

при проведенні звичайного заняття. Відповідно, активізація діяльності студентів на практичному занятті призводить до кращого опрацювання теми, її запам'ятовування, а також якості засвоєння матеріалу, тим самим покращуючи рівень засвоєння предмету.

Г. А. Єгорова, ст. викл. кафедри
педагогіки та психології

ПОВЕДІНКОВА ТЕРАПІЯ ЯК ТЕОРЕТИЧНА ОСНОВА АСЕРТИВНОГО ТРЕНІНГУ

Соціальні очікування сучасної молоді від системи вищої освіти відповідають цінностям постіндустріального суспільства. Вони пов'язані із самореалізацією та самоактуалізацією особистості в процесі професійного становлення і формування умов розкриття особистісного потенціалу.

Тому сьогодні актуальним стає прагнення молодшої людини до формування такої сучасної форми поведінки, яка б давала можливість для самореалізації та особистісного зростання.

За останні роки вчені провели безліч експериментів по вивченню форм поведінки й установили, що вона підкоряється певним законам.

Якщо людина не здатна бути хазяїном свого життя, а тільки підкоряється бажанням інших, вона стає все більш і більш невпевненою в собі. Це інгібіторний чи задушений тип особистості. Такі люди не бувають самодостатніми, все життя живуть за правилами, встановленими іншими. Толком не знають хто вони, що відчують, чого бажають.

На противагу їм, люди зі збудженим типом особистості (ексаторним) не бояться власних почуттів. Їх не лякає ні почуттєвий контакт, ні емоційний конфлікт, і вони діють у повну силу своїх почуттів. Така людина знає хто вона у цьому світі, чого бажає. Вона — самостверджується, вона — асертивна.

Цілком зрозуміло, що людина з задушеним типом особистості (інгібіторним) дуже страждає від фатальних наслідків своєї невпевненості: від нерозвитку особистості, відсутності професійних успіхів, від розірваних напівшляху відносин, від усіх психосиматичних симптомів: втоми, мігрені, виразки тощо.

Виявляється, за певних умов стиль може бути змінений. І закони цієї зміни можуть бути використані для вирішення поведінкових проблем. Так, у результаті досліджень провідними вченими була запропонована нова методика в наступному контексті: те

що ви робите, впливає на те, що ви думаєте про самого себе. Змінюючи симптоми невротичної поведінки, ви змінюєтеся самі.

Треба зазначити, що до виникнення поведінкової терапії сама по собі поведінка мало враховувалася в практиці лікування неврозів. Методи корекції базувалися в основному на теорії З. Фрейда. Психоаналітики і психотерапевти стверджували, що особистість є продуктом того, що вона є в підсвідомості, це і визначає особливості її поведінки. Тобто, вашу поведінку просто відбиває ваша підсвідомість.

Поведінкова терапія перевернула це традиційне розуміння. У той час як психоаналіз виявляє: «Чому ви так вчинили?» — поведінкову терапію цікавить: що можна зробити, щоб змінити таку поведінку?

Поведінкова терапія приймає проблеми особистості такими, якими вони є на даний момент. Вона визначає специфіку поведінки, яку необхідно змінити і покладаючись в основному, на методи психології навчання, намагається змінити небажану поведінку, аналізуючи її особливості, що піддаються виміру.

Необхідно зазначити, що поведінкова терапія не протиставляється теоріям З. Фрейда, К. Юнга або К. Хорні. Мається на увазі, що минуле не має відношення до зміни поведінки людини і індивід не повинен бути безпомічним і пасивним, цілком підкоряючись своїй підсвідомості.

Поведінкова терапія стверджує, що позбутися неприємних і небажаних звичок, а також будь-яких фобій, можливо, усвідомивши їх та замінивши позитивними звичками. Вчені стверджують, що для підтримки психологічного здоров'я необхідна рівновага екситаторних і інгібаторних процесів мозку. Люди, що страждають неврозами, задавлені інгібаторними силами.

Тренінг асертивності дає можливість підсилити екситаторні процеси, щоб створити рівновагу. Це досягається тим, що людина починає навмисно діяти в екситаторній манері. Ці дії збільшують відносну кількість екситаторних сил у корі головного мозку до тих пір, поки не буде досягнута спонтанна рівновага між екситаторною і гнітючою силами. Тоді новий стиль поведінки стає «природним» для людини.

У такий спосіб зміна стилю поведінки змінює біологію мозку, що, в свою чергу, впливає на психологію особистості людини. А. Солтер визначає екситаторний тип особистості як «прямодушний». Цей тип людини, на думку вченого, швидко і відкрито відгукується на зміни у своєму середовищі. Він миттєво приймає рішення і бере на себе відповідальність. Цей тип особистості вільний від тривожності. Це істинно щаслива людина!