

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Кафедра мовної та психолого-педагогічної підготовки

РЕФЕРАТ
кваліфікаційної роботи
на здобуття освітнього ступеня бакалавр
зі спеціальності 053 «Психологія»
за освітньою програмою Психологія

на тему: **«Позитивне самоствавлення як механізм асертивності в юнацькому віці»**

Виконавець:

студент центру заочної та
вечірньої форм навчання

Антонюк О.І. _____

(прізвище, ім'я, по батькові) /підпис/

Науковий керівник:

К.ПСИХОЛ.Н, ДОЦЕНТ _____

(науковий ступінь, вчене звання)

Богач О.В. _____

(прізвище, ім'я, по батькові)

/підпис/

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність дослідження. У складних умовах сьогодення зростає роль здатності особистості виявляти зразки поведінки, адекватні викликам індивідуалістичній культурі, прискореному темпу змін втілення інновацій. Тому важливого значення набуває визначення індивідуально-психологічних особливостей формування асертивної поведінки як певної соціальної компетентності, що виявляється і у впевнених рішеннях, і своєчасній реакції на динаміку соціально-психологічних змін та вплив різних факторів, а також у психологічній рівновазі та неупередженому, етичному ставленні до оточуючих.

Формування асертивної поведінки зумовлено активізацією позитивних психологічних якостей особистості, що є важливим для її становлення як суб'єкта міжособистісної взаємодії. За цієї умови асертивна поведінка набуває значущості у прикладному (професійному) сенсі та є засобом досягнення саморозуміння та взаєморозуміння. Вона дозволяє забезпечити особистісне та необхідний рівень психологічного благополуччя.

Об'єкт дослідження: асертивна поведінка юнаків.

Предмет дослідження: позитивне самоствавлення як механізм формування асертивної поведінки особистостей юнацького віку.

Мета дослідження: дослідити особливості прояву позитивного самоствавлення у осіб юнацького віку із сформованою асертивною поведінкою.

Завдання:

1. Провести аналіз понять асертивність та асертивна поведінка особистості у зарубіжній та вітчизняній літературі.
2. Визначити та обґрунтувати методи дослідження асертивної поведінки та самоствавлення особистості.
3. Дослідити особливості розвитку асертивної поведінки.
4. Вивчити взаємозв'язок прояву асертивної поведінки та самоствавлення у представників юнацького віку.

Для розв'язання окреслених задач та досягнення поставленої мети використано такі **методи дослідження:**

- *теоретичні:* аналіз, синтез, узагальнення наукових даних з проблеми дослідження, систематизація та інтерпретація наукових матеріалів;

- *емпіричні:* тест на асертивність М. Дж. Сміта для визначення дотримання принципів та правил асертиної поведінки; тест впевненості в собі В. Ромека, який виявляє здатність до прийняття рішення, спонтанність у поведінці, активність у спілкуванні та впевненість в собі; шкалу суб'єктивного благополуччя К. Ріфф в адаптації в адаптації Т.Д.

Шевеленкової і П.П. Фесенко для вимірювання складових психологічного благополуччя; опитувальник діагностики самоактуалізації особистості Л. Гозмана, М. Кроза в адаптації О. Лазукіна, Н. Каліної для визначення рис самоактуалізованої особистості;

- *методи кількісної обробки даних*: обчислення первинних описових статистик, порівняльний аналіз середніх значень, кореляційний аналіз.

База дослідження: Одеський національний економічний університет, Центр соціальних служб Одеської міської ради

Обсяг і структура роботи: робота містить вступ, теоретичний та емпіричний розділи, що завершуються висновками, висновки, список використаних джерел. Емпіричний матеріал представлено у 4-ох таблицях та 3 малюнках. Загальний обсяг роботи становить 53 сторінках.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У вступі обґрунтовано актуальність теми роботи, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, наукову новизну і методи дослідження.

У першому розділі «**Теоретичні основи дослідження асертивності та асертивної поведінки**» досліджено сутність понять «асертивність», «асертивна поведінка» та визначено чинники формування асертивної поведінки, до яких відносяться: соціальні стосунки, ціннісно-мотиваційні чинники, особистісна самоактуалізація.

У другому розділі «**Емпіричне дослідження асертивності як психологічного механізму позитивного самоствавлення**» представлено організацію та методики проведення дослідження. Підібрано наступний банк психодіагностичних методик: *Тест на асертивність М. Дж. Сміта, тест впевненості у собі В. Ромека, опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф* в адаптації Т.Д. Шевеленкової і П.П. Фесенко. В основу роботи лягли результати опитування групи людей з 50 осіб у віці від 19 до 24 років, з них 28 юнаків та 22 дівчини.

Здійснена діагностика дала змогу виділити групи досліджуваних з високими і низькими показниками асертивної поведінки в самостійні групи для визначення особливостей прояву позитивного самоствавлення в них.

Аналіз моделі асертивної поведінки за результатами емпіричного дослідження дозволив визначити показники для її оцінки. Такими показниками стали спрямованість у дотриманні принципів і правил за якими людина відстоює себе, свої права без відчуття дискомфорту, впевненість у собі як здатність приймати самостійні рішення, ініціатива і підприємництво у соціальних взаємодіях.

