності студентів необхідно провести корекційну роботу. Нами була розроблена і реалізована програма з розвитку асертивності студентів, яка ґрунтувалась на наступних принципах:

1) Принцип особистісної активності.

Вправа «Три способи поведінки» (демонстрація впевненої поведінки в конфліктній ситуації за допомогою порівняння з іншими стилями, тренування впевненого поведінки); вправа «Покажи » (зняття м'язових затискачів); вправа «хода» (розвиток навичок пластичної експресії, навчання саморегуляції емоційних станів через контроль їх зовнішніх проявів, розвиток спостережливості та вміння зовні виражати свої емоційні стани); вправа «Малюнок по точках» (активізація творчого потенціалу, тренування впевненої поведінки в ситуації публічного представлення результатів своєї роботи); вправа «Рекламний ролик» (самоствердження кожного з учасників).

2) Принцип ініціативності.

Вправа « Сядьте так , як ...» (розвиток вміння контролювати власну позу і міміку, передавати інформацію за допомогою невербальних засобів спілкування, розвиток артистизму); вправа «Товкачі» (демонстрація маніпуляції, впливу на партнера з допомогою хитрості); вправа «За листочками» (тренування впевненості в ситуації управління іншими людьми, координація спільних дій); вправа «Крізь кільце» (тренування впевненої поведінки в ситуації , коли комусь потрібно висунути ідеї, взяти на себе лідерські функції, а так само координація спільних дій, згуртування); вправа «Назви число» (навчання координації спільних дій).

3) Принцип гуманістичного спілкування.

Вправа «Купе поїзда» (формування навичок встановлення контактів, враховуючи індивідуальні особливості співрозмовника і умови спілкування);

«Оптимальні варіанти» (підвищення гнучкості в різних ситуаціях, демонстрація типів поведінки); вправа «Конфлікт» ( демонстрація різних стратегій поведінки

в конфлікті, тренування впевненої поведінки при необхідності працювати на «публіку»); вправа «Комплімент» (відпрацювання навичок емпатії і нових способів поведінки, формування вміння робити компліменти і створювати позитивні установки один на одного).

Завдання програми: 1) Усвідомлення особистісних прав; 2) Розгляд основних положень теорії асертивності, які дозволяють розрізняти асертивність, агресивність і сором'язливість; 3) Розвиток вміння відкрито і прямо висловлювати свої думки і почуття; 4) Формування здатності конструктивно критикувати і адекватно сприймати критику на свою адресу; 5) Відпрацювання нових реакцій у рольовій грі.

Аналіз результатів кінцевого тестування дозволяє стверджувати, що розроблена нами програма є ефективною. Це підтверджують результати діагностики за вказаними методиками. Зміни даних за методикою «Дослідження рівня асертивності»: кількість осіб з високим рівнем асертивності зросла на 11,7 %, з середнім рівнем зросла на 5,9 %, з низьким рівнем знизилася на 17,6 %. Кількісно і якісно значущі зміни даних за методикою «Впевненість у собі»: за шкалою «Впевненість у собі»: кількість осіб з високим рівнем зросла на 11,7 %, з середнім рівнем – на 5,9 % , з низьким рівнем знизилася на 17,6 %; за шкалою «Соціальна сміливість»: кількість осіб з високим рівнем параметра підвищилося на 11,7 %, з середнім рівнем зросла на 5,9 %, з низьким рівнем знизилося на 17,6 %; за шкалою « Ініціатива в соціальних контактах»: кількість осіб з високим рівнем параметра зросла на 5,9 %, з середнім рівнем залишилася без змін, з низьким рівнем знизилася на 5,9 %.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що розроблена конструктивна програма може бути рекомендована викладачам вузу для розвитку асертивності студентів вузу.

Список використаних джерел

1. Каппони, В. Как делать все по-своему или Ассертивность – в жизнь /

В. Каппони, Т. Новак. – СПб.: Питер, 1995. – 186 с.

1. Медведєва, С. А. Асертивність майбутніх практичних психологів: досвід

вивчення / С. А. Медведєва // Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики: міжвузівський зб. наук. пр. / ред. кол.: В. П. Бех, К. Ю. Богомаз, Л. Ф. Бурлачук та ін.; голов. ред. О. Л. Скідін. – Одеса: Астропринт, 2008. – Вип. 39-40. – С. 234-240.

1. Шамиева, В. А. Ассертивность в структуре личности субъекта адаптации:

автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Общая психология, история психологи» / В. А. Шамиева. – Хабаровск, 2009. – 207 с.