

2. Вернадский В. И. Философские мысли натуралиста. М. : Наука, 1988. 520 с.

3. Максименко С. Д. Психологія особистості: змістовні ознаки. *Наука і освіта*. 2014. № 5. С. 45–52.

4. Рибалка В. В. Методологічні питання наукової психології (Досвід особистісно центрованої систематизації категоріально-поняттєвого апарату). Київ : Ніка-Центр, 2003. 204 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-302-9-34>

Сколота Е. В.,

*аспірант кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського
м. Київ, Україна*

МЕТОДИ ТА ПРИЙОМИ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК АСЕРТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Актуальність розробки та застосування психолого-педагогічних методів та прийомів формування навичок асертивної поведінки у студентської молоді зумовлена соціальними явищами в нашому суспільстві та необхідністю максимально підготувати юнаків до вступу в самостійне життя. Юнацький вік – період, перебіг якого багато в чому визначає подальший професійний шлях людини.

Опираючись на запит суспільства на певні особистісні якості, що сприяють досягненню успіху і певного рівня соціального добробуту індивідуумів, широко поширюються програми соціально-психологічних тренінгів з формування і розвитку соціально-важливих поведінкових навичок.

Навчання у людей в значній мірі визначається процесами спостереження, наслідування і моделювання. У роботах А. Бандури навчання через спостереження регулюється процесами уваги, збереження образу спостережуваного, рухового відтворення його поведінки, мотивації до оволодіння спостережуваною поведінкою. А рівень мотивації поведінки визначається цінністю досягнутих результатів і відповідністю поведінки вимогам норм поведінки [3].

Моделювання та відпрацювання нових поведінкових шаблонів за допомогою спеціальних технік і вправ дозволяє розширювати поведінковий репертуар особистості, сприяє розвитку гнучкості

у взаємодії з оточуючими, а також успішній самореалізації в суспільстві і загалом формує асертивність особистості.

Саме в цей час формується загальне уявлення про себе, своє місце у світі, про життєві цілі та цінності. Індивід активно шукає своє місце у соціумі, у колективі, на якісно новому рівні пізнає світ людських взаємин. Досвід, отриманий у цьому віці, впливає на формування та прояв впевненості, тому має сенс наголошувати на розвитку асертивності саме у юнаків. Крім того, студент вступає у дорослий, самостійний світ, де невпевнена поведінка може стати причиною соціальної дезадаптації, а згодом призвести до тієї чи іншої форми поведінки, що відхиляється від загальноприйнятих норм.

Формування поведінкових навичок розглядається відповідно до теорії соціального навчання в основі, якою лежить процес моделювання поведінки формуванням когнітивного образу певної поведінкової реакції шляхом спостереження за поведінкою особистісно-значущих людей.

Теорія соціального навчання А. Бандури враховує унікальну здатність людини до саморегуляції. Регуляція поведінки, тобто саморегуляція, є найвищим рівнем регуляції у живих істот. Людина може регулювати свою поведінку, оперуючи символами та знаками: образами, мовленням, мораллю. Саморегуляція та рефлексія створюють необхідний механізм існування.

Навчання через спостереження та моделювання дій здійснюється за наявності мотивації або в тому випадку, якщо мотивація виникає на основі задоволення результатами своєї пізнавальної діяльності людини [3].

Доцільність розробки та застосування спеціальних методів та прийомів щодо формування навичок асертивної поведінки на основі теорії навчання та її основних аспектах підтверджена у роботах психологів та педагогів. Ними визначено основні етапи формування поведінкових навичок: спостереження, моделювання та подальша саморегуляція поведінки в ситуації соціальної взаємодії.

При плануванні змістовного аспекту комплексу методів та прийомів слід враховувати розроблену нами структуру асертивності, яка складається з чотирьох компонентів: когнітивного, ціннісного, афективного (емоційного) та поведінкового.

У основі когнітивного компоненту лежить орієнтація та адекватна оцінка ситуації, гнучкості мислення.

Ціннісний компонент відповідає за визначення свого Я в навколишньому світі на основі свідомості смислів та цінностей свого життя.

Афективний компонент включає прийняття іншого, впевненість у собі, довіру до себе.

Поведінковий компонент проявляється у незалежності, відповідальності, наполегливості.

Зміст занять, вправи та завдання повинні торкатися та впливати на всі структури асертивності, сприяючи формуванню навичок асертивної поведінки, підвищення ефективності психолого-педагогічної діяльності, що проводиться.

Метою методів та прийомів щодо формування навичок асертивної поведінки у молоді є:

- створення умов для формування адекватної самооцінки, уявлень про себе та своє місце у світі, свої можливості та досягнення;

- сприяння освоєнню нових конструктивних моделей поведінки, включаючи відпрацювання безпосередньо навичок асертивної поведінки.

При реалізації психолого-педагогічної програми розвитку асертивності занять слід дотримуватися принципів: гуманістичності, що передбачає ціннісні відносини до себе та інших людей; усвідомленості, що передбачає рефлексію своєї поведінки; реалізації набутих якостей асертивності на практиці діяльності, спілкування та пізнання.

При проведенні занять у групах та міні-груповому форматі необхідно дотримуватись особистісно-розвивальної стратегії, яка передбачає перетворення негативних проявів мотиваційних, інтелектуальних, афективних, поведінкових структур особистості.

