

психологічне благополуччя. І в такому ритмі навантаження, особливо коли немає сторонньої фізичної допомоги, емоційне перенапруження і вигорання практично неминучі.

Розвитку емоційного вигорання сприяє необхідність роботи в одноманітному або напруженому ритмі. Сприяє цьому і відсутність належної винагороди (не лише матеріальної, але і психологічної) за виконану роботу, що спонукає жінку думати, що її робота не має цінності [2]. Дослідники виділяють п'ять ключових груп симптомів, що характеризують синдром емоційного вигорання: фізичні (стомлення, виснаження; безсоння); емоційні (недолік емоцій; песимізм, цинізм в особистісному житті); поведінкові (з'являється втома і бажання відпочити; байдужість до їжі); інтелектуальні (падіння інтересу до нового; нудьга, апатія, падіння смаку та інтересу до життя); соціальні (низька соціальна активність; падіння інтересу до дозвілля, захоплень; мінімальні стосунки вдома). Тобто, синдром емоційного вигорання характеризується поєднанням симптомів порушення в психічній, соматичній і соціальній сферах життя, з яких складається емоційне вигорання [1; 3, с. 467 – 469], а саме: 1) симптом «незадоволеності собою» – незадоволеність собою, конкретними обов'язками; симптом виникає в результаті невдач або нездатності впливати на психотравмуючі обставини; 2) симптом «загнаність у клітку» – інтелектуально-емоційна пробка, безвихідь, пов'язані з неможливістю уникнення психотравмуючих обставин; 3) симптом «редукція обов'язків» (редукція означає спрощення, зведення складного до більш простого, має негативний відтінок; виявляється в спробах полегшити або скоротити обов'язки, які вимагають емоційних затрат); 4) симптом «емоційна відстороненість» передбачає виключення емоцій, як емоційний захист; 5) симптом «особистісна відстороненість (деперсоналізація)» – повна або часткова втрата інтересу до людини – суб'єкта діяльності, сприйняття партнера по спілкуванню (в даному випадку дитини) як предмета, як об'єкта маніпуляцій. Цей симптом – один з основних ознак синдрому емоційного вигорання.

Висновки. Отож, із моменту народження дитини, жінка починає виконувати материнські функції і постійно, при цьому, включається в нові за змістом міжособистісні взаємини зі своєю дитиною. Характер цих взаємин (за емоційним і фізичним навантаженням) наближає материнство до тих видів діяльності, у яких суб'єкти праці через свої посадові обов'язки здійснюють постійні контакти з іншими людьми. Чи не тому доречним є розроблення системи профілактики емоційного вигорання, яка може відобразитися в навчанні матері різних способів відпочинку: вмінню відволікатися від переживань, пов'язаних із дитиною, умінню задовольняти потребу в спілкуванні з іншими людьми; можливості отримувати задоволення від різних видів діяльності, знаходити сенс у всьому – і у значних подіях життя, і в буденних, щоденних турботах, не відмовлятися від допомоги з боку родичів та знайомих.

Рання діагностика, корекція і профілактика емоційного вигорання можуть попередити його виникнення у матерів і допомогти в припиненні розпочатого процесу, а також сприяти попередженню деформацій особистості не тільки матері, але й дитини.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні психологічних заходів, спрямованих на зменшення психоемоційного напруження жінок у відпустці по догляду за дитиною.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бойко В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. Москва : Наука. 1997. 472 с.
2. Завадська Т.В. Психоемоційний стан вихователів дитячих дошкільних закладів. *Психологічний часопис*. 2015. № 1 (1). С. 25 – 31.
3. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. Санкт-Петербург : Питер, 2000. 512 с.
4. Овчарова Р. Психология родительства. Москва : Академия, 2005. 368 с.

Стець Любов

Науковий керівник – викл. Чіп Р.

СУТНІСТЬ ТА СТРУКТУРНІ КОМПОНЕНТИ АСЕРТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ

Людина прагне бути творцем власного життя, «автором свого сценарію», тому може частково емансипуватися від природних і соціальних залежностей і будувати своє життя не тільки у згоді з ними, але і всупереч їм. Однією з таких характеристик, що допомагає людині бути більш автономною, незалежною, виступає асертивність як особистісна властивість

суб'єкта. Важливою обставиною, що посилює актуальність дослідження психологічних механізмів самоствердження особистості у період дорослішання, є необхідність врахування її вікової специфіки. У зазначеному контексті на особливу увагу заслуговує підлітковий віковий період, оскільки саме він є визначальним у становленні стійких психологічних властивостей підростаючої особистості.

