

Розвиток асертивності юнаків як умови екологічної трансформації їх агресивності

Дмитрієва С.М.^{a1}, Бутузова Л.П.^b

^a Київський інститут бізнесу та технологій, Україна

^b Житомирський державний університет імені Івана Франка, Україна

Анотація

У статті представлено результати трансформаційного тренінгу з подолання агресивності в ранньому юнацькому віці. Феномен агресивності в юнацькому віці розглянуто як відносно стійку рису особистості та ситуативну, яка виникає як вид психологічного захисту. Показано, що агресивність юнаків опосередковується рядом психологічних чинників: конфліктністю, неадекватною самооцінкою, екстернальним локусом суб'єктивного контролю. Досліджено роль кожного з чинників у динаміці виявів агресивності студентів-першокурсників. Одним із важливих чинників подолання юнацької агресивності є розвиток у них різних компонентів асертивності та її інтеграція у поведінкових проявах юнацтва. Розроблено та проведено тренінг з подолання агресивності в юнацькому віці, побудованого на інтервенціях розвивального характеру. Заняття розроблені та проведені відповідно до базових засад соціально-психологічного тренінгу, що містили інформаційну, корекційну та розвивальну складові. У трансформаційному тренінгу взяли участь студенти-першокурсники фізико-математичного факультету та факультету фізичного виховання і спорту ЖДУ імені Івана Франка з підвищеним рівнем агресивності. Розвиток асертивності відбувався у контексті цілеспрямованого розвитку її афективного, поведінкового, когнітивного та контрольно-регулятивного компонентів. Доведено, що цілеспрямований розвиток асертивності та трансформація самосвідомості юнаків сприяє зниженню їхньої агресивності. В результаті агресивні прояви у поведінці трансформуються у вміння екологічно виражати власний гнів, що знаходить адекватне позиціонування особистості між агресивністю та пасивною поведінкою, агресивністю та маніпулюванням.

Ключові слова: агресивність, вербальна та фізична агресія, асертивність, екологічний вияв гніву, ранній юнацький вік, конфліктність, самооцінка, соціально-психологічний тренінг.

Development of young people's assertiveness as a condition of their aggressiveness ecological transformation

Dmitrieva S.^{a1}, Butuzova L.^b

^a Kyiv Institute of Business and Technology, Ukraine

^b Zhytomyrskyi derzhavnyi universytet imeni Ivana Franka, Ukraine

Annotation

The article presents the results of transformational training that was aimed at overcoming aggression in early adolescence. The phenomenon of aggression in adolescence is considered as a relatively stable personality trait and, as well, situational, the one which arises as a type of psychological protection. It is shown that the aggression of young people is mediated by a number of psychological factors: tendency to conflict, inadequate self-esteem, external locus of subjective control. The role of each of the factors in the dynamics of manifestations of aggression of first-year students was investigated. One of the important factors in overcoming youthful aggression is the development of various components of assertiveness and its integration into the behavioral manifestations of young people. A training on overcoming aggression in adolescence was developed and conducted, based on interventions of a developmental nature. Classes are designed and conducted in accordance with the basic principles of socio-psychological training, which contained informational, corrective and developmental components. First-year students of the Faculty of Physics and Mathematics and the Faculty of Physical Education and Sports of Ivan Franko State University with an increased level of aggression took part in the transformational training. The development of assertiveness took place in the context of purposeful development of its affective, behavioral, cognitive and control-regulatory components. It was proved that the purposeful development of assertiveness and the transformation of young people's self-consciousness helps to reduce their aggression. As a result, aggressive behaviors are transformed into the ability to ecologically express their own anger, which finds adequate positioning of the individual between aggression and passive behavior, aggression and manipulation.

Keywords: aggression, verbal and physical aggression, assertiveness, ecological expression of anger, early adolescence, conflict tendency, self-esteem, socio-psychological training.

¹ Corresponding author.

E-mail address: dmitrievaveta49@gmail.com

<https://doi.org/10.37203/kibit.2021.47.09>

Вступ

Рівень напруги в суспільстві пов'язаний з соціально-економічною, епідеміологічною та політичною ситуацією в Україні, у поєднанні з необхідністю та відповідальністю професійного та особистісного самовизначення, безсумнівно, сприяє підвищенню внутрішньої напруги сучасних старшокласників. Однак, за відсутності в арсеналі індивідуального досвіду юнацтва засобів екологічного вираження гніву та зняття напруги, можемо спостерігати зростання рівня їхньої роздратованості та агресивності у поведінці. Такий досвід часто є результатом конструктивного чи деструктивного навчання (досвід споглядання агресивної взаємодії у соціальному оточенні особистості, індивідуальний досвід переживання агресії інших та власної під час соціалізації: у сім'ї, школі, взаєминах у дитячих групах та з наставниками тощо). Вимушена ізоляція у зв'язку з пандемією лише посилює рівень напруги молоді та посприяла збільшенню часу споглядання негативу в інтернеті, що також може посилювати агресивні прояви (Блискун, 2012). Водночас, сучасним юнакам може стати у нагоді досвід цілеспрямованого навчання асертивним формам взаємодії, в ході якого їхні агресивні поведінкові прояви знайдуть вихід через свідоме опанування екологічними формами звільнення від напруги, вираження гніву та захисту й взаємоповаги до психологічних кордонів особистості.

На індивідуальному рівні інтенсивність та неадекватність агресивних реакцій юнаків залежить від попереднього досвіду особистості, культурних норм і стандартів, від реактивності нервової системи, сили і балансу нервових процесів, а також від сприйняття та інтерпретації численних подразників, здатних викликати агресію (Ломова, 2009).