Однією з ефективних педагогічних форм є проведення тренінгових занять, які мають на меті формування впевненості у собі, асертивної поведінки у суспільстві, у міжособистісних відносинах без прояву агресивності. Заняття є відпрацюванням навичок асертивної поведінки шляхом набуття нових конструктивних моделей поведінки: уявлень, які ведуть до впевненого способу взаємодії з соціумом; переконань, сприяють досягненню намічених цілей [2].

Заняття сприяють формуванню навичок асертивної поведінки майбутніх фахівців соціономічних професій на основі виконання вправ щодо розвитку наполегливості, готовності до розумного компромісу, комунікативної компетентності, толерантності, ціннісних орієнтацій, емпатії.

Зміна поведінки молоді з орієнтацією на позитивний прояв асертивності може відбуватися в тому випадку, якщо змінюється сприйняття та усвідомлення учасником самого себе, своїх ціннісних

орієнтацій (оскільки людина поводиться відповідно до Я-концепції, тобто зі своїми уявленнями про себе).

На практиці досвідченими психологами використовуються різні технології та методи формування асертивності та асертивної поведінки особистості, які показали свою ефективність. Такі методи як поведінкові вправи, рольові ігри, вправи відповідно до інструкцій та самоінструкції в домашніх умовах, вправи відповідно до моделей асертивної поведінки із встановленням зворотного зв'язку.

Наприклад, технологія «Зіпсований магнітофон» сприяє розвитку умінь спокійно повторювати знову і знову без пояснень причин ті судження, які, на його думку, вірні та сприяють досягненню цілей спільної діяльності та унеможливають маніпулювання один одним.

Технологія «Образне сприйняття» формує здатність спокійно сприймати критику на свою адресу, визнавати помилки як можливі, на які вказує опонент. Ця технологія дозволяє навчитися не реагувати на критику занепокоєнням і формує здатність спокійно захищатися.

Гра у «Інформаційний потік» сприяє розвитку умінь знаходити у словах співрозмовника ту інформацію, яка цікавить учасника тренінгу чи яка здається йому важливою; ця гра дозволяє уникати збентежень у розмові, стимулює активізацію професійної позиції.

Вправа «Сплячі леви»: учасники, що сидять, зображують сплячих левів. Як відомо, леви сплять з розплющеними очима – раптом виявиться небезпека? Ведучий вільно переміщається між ними. Його завдання – вивести «левів» зі стану незворушності, викликати в них якусь емоційну реакцію. Можна робити будь-що, але не торкатися фізично інших учасників і не вживати на їх адресу образливих висловів.

Психологічний зміст вправи: тренування вміння контролювати вираз своїх емоцій, зберігати незворушність у різних стресогенних ситуаціях, які можуть трапитися в майбутній професійній діяльності.

Погоджуємось з Л. Ф. Анн в тому, що вибір адекватного практичного методу чи сукупності методів – це значною мірою справа індивідуального смаку, опори практичного психолога на власний досвід. У ситуації надання допомоги багато визначається потенціалом особистісних можливостей конкретного фахівця, бо інструментом виявляються методи, як сплавлені, пов'язані з його власною психологічною організацією [1].

Зауважимо, що ефективність психолого-педагогічного впливу під час реалізації різних методів та проведення тренінгів з розвитку асертивності не диференціює ступінь оволодіння учасниками поведінкових навичок, відтак для учасників з різним рівнем

особистісних особливостей ефективність оволодіння навичками асертивної поведінки для конкретного учасника може бути різною.

Список використаних джерел:

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. СПб. : Питер, 2004. 271 с.
2. Шейнов В. П. Детерминанты асертивного поведения. *Психологический журнал: Психология личности*. 2015. Т. 3, № 3. С. 28–37.
3. Bandura A. Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*. 1982. 37. P. 122–147.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-302-9-35>

Слута І. Є.,

*аспірант кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського
м. Київ, Україна*

БІОХАКІНГ ЯК ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА «СТВОРИ І ЛКУЙ СЕБЕ САМ»

Біологія онтологічно вкорінена в нашому повсякденному житті і сьогодні біологія вийшла на перший план наших щоденних дій. Біологія отримала нову культурну значимість завдяки сучасним засобам комунікації та глобалізації. З початку XXI ст. паралельно розвитку інформаційних технологій відбувається розвиток концепції біохакингу. Біохакинг – добровільне та охоче заняття самоосвітою та інтеграцією біологічних, медичних і психологічних знань та практик у своє повсякденне життя.

Інформаційні технології призвели до поширення біомедичних і психологічних знань за межі експертної сфери в публічну сферу. Ця популяризація розширила знання непрофесійного населення, а також їхнє бажання брати участь у діалозі та процесах прийняття рішень. Люди почали активно брати участь не лише в дискусіях навколо біотехнологій і психотехнік, а й у самій практиці.

Починаючи з XXI ст., ми спостерігаємо дедалі більший підйом комерційних і приватних ініціатив в сфері біології, психології та медицини «зроби сам» (DIY), які мають на меті зробити знання про себе і біологічний світ більш доступними. Черпаючи натхнення в концепті «зроби сам» в світі почали з'являтися громадські робочі