У своїх дослідженнях Г. Бейсер, Г. Балл, Є. Головаха, Т. Говорун, М. Джеймс, О. Хохлова виокремлюють різні аспекти асертивної поведінки особистості. Зокрема у наукових доробках В. Москаленко, І. Попової широко висвітлені особливості впливу процесу соціалізації на асертивну поведінку особистості. К. Абульханова-Славська, І. Кон, С. Максименко, В. Семиченко, В. Татенко, Т. Титаренко розглядають асертивну поведінку через призму суб'єктності життєдіяльності. В експериментальних дослідженнях О. Анцупова, С. Гінзера, В. Каппоні, С. Нартової-Бочевар, О. Шипілова сконцентровано увагу на здатності людей долати труднощі, бути впевненими у собі, адекватно оцінювати себе та інших учасників міжособистісних стосунків.

Наукові концепції щодо дослідження асертивної поведінки висвітлені у працях А. Брушлинського, Ш. Бюллер, О. Леонтєва, М. Литвак, Б. Ломова, А. Петровського, С. Рубінштейна. У теорії Є. Солтера асертивна поведінка розглядається як оптимальний, конструктивний спосіб міжособистісної взаємодії на протигагу двом найпоширенішим деструктивним способам – маніпуляції й агресії. Є. Солтер вперше визначив фізіологічні закономірності та основи асертивної поведінки.

Мета статті полягає в теоретичному обґрунтуванні сутності та структурних компонентів асертивної поведінки.

У сучасній психологічній науці асертивна поведінка розглядається як найконструктивніший спосіб міжособистісної взаємодії, що спирається на принципи гуманізму, при цьому заперечується маніпуляція, жорстокість і агресія щодо іншої людини. Дж. Вольпе вважав, що істинно асертивна особистість володіє чотирма характеристиками. По-перше, людина вільно виражає свої думки і почуття. По-друге, вона може спілкуватися з людьми на всіх рівнях (з незнайомими людьми, з друзями, з сім'єю). Це спілкування завжди відкрите, чесне, пряме і адекватне. По-третє, у людини є активна орієнтація у житті, вона досягає того, чого прагне. На протигагу пасивній особистості, яка вичікує, що трапиться далі, вона намагається впливати на події. По-четверте, її дії супроводжуються самоповагою. Розуміючи, що ситуація не завжди буває виграшною, така людина вдається до обмежень, але намагається не упустити свого шансу. До невпевненості призводять відсутність позитивного соціального досвіду, навичок спілкування або невміння їх реалізувати [3].

Асертивність – це самоствердження через конструктивну діяльність, досягнення майстерності і безконфліктне спілкування. Асертивна поведінка є «золотою серединою» між агресивним і пасивним стилями поведінки, спрямована на те, щоб реалізація власних інтересів була умовою реалізації інтересів суб'єктів взаємодії. Як зазначає Є. Андрієнко, найбільша ефективність досягається при взаємодії однієї асертивної людини з іншою такою самою людиною [1].

Отже, асертивність – психологічне поняття, що відображає внутрішньопсихологічні особистісні орієнтації, спрямовані на характер та тип взаємодії індивіда із соціальним середовищем. Асертивна поведінка – самостверджуюча поведінка, обумовлена індивідуальними особливостями особистості, що виражається, перш за все, в самостійності, незалежності від інших людей та обставин, в умінні відстоювати свої права і думки, поважаючи себе та інших [6, с. 59].

Для розуміння проблеми сутності асертивної поведінки важливим є узагальнення теоретико-експериментальних досліджень, згідно з якими асертивна поведінка тісно пов'язана з особистою відповідальністю (С. Стаут), впевненою поведінкою (А. Федоров), самоставленням (Ю. Портнова). Асертивна поведінка орієнтована на довгострокову співпрацю, командну роботу, ділові стосунки.