У старшокласників агресія може набувати доволі стійкого характеру, трансформуючись у стійку рису особистості (Ломова, 2010). Це може знижувати продуктивний потенціал школярів, звужувати можливості повноцінної комунікації, що заважає їхній соціальній адаптації (Мазоха, 2004). Кваліфікуючи особливості агресивної поведінки юнаків та юнок, важливо врахувати умови, стабільність, частоту її прояву, а також вікові та особистісні особливості (Кравчук, 2002). Саме тому розробка ефективних програм трансформації юнацької агресивності має базуватися на психологічно обґрунтованих засадах щодо чинників та механізмів трансформації агресивної поведінки не лише в контексті її зниження, але й використання її енергетичного потенціалу для розвитку особистості сучасних старшокласників, зокрема за рахунок розвитку їх асертивності.

В останні десятиріччя науково-дослідницькі розвідки, поруч із продовженням вивчення природи (Агресія та її глибинно-психологічні...

2006) та детермінант агресивної поведінки в підлітково-юнацькому віці (Волянська, 2016), почали зміщатися у бік профілактики та корекції агресивності молоді (Шебанова, 2000; Ломова, 2010; Хомик, 2012). У окремих дослідженнях робиться акцент на важливості екологічного вираження власних емоцій, підвищення рівня самопізнання, самоусвідомленості, контролю (Румянцева, 1992) та формування конструктивних форм взаємодії (Шебанова, 2000). Так, Карпінська (2010а,б) описує не лише методи та прийоми попередження і контролю агресивної поведінки, але й розробила ефективну програму корекції агресії дошкільників засобами рухової ігрової діяльності. Блискун (2012) актуалізує ознаки та соціально-психологічні чинники агресивної поведінки молоді у кіберпросторі. С.Г. Шебанова (2000) доводить ефективність комунікативного тренінгу у профілактиці та корекції агресивної поведінки студентів. Акцентуючи увагу на нетотожності понять «агресія» та «наси́льство», ряд дослідників розглядає її все ж у контексті деструкції психічних проявів та соціальних відносин, інші – пропонують диференціювати корекційні впливи залежно від потребово-мотиваційної природи агресії (захисна чи руйнівна, деструктивна чи конструктивна) (Хомик, 2012), активації агресії як частини психомоторних здібностей спортсменів-юнаків.

Цікавими для цілей нашого дослідження є роботи науковців, які розглядають агресивність у контексті рис особистості у зв'язку з проблемами адаптації, зокрема у зв'язку з асертивністю. Асертивність цими дослідниками трактується як певна особистісна автономія, незалежність від зовнішніх впливів та оцінок, здатність до саморегуляції поведінки, вміння знаходити оптимальний вихід із конфліктних ситуацій у міжособистісній взаємодії, самостійність у прийнятті рішень, ініціативність та наполегливість у відстоюванні власної позиції (Мойсеєнко, 2017). За відсутності асертивності ефективність спілкування значно знижується, що може призводити до виникнення психологічних та комунікативних бар'єрів, створення конфліктних ситуацій. Ряд вчених (Подольак, 2014; Саннікова та ін., 2013) наголошують, що при цьому утруднюється розвиток і самої особистості, можуть розвиватися невротичні стани, інші вади характеру.

Соціально-психологічне розуміння асертивності визначається у трактуванні її як якості особистості, що проявляється у самоствердженні, у прийнятті інших без страху, тривоги чи напруженості, як здатність людини обстоювати свою позицію впевнено і відкрито, не нав'язуючи її іншим учасникам спілкування, не принижуючи їхньої гідності, не посягаючи на їхні права. Н.М.Подольак вважає асертивною прямою, відкритою, щирою поведінку, котра не спрямована на нанесення шкоди іншим людям.

На відміну від асертивної поведінки, агресивна передбачає жорстке нав'язування своєї позиції іншим учасникам взаємодії, приниження їхньої гідності, нанесення їм шкоди, тобто невміння людини конструктивно відстоювати свої права. Асертивність спостерігається при досягненні мети. Відповідно, людина може в одній ситуації взаємодії поводити себе асертивно, а в іншій – ні. У зв'язку з цим не існує надмірної асертивності. Надмірна асертивність виявляється як агресивність (Дріга, 2014). Проте у доступних нам дослідженнях ми не знайшли даних щодо взаємозв'язку рівня агресивності та асертивності особистості. Основним завданням у межах презентованої статті є виокремлення умов та засобів трансформації підвищеної агресивності молоді раннього юнацького віку шляхом формування у них асертивності у різних площинах її виміру.

Метою статті є висвітлення результатів ефективності впровадження інтервенційної програми розвитку асертивності у студентів-першкурсників з метою зниження рівня прояву їхньої агресивності.

Існують різні види агресивності: агресивність як відносно стійка риса особистості та ситуативна, яка виникає як вид психологічного захисту. Агресивність як відносно стійка риса особистості виявляється у готовності особистості до агресивної поведінки, схильності сприймати та інтерпретувати поведінку іншої людини як ворожу та проявляється у ворожості та активному прагненні до наступальних та насильницьких дій. Ситуативна агресивність пов'язана з ситуативними змінними: невірним тлумаченням намірів оточуючих, неможливістю отримання або відсутністю зворотнього зв'язку, провокуючою погрозою, застосуванням сили та інше. Така агресивність може розвиватись як наслідок маніпуляцій та обумовлюється соціальними обставинами, стресами, фрустраціями, психотравмами. Ситуативна агресивність може виступати як засіб досягнення будь-якої значущої цілі, як засіб психологічної розрядки або задоволення потреби в самоствердженні.

Рівень агресивності визначається ступенем соціалізації особистості, сформованості її морально-етичної сфери, генетичною обумовленістю, стилем виховання в сім'ї. Певна агресивність є соціально допустимою і навіть необхідною для адаптації особистості в соціумі: вона дозволяє особистості ідентифікуватися, захиститися та відстояти свої психологічні межі (Кравчук, 2002). Повна її відсутність призводить до конформності, несамостійності, нездатності зайняти активну життєву позицію. Занадто високий рівень агресивності призводить до порушень у сфері спілкування, розвитку конфліктності, нездатності до кооперації і викликає дезадаптацію особистості (Томчук). На відміну від агресивності, яка є рисою особистості, агресія – це тип дії або поведінки.

