

Зінзюк Л. А., Осипенко В. А., Пендерещка О. М.  
Буковинський державний медичний університет, Україна

## АСЕРТИВНІСТЬ ЯК ЗАПОРУКА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

**Актуальність проблеми.** Необхідною умовою активної життєдіяльності та самореалізації особистості є здоров'я, що формується і проявляється впродовж усього її життєвого шляху, одним із найважливіших етапів якого є період набуття майбутньої професії. Тому серед цільових груп населення, які потребують уважного ставлення з погляду формування і зміцнення здоров'я, особливе місце займає студентська молодь. Це специфічна група населення, представники якої від сім'ї вже відійшли, але соціальної й економічної самостійності не набули. Студентська молодь є носієм репродуктивного, творчого та економічного потенціалу країни, тому проблемі формування, збереження і зміцнення здоров'я повинно відводитися одне з найважливіших місць у сфері її життєвих та професійних інтересів. Майбутня професія студентів-медиків зараховується спеціалістами до групи ризику розвитку невротичних, психосоматичних розладів.

Поняття психологічного здоров'я має різноманітні тлумачення. Більшість дослідників (В. П. Лисицин, М. В. М'ясищев, А. В. Сахно) визначають психологічне здоров'я як здатність суб'єкта до цілісної інтегративної поведінки, спрямованої на задоволення власних потреб з конструктивним урахуванням вимог соціального середовища, яка не супроводжується складними внутрішніми конфліктами. В. А. Ананьєв поряд із цим визначає ще й здатність до постійного розвитку і збагачення особистості.

Відповідно, психічно та психологічно здорова особистість – це гармонійно розвинена особистість, що володіє достатнім рівнем самоповаги, адекватною самооцінкою, здатна до цілісної інтегративної поведінки, спрямованої на задоволення власних потреб з конструктивним урахуванням вимог соціального середовища. Для найбільш комплексного пояснення такої поведінки ми використовуємо поняття «асертивна поведінка».

Термін «асертивність», широко використовуваний в зарубіжній психології, походить від англійського assert – стверджувати, доводити, наполягати. Принципи асертивності – це емпіричні правила поведінки у суспільстві, спілкування з оточуючими. Під асертивністю розуміють гармонійне поєднання властивостей особистості, що здатна самостійно регулювати власну поведінку і володіє високим рівнем комунікативної компетентності, незалежність її поведінки від зовнішніх впливів та оцінок, саме тому аналогічним до цього поняття можна вважати поняття «самодостатність». Асертивність – це риса особистості, яка характеризується позитивною соціальною поведінкою, що надає можливість захищати свої права і досягати поставленої мети (Вірно F.J., 1986).

**Наукова новизна роботи** полягає у обґрунтуванні значення розвитку асертивної поведінки у психологічному здоров'ї студентської молоді, а також створенні та апробації тренінгової програми розвитку асертивної поведінки як запоруки психологічного здоров'я особистості.

Програма тренінгу розвитку асертивної поведінки як запоруки психічного та психологічного здоров'я особистості містить комплекс розвивальних вправ (психогімнастичні вправи, структуровані вправи, рольові ігри, ділові ігри та ін.), що спрямовані на формування комунікативних навичок впевненої поведінки (жестами, поглядом, тоном, темпом мовлення, поставою, виразом обличчя), розвитку самоповаги, набуття навичок конструктивного вирішення конфліктних ситуацій, ефективного ведення переговорів.

**Мета.** Формування асертивної поведінки у майбутнього фахівця-медика буде сприяти, на нашу думку, його особистісному розвитку, встановленню адекватної самооцінки та підвищенню рівня рефлексивних здібностей, що обумовлюють необхідну мотивацію до особистісного і професійного зростання, постійне розширення життєвого простору. Саме така поведінка є запорукою психологічного здоров'я особистості.

**Методи дослідження.** Найбільш ефективними методами особистісного розвитку є групова форма роботи, зокрема тренінгова робота, що має певні особливості, принципи проведення.

Використання в процесі професійної підготовки майбутніх лікарів тренінгових технологій, які у наш час перетворилися у ефективні «засоби психічного розвитку людини», «культурні знаряддя для формування окремих якостей та властивостей особистості», «цілеспрямованої трансформації особистості» (Т. В. Зайцева, С. В. Кривцова, Н. Ф. Литовченко, Е. А. Мухаматуліна), компенсує певні недоліки традиційних форм і методів навчання.

Завдання тренінгу:

- підвищення обізнаності учасників про асертивні права особистості;
- набуття вміння розрізняти пасивну (невпевнену), асертивну (впевнену) і агресивну поведінку;
- набуття вербальних і невербальних навичок впевненої поведінки;
- розвитку самоповаги.

Відпрацювання навичок асертивної поведінки студентів у груповій формі за допомогою вирішення проблемних завдань та моделювання різних життєвих ситуацій закладає основи їх поведінки в майбутньому, в реальних життєвих ситуаціях.

**Висновки.** Розвиток та формування основних якостей асертивної поведінки у студентів за допомогою групової форми роботи, вміле та успішне їх використання на практиці, у повсякденному житті сприятиме збереженню психологічного та психічного здоров'я особистості студентів.