Теоретичний аналіз різноманітних поглядів та підходів щодо структурних компонентів асертивної поведінки спонукає до розгляду теоретичних суджень К. Чулкової [7], котра дійшла висновку, що структура асертивної поведінки включає когнітивно-змістовий, афективний та поведінковий компоненти.

Так, когнітивно-змістовий компонент полягає в орієнтуванні та адекватну оцінку ситуації, доцільному варіюванні способів дії та продуктивному перетворенні проблемних ситуацій (гнучкість мислення); прогнозуванні саморозвитку та саморуку, визначенні свого «Я» у навколишньому світі на основі усвідомлення сенсу і цінностей свого життя.

Афективний компонент асертивної поведінки включає схвалення іншого – особлива якість асертивності, яку можна розцінити як почуття самозбереження, що проектується на інших людей. Потреба в самозбереженні, благополуччі та безпеці інших стають факторами впевненої поведінки, душевного спокою в умовах, що змінюються протягом життєдіяльності; впевненість в собі визначається як «соціально прийнятне вираження своїх прав та почуттів» (Дж. Вольпе), як «здатність до самовираження» (Д. Дж. Ліберман), як «звичка до емоційної свободи» (А. Лазарус), як «позитивна оцінка індивідом власних здібностей, необхідних для досягнення значущих цілей та задоволення його потреб» (Н. Харламенкова). Водночас Дж. Вольпе прийшов до висновку, що впевнений вираз людини щодо своїх почуттів та думок у складній соціальній ситуації може сприяти подоланню страху. У нових умовах життєдіяльності у невпевнених людей страх стає домінуючим та блокує активність [2, с. 14].

Таким чином, можна стверджувати, що асертивна поведінка тісно пов'язана з емоційною компетентністю. Тільки усвідомлюючи свої емоції і вмюючи ними керувати, людина може зберігати емоційний спокій, що і є неодмінною умовою асертивності. Довіра до себе вважається умовою існування особистості як суверенного суб'єкта активності, здатного до самостійного вибору цілей та їх досягнення. Людина прагне відповідати не тільки собі, а й світу, тому довіра до себе існує в єдності з довірою до світу.

Поведінковий компонент асертивної поведінки проявляється в незалежності, відповідальності, наполегливості (напористості), готовності до ризику та конструктивної агресії. Незалежність виражається у здатності взяти на себе керівництво своїм життям, бути самим собою. Так, Г. Мюррей позначав незалежність як «автономність», яка виражається в здатності «опиратися впливу або примусу, чи не коритися авторитету, шукати собі свободу на новому місці». Готовність до ризику передбачає позитивну оцінку особистістю свого минулого досвіду (вміння покладатися на себе без достатнього орієнтування в ситуації). Тим самим готовність до ризику постає як динамічне утворення, яке визначається активністю самої людини [5, с. 112].

Незалежність (автономність) і відповідальність перетворюють людину в суб'єкта, готового до конструктивного опору і збереження свого «Я». Ця спокійна, трохи відсторонена позиція, за допомогою якої можна захистити власні психологічні кордони, не порушуючи чужих, визначається як наполегливість та напористість. Наполегливість (так само як сміливість та рішучість) відносяться до суб'єктних якостей особистості за умови, якщо вона не пов'язана з конкретною ситуацією та «стає генералізованим способом поведінки у всіх ситуаціях, де потрібно виправданий ризик, щоб домогтися успіху». Наполегливість та напористість слід відрізняти від деструктивних форм прояву агресії. Тому саме наполегливу і неворожу поведінку, спрямовану на захист своїх прав та інтересів при досягненні мети, визначають як асертивну позицію [4, с. 89]. Конструктивна агресія служить досягненню поставлених цілей та сприяє самореалізації як фундаментальної потреби людини. Як зазначає Г. Аммон, кожна людина народжується з потенціалом так званої конструктивної агресії, тобто з прагненням освоїти навколишній світ, творчо себе реалізувати. При нормальному розвитку конструктивна агресія спонукає до творчості та творіння. При дефектному розвитку конструктивна агресія переростає у руйнівну [5, с. 112].

Отже, асертивна поведінка дає можливість людині чітко та однозначно висловлювати свою думку, переконливо працювати, розуміти себе та інших. Асертивні люди відповідають за свої дії і свій вибір, розуміють свої потреби, відкрито і прямо просять те, чого хочуть. При отриманні відмови вони можуть засмутитися або бути розчарованими, але їх самосприйняття не затьмариться. Вони не завжди покладаються на схвалення інших людей і відчувають безпеку і впевненість в самих собі. Асертивні люди показують іншим, як вони хотіли б, щоб з ними поводитися.