Прояви юнацької агресивної поведінки дослідники найчастіше тлумачать як деструктивний досвід та засвоєння культури негативізму та насилля (Шебанова, 2000), впливу соціального середовища на поведінку. Проте, в ході спеціально організованого активного соціально-психологічного навчання цей досвід можна інтегрувати, диференціюючи конструктивну та деструктивну агресію шляхом розвитку асертивності особистості.

Теоретичний аналіз наукових джерел дозволив виділити два підходи до трактування сутності феномену асертивності у зарубіжній та вітчизняній психології. Представники першого підходу зосереджують свою увагу на вивченні зовнішніх проявів асертивності (асертивної поведінки, асертивних дій). Представники другого підходу розкривають сутність асертивності з позиції дослідження внутрішнього світу людини, її екзистенційного стану, тобто вивчають асертивність як рису особистості (асертивні переживання). Асертивність – це риса, яка характеризується автономією особистості, незалежністю від зовнішніх впливів і оцінок, здатністю самостійно регулювати власну поведінку, здатністю відстоювати свої права одночасно із демонстрацією поваги до інших людей, переконаністю у своїй правоті, здатністю захистити і відстоювати свої інтереси, не принижуючи при цьому цінність інтересів інших учасників міжособистісної взаємодії.

Доцільно зупинитися на стислій порівняльній характеристиці асертивної та неасертивної особистості. Е. Шострома у міжособистісній взаємодії виділяє наступні типи поведінки:

1. агресивний тип поведінки – людина порушує особисту територію іншого, не рахується з чужими правами;
2. пасивний тип поведінки – дії людини призводять до обмеження власних інтересів і прав;
3. змішаний тип поведінки – тип поведінки, який включає пасивно-агресивні реакції;
4. асертивний тип поведінки – демонстрація людиною вміння виражати власні почуття, думки та переконання відкрито, чесно, не порушуючи прав інших людей (Шостром).

У певних ситуаціях людина може поводитись асертивно, агресивно або пасивно. Агресивна людина порушує права інших учасників взаємодії, нав'язуючи їм свою волю, ображаючи та принижуючи їх. Агресивність виключає взаємну повагу, оскільки спрямована на задоволення цілей агресора за рахунок втрати самоповаги іншими учасниками взаємодії. Агресивна поведінка може виражатись в різних формах, її виникненню сприяють численні фактори, серед яких виділяють психологічні, педагогічні та соціальні. Пасивна поведінка – це прийняття умов, які нав'язуються іншими без відстоювання власних потреб та інтересів. Лише асертивна

поведінка може бути основою конструктивної міжособистісної взаємодії, оскільки дозволяє людині досягати власних цілей без ігнорування інтересів інших людей.

Виходячи з наведених вище міркувань нашим дослідницьким завданням ми визначили розвиток асертивності і як особистісної риси, і як поведінкового вияву, оскільки передбачалося, що матиме місце пролонгований вплив на бажання практикувати асертивну поведінку та екологічно виражати свій гнів агресивним особам раннього юнацького віку.

Методи та матеріали

Для вирішення поставленого дослідницького завдання використовувались теоретичні (аналіз та узагальнення даних з досліджуваної проблеми), емпіричні (діагностичні) та формувальні (активне соціально-психологічне навчання) методи. До та після інтервенційного втручання була проведена діагностика рівнів агресивності та асертивності студентів-першокурсників.

Рівень агресивності вимірювався за допомогою опитувальника А.Басса-А.Дарки, завдяки якому визначався індекс агресивності та індекс ворожості досліджуваних. Додатково діагностувалися показники, які, на нашу думку, є суттєвими чинниками агресивності у ранньому юнацькому віці: виявлення провідного стилю поведінки досліджуваних у конфліктній ситуації (К.Томас), самооцінки та локалізації суб'єктивного контролю. Діагностика рівня асертивності була проведена за допомогою «Тест-опитувальника компонентів асертивності» (ТОКАС) Саннікової, Саннікова та Подоляк (2013). Корекційно-розвивальна частина дослідження передбачала розробку та апробацію програми розвитку асертивності студентів та психокорекції їхньої агресивності (зниження за рахунок екологічного вираження гніву). Для перевірки ефективності формувального впливу щодо агресивності особистості використовувались математично-статистичні методи: кореляційний аналіз Пірсона для визначення взаємозв'язків чинників агресивності, U-критерій Манна-Уїтні для порівняння проявів агресивності та асертивності першокурсників до та після участі у формувальному експерименті.

Для здійснення корекційно-розвивального впливу на агресивних студентів була створена «Програма психокорекції агресивності та розвитку їхньої асертивної поведінки». На початку дослідження ми припускали, що агресивність студентів обумовлена як зовнішніми, так і внутрішніми детермінантами, а вплив на першокурсників програми з психокорекції агресивності та розвитку навичок асертивної поведінки призведе до зниження рівня юнацької агресивності.

Дослідження проводилось серед студентів-першокурсників фізико-математичного факультету та факультету фізичного виховання і

спорту ЖДУ імені Івана Франка. В дослідженні взяли участь 42 студенти, серед яких 26 дівчат та 16 хлопців. Середній вік учасників дослідження – 17 років. Для формувального впливу на групу досліджуваних, у яких після попереднього тестування була виявлена підвищена агресивність, нами була розроблена «Програма психокорекції агресивності та розвитку асертивної поведінки студентів-першокурсників». Програма створена з урахуванням особливостей раннього юнацького віку.

Дослідження проводилося відповідно до поставлених завдань за наступним планом.