За допомогою процедури кореляційного аналізу було показано, що асертивна поведінка супроводжується позитивним ставленням до себе та оточуючих, відчутті самоцінності та незалежності у прийнятті рішень, задоволеністю собою, креативністю, здатністю проявляти увагу до себе та турботу про інших, відчуттям незалежності та свободи, товариськості, гнучкості у спілкуванні, відкритості.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження, що складалося з теоретичного аналізу асертивної поведінки та асертивності як індивідуально-психологічної якості та емпіричного дослідження дали змогу сформулювати наступні висновки.

Під асертивною поведінкою розуміється самоутверджувальна поведінкова активність, що виражається, передусім, в самостійності, незалежності від інших, в умінні відстоювати свої права та думки при самоповазі й повазі до інших. Зміст поняття «асертивність» розкривається через такі особистісні риси як: конструктивність, цілеспрямованість, впевненість в собі, відповідальність, рішучість, самостійність, незалежність, самоефективність, суб'єктність, наполегливість, ініціативність, вимогливість, здатність до емпатії, рефлексії та ін. Систематизація наукових поглядів вивчення асертивності дає підставу стверджувати, що асертивна поведінка передбачає такий спосіб дій, при якому людина здатна активно і послідовно відстоювати свої інтереси, відкрито заявляти про свої плани і наміри, поважаючи при цьому інтереси партнерів по взаємодії. Асертивна поведінка детермінується особистісними рисами, вплив яких визначається системою мотивації та самоствавлення особистості, її ціннісними орієнтаціями особистості.

При ввдтворенні життєвих планів та перспектив, особистісному та професійному виборі необхідно звертати увагу на формування позитивного відношення до себе, самоповаги, самосприйняття та формувати асертивну поведінку через розвиток здатності до впевненості, комунікативної активності, подолання сором'язливості та критичного ставлення соціального оточення.

Асертивність як сформована індивідуально-психологічна якість проявляється у здатності до самостійного регулювання власної поведінки, незалежності від зовнішніх впливів і оцінок, знання власних прав та обов'язків, адекватне оцінювання себе й оточуючих, усвідомлення особистих потреб та інтересів і потреб і інтересів інших, розуміння власних цілей, намірів і шляхів подальших дій за умови відкрито та без дискомфорту про це заявляти, повага до прав та інтересів інших людей, здатність досягати

поставлених цілей, не маніпулюючи іншими, уміння переконувати, завойовувати прихильність, звертатися за порадою чи допомогою до інших учасників міжособистісної взаємодії, здатності укладати компромісні рішення, встановлювати ділові контакти та партнерські відносини.

Зміст асертивної поведінки вивчався на підставі показників самостверджуваності, впевненості у собі, соціальній сміливості, ініціативи у соціальних контактах. Аналізувався рівень її прояву у зв'язку з показниками психологічного благополуччя та самоактуалізації.

За результатами емпіричного дослідження встановлено, що в досліджуваній вибірці у 22% опитаних високий рівень сформованості асертивної поведінки, у 58% - середній рівень та у 20% низький. Осіб з високим рівнем прояву асертивної поведінки можна охарактеризувати як незалежних, самостійних, схильних до індивідуального прийняття рішень, здатних до емоційно-вольової регуляції поведінки, протистояти викликам суспільства, самодостатніх; оцінюючих себе до особистих критеріїв. Вони схильні прагнути до влади, проявляти амбітність, управляти та контролювати оточення, ефективно використовують можливості які надаються, здатні використовувати умови і обставини, які забезпечують задоволення особистих потреб та досягнення цілей. Мають чіткі та ясні цілі та почуття контрольованості життя. Вважають, що життя наповнене сенсом, дотримується принципів, які були сформовані протягом життя, мають добре уявлення про власні перспективи та плани на майбутнє. В цілому відчують себе благополучно.

Осіб з низьким рівнем асертивної поведінки – як таких, котрі залежать від думки й оцінки оточуючих, орієнтуються на думку авторитетних осіб при прийнятті рішень, піддаються спробам оточуючих їх переконати чи діяти певним чином; зазнають труднощів в організації повсякденної діяльності, відчуваються нездатними змінити або поліпшити життєві обставини, позбавленими почуття контролю над тим, що відбувається навколо. Вони мають замало життєвих замислів, майже відсутнє почуття спрямованості життя, не бачать сенсу в своєму минулому та слабо відчують його у теперішньому часі, перспективи та переконання, що визначають сенс майбутнього – розпливчаті. Відчують незадоволеність та вважають себе нещасливими.

За отриманими даними асертивна поведінка супроводжується відчуттям психологічного благополуччя, здатністю до самореалізації, організації власного життя та позитивного, доброзичливого відношення до себе та оточуючих, усвідомлення власних корисних інтересів та вміння їх узгоджувати з інтересами інших, усвідомлення власних відчуттів та бажань і

здатність їх виражати та реалізовувати не порушуючи цінностей, що єднають людей.

Аналіз програм тренінгу з розвитку асертивної поведінки та формування асертивності дозволив визначити основні спрямування впливу при практичній реалізації таких програм: формування позитивного уявлення про себе, розвитком позитивного мислення, розвиток комунікативних здібностей та навичок протистояння маніпулятивній поведінці, розвиток навичок саморегуляції, вміння виражати свої почуття, думки, поважаючи почуття та думку інших, виявляти позитивні та негативні емоції, управляти ними; проявляти ініціативу, пропонувати та просити, зберігаючи власну гідність.

Таким чином мета та завдання дослідження є досягнутими.