Таким чином, теоретичний аналіз основних аспектів асертивної поведінки свідчить про те, що асертивна поведінка є однією з базових стратегій для ефективної взаємодії та дозволяє успішно досягати власних цілей. Асертивна поведінка полягає у тому, що людина захищає

власні права, виражає власні думки і почуття прямо, чесно і відкрито, поважаючи інших, діє без зайвої тривоги або почуття провини.

Перспективи подальших наукових розвідок вбачаємо у проведенні емпіричного дослідження особливостей розвитку асертивної поведінки у старшому підлітковому віці.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андриенко Е. В. Социальная психология : учеб, пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений / под ред. В. А. Слостенина. Москва : Академия, 2000. 264 с.
2. Вильсон Дж. Т., Поведенческая терапия. Журнал практической психологии и психоанализа. 2000. № 3. С. 15–22.
3. Каппони В., Новак Т. Как делать всё по своему, или Ассертивность – в жизнь. Санкт-Петербург, 1995. 186 с.
4. Петровский А. В. Психология. Москва : Прима, 2000. 320 с.
5. Прихожан А. М. Психология неудачника. Тренинг уверенности в себе. 2-е изд. Санкт-Петербург : Питер, 2009. 240 с.
6. Степанов С. С. Популярная психологическая энциклопедия. Москва : Эксмо, 2005. 672 с.
7. Чулкова К. Аналіз досліджень проблеми асертивної поведінки особистості. Психологічний часопис. 2018. № 1 (11). С. 38–45.

Провальнюк Марина

Науковий керівник – викл. Гончаровська Г.Ф.

ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Формування всебічно розвинутої, освіченої, спроможної працювати у нестандартних ситуаціях людини визначає майбутнє держави та відображено в усіх законах, пов'язаних з реформуванням освіти в сучасній Україні. Якісна освіта передбачає засвоєння великого обсягу нових знань, умінь та навичок, що призводить до зростання навчального навантаження в закладах освіти, зокрема, в гімназіях та ліцеях, учні яких спрямовані на вступ до престижних вузів, відвідують різноманітні курси, займаються з репетиторами, що вимагає значних зусиль і напруження та зумовлює виникнення тривожності – спочатку як ситуативного стану, а за умови його багаторазового повторення – як стійкої риси особистості.

Питання зниження високого рівня тривожності на різних етапах розвитку, розробки програм та прийомів корекційного впливу широко представлено у психологічній літературі. Проте проблемі корекції тривожності в ранньому юнацькому віці присвячена незначна кількість праць (С. Водяха, І. Гаранькова, Ю. Зайцев, Ю. Клепач, В. Крайнюк, І. Ясточкіна). Значний внесок у розробку корекційних можливостей арт-терапії зробили вчені О. Антонова-Турченко, Г. Батищева, А. Копитін, О. Пилипенко, В. Райх, К. Рудестам. Незважаючи на наявність окремих робіт, в яких висвітлюються особливості корекції тривожності у старшокласників, специфіка її розвитку та психологічної корекції на основі різних психологічних підходів залишається поза увагою вчених.

Мета статті – обґрунтувати психологічні підходи до корекції тривожності старшокласників.

Термін «психологічна корекція» використовується в науковій літературі для позначення специфічного виду діяльності психолога. Психологічна корекція визначається як тактовне втручання в процес особистісного розвитку людини з метою виправлення відхилень [5], в а практичній діяльності психолога – як діяльність з виправлення тих особливостей психічного розвитку, які за прийнятою системою критеріїв не відповідають оптимальній моделі [6]. Загалом психологічна корекція трактується як спрямований психологічний вплив на психологічні структури для забезпечення повноцінного функціонування особистості.

Корекцію тривожності як стійкої риси особистості старшокласника можна визначити як специфічний різновид корекції емоційно-вольової сфери, метою якого є зменшення демобілізуючого впливу тривожності з одночасним збереженням її стимулюючої функції [8]. Вибір стратегії та методик психологічної корекції залежить від теоретичного підходу, в межах