1. Попереднє тестування (вибірка – 42 особи). На першому етапі досліджувалась агресивність, види та форми її проявів, а також особистісні особливості, які пов'язані, на нашу думку, з агресивністю особистості (реагування у конфліктній ситуації, самооцінка та локус контролю).

2. Формувальний вплив (17 осіб). На цьому етапі дослідження була апробована психокорекційна програма зниження агресивності та розвитку навичок асертивної поведінки у студентів. Програма, розроблена з урахуванням особливостей періоду ранньої юності, була застосована для корекційного впливу на групу юнаків та юнок, у яких за результатами попереднього тестування був виявлений підвищений рівень агресивності (високим та частина осіб з середнім рівнем з наближенням до високого).

3. Підсумкове тестування. Більше ніж через місяць після проведення формувального експерименту з метою з'ясування ефективності його коригуючого впливу було проведено підсумкове тестування.

З метою визначення рівня агресивності проводилось емпіричне дослідження за методикою А.Басса-А.Дарки. Враховуючи, що показники індексу агресивності нижчі 17 балів відповідають низькому рівню агресивності, показники індексу агресивності від 17 до 25 балів – середньому рівню агресивності, а показники індексу агресивності вищі за 25 балів – високому рівню агресивності, розподіл досліджуваних з низьким, середнім та високим рівнем агресивності представлений в таблиці 1.

Результати

При цьому відсотковий розподіл значень показав, що серед студентів досліджуваної вибірки 9,52% мають низький рівень агресивності, 80,95% – середній рівень, 9,52% – високий рівень. На рисунку 1 представлені показники рівнів агресивності (у відсотках) для дівчат, хлопців та всієї вибірки разом.

Кількісний аналіз результатів вияву агресивності дає підстави стверджувати, що у досліджуваній вибірці переважає середній рівень агресивності (80,5% від всіх досліджуваних) при досить незначних показниках високого та

Таблиця 1

Рівні агресивності досліджуваних за методикою А.Басса-А.Дарки (в долях)

Досліджувані	Рівні агресивності		
	Низький (в долях)	Середній (в долях)	Високий (в долях)
Дівчата	0,1153	0,8077	0,0769
Хлопці	0,0625	0,8125	0,1250
Разом	0,0952	0,8095	0,0952

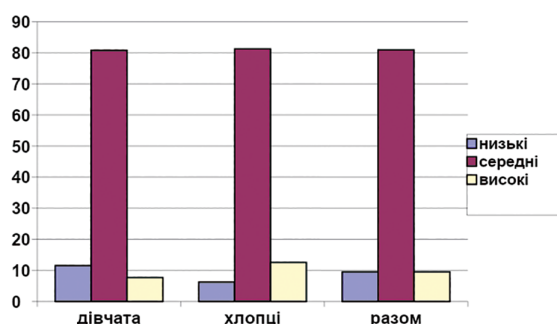


Рис. 1. Вияв рівнів агресивності студентів (у %)

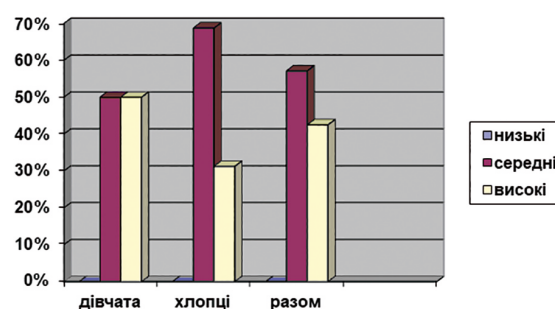


Рис. 2. Показники рівнів ворожості студентів (у %)

низького рівнів агресивності (по 9,52% кожний). Показники рівнів агресивності, як видно з таблиці та діаграми, для всієї вибірки та для хлопців і дівчат відрізняються несуттєво.

Аналізуючи якісні характеристики агресивних проявів першокурсників, зауважимо, що індекс ворожості (поєднуючий шкали образи та підозри.) у 42,85% респондентів достатньо високий, а 57,15% першокурсників мали середній рівень ворожості. Низький рівень ворожості взагалі не спостерігався у даній вибірці досліджуваних. На рисунку 2 у вигляді діаграми представлені показники рівнів ворожості (у відсотках) для дівчат, хлопців та всієї вибірки досліджуваних разом.

Отже, можемо констатувати, що в досліджуваній вибірці зовсім не спостерігається низький рівень ворожості (0%), при досить значних показниках високого та середнього рівнів (відповідно – 42,85%, та 57,15%). Показники рівнів ворожості для всієї вибірки та окремо для хлопців і дівчат значно відрізняються. У дівчат доля високого рівня ворожості вища, ніж у хлопців (50% у дівчат проти 31,25% у хлопців). І, навпаки, доля середнього рівня агресивності значно вища у хлопців (68,75% у хлопців проти 50% у дівчат). На нашу думку, це пояснюється більш високою емоційністю дівчат.

Вивчення стилю поведінки у конфліктній ситуації за методикою К. Томаса засвідчило, що 38,1% студентів надають перевагу стилю суперництва в конфліктній ситуації. Конфліктність характерна для 38,5% дівчат та 37,5% хлопців.

Цікавим виявилось і співвідношення різних стилів спілкування студентів у конфліктних ситуаціях: як уже зазначалося, 38,1% студентів надають перевагу протистоянню (суперництву), 2,4% – співпраці (співробітництву), 28,6% – компромісу, 2,4% – униканню, 7,1% – пристосуванню, а 21,4% досліджуваних, які не мають домінуючого стилю поведінки, притаманний змішаний стиль. Як бачимо, в конфліктній ситуації студенти надають перевагу суперництву, компромісу та змішаному стилю. Значно рідше зустрічається пристосування, і ще рідше співпраця та уникання. Такий розподіл стилів поведінки першокурсників у конфліктній ситуації, коли переважає стиль суперництва, протистояння, можна пояснити, на нашу думку, максималізмом юнацького віку, амбітністю, прагненням досягти свого, наявністю у зв'язку з цим агресивних проявів, оскільки більшість досліджуваних юнаків та юнок мають низький рівень асертивності, тобто не вміють конструктивно відстоювати свою позицію, не принижуючи гідність інших учасників взаємодії.

Діагностика рівня самооцінки особистості студентів показала, що у досліджуваній вибірці переважає адекватна самооцінка (40,47%) і майже порівну представлені завищена (28,57%) та занижена (30,96%) самооцінки. У хлопців та дівчат спостерігається різне співвідношення самооцінок (завищеної, адекватної, заниженої) Це співвідношення самооцінок представлено у таблиці 2.

Аналізуючи гендерні відмінності вияву самооцінки, можемо констатувати, що серед дівчат переважає адекватна самооцінка, а серед хлопців дещо більше юнаків із завищеною самооцінкою. Серед всієї вибірки, як і серед дівчат, переважає адекватна самооцінка (40,47% та 46,15% відповідно). Серед хлопців переважає завищена самооцінка (37,5%). Такий результат у хлопців можна пояснити їхньою більшою амбітністю, прагненням до успіху. Занижена самооцінка, однаковою мірою притаманна як хлопцям, так і дівчатам (31,25% та 30,75% відповідно), може провокувати роздратованість, агресію.

З метою визначення локусу суб'єктивного контролю був використаний тест-опитувальник, розроблений Є. Ф. Бажиним та іншими на основі шкали локусу контролю Дж. Роттера. За даними, отриманими в результаті дослідження локусу контролю, видно, що 11,9% першокурсників мають екстернальний локус контролю, а 88,1% досліджуваних – інтернальний. Ці дані ще більше укріпили нашу гіпотезу про важливість усвідомленого розвитку у першокурсників

асертивності, для якої взяття відповідальності за власну поведінку є суттєвою умовою.

Рівень асертивності студентів-першокурсників визначався за допомогою «Тест-опитувальника компонентів асертивності» (ТОКАС) О.П.Саннікової, О.І.Саннікова, Н.М.Подольак. Узагальнено основні результати представлено у таблиці 3.

Помітно вирізнявся той факт, що у досліджуваній вибірці спостерігаються низькі показники високого рівня розвитку як всіх чотирьох компонентів асертивності, так і загального показника схильності до асертивності при досить значних показниках низького та середнього рівнів. Порівняльний аналіз даних, представлених у табл. 3, дозволяє констатувати, що показники рівнів розвитку всіх чотирьох компонентів асертивності як для всієї вибірки, так і для хлопців та дівчат окремо мають значні відмінності. У дівчат доля низького рівня компонентів асертивності вища, ніж у хлопців. І, навпаки, доля середнього рівня параметрів схильності до асертивності значно вища у хлопців. Це стосується, насамперед,

Таблиця 2

Вияв самооцінки студентів (у %)

Досліджувані	Рівень самооцінки		
	Завищена самооцінка	Адекватна самооцінка	Занижена самооцінка
Дівчата	23,10%	46,15%	30,75%
Хлопці	37,5%	31,25%	31,25%
Разом	28,57%	40,47%	30,96%

Таблиця 3

Прояв компонентів асертивності досліджуваних за «Тест-опитувальником компонентів асертивності» (ТОКАС) О.П.Саннікової, О.І.Саннікова, Н.М.Подольак

Досліджувані	Рівні компонентів асертивності		
	Низький рівень (у %)	Середній рівень (у %)	Високий рівень (у %)
Афективний компонент асертивності			
Дівчата	57,75%	38,5%	3,85%
Хлопці	31,25%	50%	18,75%
Когнітивний компонент асертивності			
Дівчата	53,9%	46,2%	0%
Хлопці	37,5%	56,25%	6,25%
Поведінковий компонент асертивності			
Дівчата	50,05%	46,2%	3,85%
Хлопці	43,75%	43,75%	12,5%
Контрольно-регулятивний компонент асертивності			
Дівчата	62,5%	33,65%	3,85%
Хлопці	56,25%	43,75%	6,25%
Системна асертивність			
Дівчата	56,05%	41,14%	2,89%
Хлопці	42,19%	51,56%	10,94%

афективного компонента асертивності (відповідно 31,25% та 50% у хлопців проти 57,75% та 38,5% у дівчат) та системної асертивності (відповідно 56,05% та 41,14% у хлопців та 42,19% і 51,56% у дівчат). На нашу думку, це пояснюється більш високою емоційністю дівчат, їхньою нижчою нервово-психічною стійкістю та вищою особистісною тривожністю.

Значні гендерні відмінності між результатами спостерігаються у даній вибірці досліджуваних при аналізі низького показника рівня вираженості когнітивного компоненту схильності до асертивності (відповідно 53,9% та 31,25%). Це, на наш погляд, можна пояснити недостатнім ступенем сформованості у юнаків та юнок здатності до адекватної орієнтації у соціальній ситуації та адекватністю її оцінки, здатності передбачати результати власної асертивної поведінки через максималізм юнацтва.

Наступним завданням нашого дослідження було визначення характеру та сили зв'язку між агресивністю особистості та її психологічними детермінантами, що засвідчило наявність тісних взаємозв'язків:

1. *між рівнем агресивності та конфліктністю*: між конфліктністю (стиль суперництва за методикою К.Томаса) та рівнем агресивності (індекс агресивності за опитувальником А.Басса-А.Дарки) підтверджено існування позитивного кореляційного зв'язку ($r_{exp} = 7,055$ при $P < 0,001$), тобто рівень агресивності має значимий додатний зв'язок з конфліктністю;

2. *між рівнем агресивності та самооцінкою*: додатний кореляційний взаємозв'язок

($r_{exp} = 0,8061$ при $P < 0,001$);

3. *між рівнем агресивності та локусом контролю*: також позитивний кореляційний зв'язок ($r_{exp} = 0,6115$ при $P < 0,001$).

4. *між рівнем агресивності та загальним показником схильності до асертивності* (системною асертивністю): статистично достовірна від'ємна кореляційна залежність ($r_{exp} = -0,5912$ при $P < 0,001$), що засвідчує факт, що чим агресивнішою є людина, тим менше вона здатна до асертивної поведінки.

Обговорення

Отже, нами виявлена висока та значима додатна кореляційна залежність між рівнем агресивності студентів та такими психічними властивостями, як конфліктність, самооцінка та локус контролю та від'ємна кореляційна залежність між рівнем агресивності досліджуваних та їх системною асертивністю. Кореляційний аналіз дозволяє дійти висновку про обумовленість агресивності певними властивостями, які виступають її внутрішніми, психологічними детермінантами.

Юнацький вік є сензитивним для формування асертивності в силу своєї чутливості до трансформації ціннісно-сміслової сфери осо-

бистості, актуалізованих у студентства процесів особистісного та професійного самовизначення. Асертивність постає своєрідною альтернативою агресивній та маніпулятивній взаємодії молодих людей, допомагаючи зайняти певну ціннісну впевнену позицію стосовно як самих себе, так і інших і, виходячи з неї, будувати життєву стратегію з екологічним способом відстоювання власних кордонів, вираження гніву, без порушення прав інших людей (Качмар, 2017). Ми поділяємо думку про те, що одним із важливих чинників подолання юнацької агресивності є розвиток у них асертивності та її інтеграція у поведінкових проявах. Саме з цієї метою нами було розроблено та апробовано тренінг розвитку асертивності студентів-першокурсників як інтервенцію розвивально-корекційного характеру.

Базовими підвалинами побудови теоретичної моделі програми тренінгу послужили уявлення про асертивність як системну особистісну особливість. Вона представлена своєрідним поєднанням формально-динамічних та якісних індивідуально-психологічних конструктів. Оскільки метою тренінгової програми був розвиток асертивності у студентів задля екологічної трансформації їх підвищеної агресивності, то акцент було зроблено на цілеспрямованому впливі на якісні складові асертивності, зокрема, такі її компоненти: поведінковий (зовнішні прояви та готовність до асертивної взаємодії), афективний (переживання, автентичність емоцій), когнітивний (знання, уявлення, переконання про асертивність, конгруентні способи вираження емоцій), контрольно-регулятивний (здатність регулювати міру та форму вияву асертивності/неасертивності).

Так, розвиток когнітивного компоненту здійснювався за рахунок опанування студентами знаннями щодо форм вияву емоцій, автентичні та рекетні почуття, розширення орієнтації в соціальній ситуації та адекватності її оцінки, вироблення здатності орієнтуватися у соціальних очікуваннях, передбачати результати власної асертивної поведінки, розширення усвідомленості потреби досягати власних цілей, розширення інтернальності як усвідомлення персональної відповідальності у взаємодії. Розвитку емоційного конструкту асертивності сприяли вправи, спрямовані на підвищення рівня прийняття себе, інших, вияв спонтанності емоційних реакцій у поєднанні з почуттям міри та бережного ставлення до себе та інших, укріплення нервово-психічної стійкості, впевненості у собі, стабілізації самооцінки. На поведінковому рівні укріпленню асертивності сприяли інтервенції, націлені на вироблення вміння та готовності до цілеспрямованої діяльності з досягнення власної мети у поєднанні з відповідальністю за не порушення прав інших; пошук конструктивних та екологічних агресивних виявів, які б допомагали керу-

вати власним життям та зберігали б аналогічну опцію для оточуючих; аналіз власних стратегій поведінки у конфлікті. Контрольно-регулятивна складова асертивності обумовила включення до програми тренінгу інтервенцій, що сприяли розвитку відповідальності за власні вчинки, самостійне та конгруентне відстоювання власної думки, розвиток емоційно-вольової саморегуляції студентів, опанування прийомами психофізичного саморегулювання у стресі.

Мета тренінгової програми: сприяння самопізнанню, усвідомленню власних почуттів і емоцій та адекватному їх вираженню; ознайомлення з ознаками і причинами конфлікту та розвиток навичок безконфліктного, асертивного, ефективного спілкування; ознайомлення з механізмами формування та вияву самооцінки та сприяння розумінню її впливу на поведінку; формування асертивної Я-концепції першокурсників; ознайомлення з різними типами поведінки та розвиток навичок асертивної (відповідальної, гідної, впевненої) поведінки у першокурсників.

Програма тренінгу ґрунтувалася на ключових підвалинах групової роботи: психологічної безпеки, активності, об'єктивації поведінки, партнерського спілкування та добровільності. Невід'ємною умовою роботи групи було створення позитивної атмосфери довіри, а також активація рефлексивної спостережувачої позиції у студентів при роздумах про те, що обговорювалось на занятті. Форми роботи: групова, індивідуальна, домашні завдання. Тренінгова програма розрахована на 6 занять, які проводились протягом двох тижнів у другій половині дня тричі на тиждень. Тренінгові заняття склались з трьох частин: «розігрів» групи, інформаційна/розвивальна/корекційна та підсумкова частини.

Після емпіричного етапу дослідження респондентам, у яких було діагностовано високий вияв агресивності, було запропоновано взяти участь у тренінговій програмі, спрямованій на розвиток асертивної поведінки. До складу експериментальної групи увійшло 17 студентів. Контрольну групу склали 16 студентів, які не були мотивовані на розвиток асертивності та роботу з власною агресивністю, але погодилися на участь у контрольних зрізах. Порівняння результатів доекспериментального тестування показало, що, незважаючи на наявність певних відмінностей між експериментальною та контрольною групами, до початку експерименту групи суттєво не відрізнялися, а їхня еквівалентність на попередньому етапі експерименту була безсумнівною.

Апробація тренінгової програми реалізована у три етапи: на констатувальному – визначено особливості проявів агресивності та асертивності студентів експериментальної та контрольної груп; на формувальному – реалізовано програму тренінгу; на контрольному – здійснено порів-

няльний аналіз показників експериментальної і контрольної груп до і після тренінгу та визначено відмінності. Ефективність програми тренінгу підтверджена порівнянням показників агресивності та асертивності у контрольній та експериментальній групах до та після експерименту. Після реалізації програми у експериментальній та контрольній групах було повторно зафіксовано показники асертивності та агресивності, при цьому процедура оцінювання зберігалася незмінною. В результаті виявлено динаміку рівня не лише асертивності, але й агресивності у цих групах протягом експерименту. Відомості про зміни, що відбулися внаслідок участі у тренінговій програмі у експериментальній групі наведено в таблиці 4.

Ці дані свідчать про те, що у експериментальній групі статистично достовірно знизилась значення показників, які характеризують агресивність. Це стосується насамперед непрямої агресії, негативізму, почуття провини (встановлено їх статистично достовірну відмінність на рівні $p < 0,01$). На рівні $p < 0,05$ встановлено статистично достовірну відмінність інших форм агресії студентів до та після формувального експерименту (фізичної, вербальної агресії, роздратування, образи та підозрілості). Водночас відбулося суттєве зростання всіх чотирьох компонентів асертивності.

На підставі наведених даних можна з упевненістю зробити висновок про те, що у групі студентів, залучених до впровадження розробленої програми, відбулося послаблення агресивних проявів та посилення конструктивних, адекватних форм відстоювання власних кордонів за рахунок зростання у них асертивних ознак. Водночас статистична перевірка змін, що відбулися у вираженості досліджуваних показників у учасників з контрольної групи після проведення експерименту, показала, що за той самий період, протягом якого респонденти експериментальної групи досягли значної позитивної динаміки у проявах агресивності та асертивності, респонденти з контрольної групи продемонстрували несуттєві зміни у звичних агресивних реагуваннях.

Висновки

Вияв агресивності в юнацькому віці може виступати і як відносно стійка риса особистості, так і бути ситуативним, що є відображенням психологічного захисту особистості. Агресивність юнаків-першокурсників опосередковується рядом внутрішніх психологічних чинників: конфліктністю, неадекватною самооцінкою, екстернальним локусом суб'єктивного контролю, низькою асертивністю. Виявлена висока та значима додатна кореляційна залежність між рівнем агресивності студентів та такими психічними властивостями, як конфліктність, самооцінка та локус контролю та від'ємна ко-

Таблиця 4

Зміни у вираженості показників, що характеризують агресивність та асертивність студентів експериментальної групи, протягом експерименту

Показники	До експерименту		Після експерименту		U-критерій Манна-Уїтні
	х	σ	х	σ	
Афективний компонент асертивності	14,82	2,26	13,21	2,04	232,5**
Когнітивний компонент асертивності	15,57	2,53	13,61	2,10	218,5**
Поведінковий компонент асертивності	16,61	2,48	14,50	2,05	208**
Контрольно-регулятивний компонент асертивності	12,71	2,58	11,07	1,44	239**
Системна асертивність	7,75	2,37	5,96	1,75	213**
Фізична агресія	6,04	2,52	4,32	1,56	222,5**
Непряма агресія	3,04	1,37	2,36	0,99	271,5*
Роздратування	11,25	2,55	14,25	1,71	197**
Негативізм	5,04	1,91	3,96	1,29	251*
Образа	18,07	2,00	19,68	1,63	209**
Підозрілість	19,93	2,37	21,68	1,59	211,5**
Вербальна агресія	55,75	5,52	59,39	5,92	228**
Почуття провини	34,57	3,60	36,57	3,38	247,5*

Примітки: х – середнє арифметичне значення, σ – стандартне відхилення; * – зміни статистично достовірні на рівні $p < 0,05$; ** – зміни статистично достовірні на рівні $p < 0,01$.

реляційна залежність між рівнем агресивності досліджуваних та їх системною асертивністю.

Одним із важливих чинників подолання юнацької агресивності є розвиток у них різних компонентів асертивності та її інтеграція у поведінкових проявах юнацтва. Запропонований тренінг з подолання агресивності та розвитку асертивності в юнацькому віці, базований на інтервенціях розвивального характеру, засвідчив високу ефективність у виробленні екологічних форм трансформації агресії, гніву серед юнацтва. Розвиток асертивності опосередковується цілеспрямованим розвитком її афективного, поведінкового, когнітивного та контрольно-регулятивного компонентів. Доведено, що цілеспрямований розвиток асертивності та трансформація самосвідомості юнаків сприяє зниженню їхньої агресивності. В результаті агресивні прояви у поведінці трансформуються у вміння екологічно виражати власний гнів, що знаходить адекватне позиціонування особистості між агресивністю та пасивною поведінкою, агресивністю та маніпулюванням.

Перспектива подальших розробок вбачається нами у вивченні ширшого комплексу детермінант агресивності, збагаченні наративу феноменів асертивності та агресивності в юнацькому віці крізь призму зв'язку з ранніми патернами сформованої прихильності (теорія прив'язаності Дж.Боулбі, М.Ейнсворт) та рівнем розвитку емоційного інтелекту особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Блискун О. О. (2012). Система соціально-психологічних чинників, що детермінують агресивну поведінку молоді в мережі Інтернет. Теоретичні і прикладні проблеми психології. Збірник наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимир Даля. 2(28). 41-54.
- Волянська О. В. (2016). Проблема агресивної поведінки підлітків: фактори та механізми соціалізації. Вісник Національного університету «Юридична академія України імені Ярослава Мудрого». 3. 117-134.
- Глузман О. В. та ін (2006). Агресія та її глибинно-психологічні джерела: навч. посіб. Освіта України
- Дріга Т. Г. (2014). Асертивність як чинник соціально-психологічної адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Луганськ.
- Карпінська Т. С. (2010а). Основні методи та прийоми попередження і контролю агресивної поведінки. Психологія і суспільство. 4 (42). 104-110.
- Карпінська Т. С. (2010б). Ефективність профілактики агресивної поведінки дошкільників засобами рухової ігрової діяльності. Вісник Прикарпатського університету. Серія : Фізична культура. 12. 66-70.
- Качмар О. (2017). Основні методи та прийоми попередження й контролю агресивної поведінки в соціумі. Вісник Львівського університету. Серія філос.-політолог. студії. 10. 40-46.
- Кравчук С. Л. (2002). Особливості психологічних детермінант агресивних проявів особистості: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Київ.
- Ломова Т.О. (2010). Вивчення особливостей позитивного досвіду агресивних дій старшокласників. На-

- уковий вісник Миколаївського державного університету ім. В. О. Сухомлинського. 11(5). 175-178.
- Ломова Т. О. (2009). Психологічні особливості агресивної поведінки старшокласників та її корекція в процесі навчальної діяльності : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Одеса.
- Мазоха І. С. (2004). Психологічний портрет осіб з різним рівнем агресивності. Наука і освіта. 4-5. 41-42.
- Мойсеєнко В. В. (2017). Аналіз наукових підходів до дослідження поняття асертивності. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 5 (1). 170-174.
- Подольак Н. М. (2014). Індивідуально-психологічні особливості асертивності особистості: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Одеса.
- Румянцева Т. Г. (1992). Агрессия и контроль. Вопросы психологии. 5-6. 35-40.
- Саннікова О. П., Санніков О. І., Подольак Н. М. (2013). Діагностика асертивності: результати апробації методики «ТОКАС». Наука і освіта. 3. 140-144.
- Томчук С. (2013). Походження і корекція агресивності особистості в теорії та практиці когнітивно-поведінкової терапії. Вісник асоціації психіатрів України, 4.
- Хомик В. (2012). Фактор меж в розвитку ідентичності юнаків у ситуаціях, що провокують на агресію. Методологічна потуга класичної психології та сучасна експериментальна психологія особистості. 1(2). 107-125.
- Шебанова С. Г. (2000). Профилактика и коррекция агрессивного поведения студентов средствами тренинга общения: дисс. ... канд. псих. наук : 19.00.07. Херсон.
- Шостром Э. (2003) Человек-манипулятор. (В. Данченко, Пер.). PSYLIB. (Оригінал опубліковано 1967 р.)
- a higher educational institution: author's ref. dis. ... cand. psychol. Science: 19.00.05. Lugansk.
- Karpinska T. S. (2010a). Basic methods and techniques of prevention and control of aggressive behavior. Psychology and society. 4 (42). 104-110.
- Karpinska T. S. (2010b). Effectiveness of prevention of aggressive behavior of preschoolers by means of motor game activity. Bulletin of the Precarpathian University. Series: Physical culture. 12. 66-70.
- Kachmar O. (2017). Basic methods and techniques of prevention and control of aggressive behavior in society. Bulletin of Lviv University. Series philosopher-political scientist. studios. 10. 40-46.
- Kravchuk S. L. (2002). Features of psychological determinants of aggressive manifestations of personality: dis. ... cand. psychol. Science: 19.00.01. Kyiv.
- Lomova T. O. (2010). Study of the features of the positive experience of aggressive actions of high school students. Scientific Bulletin of Nikolaev State University. VO Sukhomlinsky. 11 (5). 175-178.
- Lomova T. O. (2009). Psychological features of aggressive behavior of high school students and its correction in the process of educational activity: author's ref. dis. ... cand. psychol. Science: 19.00.07. Odessa.
- Masoch I. S. (2004). Psychological portrait of people with different levels of aggression. Science and education. 4-5. 41-42.
- Moiseenko V. V. (2017). Analysis of scientific approaches to the study of the concept of assertiveness. Scientific Bulletin of Kherson State University. Series: Psychological Sciences. 5 (1). 170-174.
- Podoliak N. M. (2014). Individual-psychological features of personality assertiveness: dis. ... cand. psychol. Science: 19.00.01. Odessa.
- Rumyantseva T. G. (1992). Aggression and control. Questions of psychology. 5-6. 35-40.
- Sannikova O. P., Sannikov O. I., Podoliak N. M. (2013). Diagnosis of assertiveness: results of approbation of the TOKAS method. Science and education. 3. 140-144.
- Tomchuk S. (2013). The origin and correction of personality aggression in the theory and practice of cognitive-behavioral therapy. Bulletin of the Association of Psychiatrists of Ukraine, 4.
- Khomik V. (2012). Boundary factor in the development of young people's identity in situations that provoke aggression. Methodological power of classical psychology and modern experimental psychology of personality. 1 (2). 107-125.
- Shebanova S. G. (2000). Prevention and correction of aggressive behavior of students by means of communication training: diss. ... cand. psycho. Science: 19.00.07. Kherson.
- Shostrom E. (2003) Man-manipulator. (V. Danchenko, Trans.). PSYLIB. (The original was published in 1967)

REFERENCES

- Bliskun O. O. (2012). The system of socio-psychological factors that determine the aggressive behavior of young people on the Internet. Theoretical and applied problems of psychology. Collection of sciences. Proceedings of the Volodymyr Dahl East Ukrainian National University. 2 (28). 41-54.
- Volyanska O. V. (2016). The problem of aggressive behavior of adolescents: factors and mechanisms of socialization. Bulletin of the National University «Yaroslav the Wise Law Academy of Ukraine». 3. 117-134.
- Gluzman O. V. and others (2006). Aggression and its deep psychological sources: textbook. way. Education of Ukraine
- Driga T. G. (2014). Assertiveness as a factor of social and psychological adaptation of students to study at