

ОСОБЛИВОСТІ АСЕРТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ

Сілакова Ю. Ю.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
yulya.silakova@gmail.com

Становлення молодшої людини як суб'єкта соціалізації стає основною лінією виховного процесу в системі сучасної української освіти, яка знаходить своє конкретне відображення у повсякденній поведінці молодших підлітків, їх підготовці до свідомого вибору власної позиції у комунікативному просторі, формуванні таких психологічних властивостей, які б дозволили їм повноцінно увійти в соціальну сферу суспільства.

Проблема соціалізації підростаючого покоління взагалі та розвиток асертивної поведінки особистості як суб'єкта комунікації набуває особливої актуальності при наявності радикальних змін у соціальному, політичному та економічному житті нашої країни. Несформованість у особистості здатності ставити і втілювати в життя власні цілі та прагнення призводить до незадоволення власним життям та, як наслідок, появи соціального страху.

Мета – проаналізувати психологічні особливості розвитку асертивної поведінки молодших підлітків в умовах навчального процесу загальноосвітньої школи.

Різні аспекти проблеми асертивності особистості знайшли відображення у роботах Г. Бейера, Г. Балла, Є. Головахи, Т. Говорун, М. Джеймса, О. Хохлової та ін. У контексті суб'єктності життєдіяльності розглядають асертивність К. Абульханова-Славська, О. Асмолов, І. Кон, С. Максименко, В. Семиченко, В. Татенко, Т. Титаренко. У дослідженнях О. Анцупова, С. Гінзера, В. Каппоні, С. Нартової-Бочевар, О. Шипілова робиться наголос на здатності молодих людей долати труднощі, бути впевненими у собі, адекватно оцінювати себе та інших учасників міжособистісних взаємин. У дослідженні В. Москаленко, І. Попової розглядається вплив процесу соціалізації на асертивність особистості.

Асертивність – відносно нове поняття в психології, яке використовується для характеристик особистісних властивостей людини. Термін «асертивність» походить від англійського «assert», що означає позитивний, наполегливий, самовпевнений, напористий.

Зазначимо, що поняття «асертивність» у психологічній літературі застосовується для визначення впевненої, успішної людини, незалежної від зовнішніх впливів і оцінок, здатної самостійно регулювати власну поведінку і відповідати за неї. Таким чином, цілком виправданим є припущення дуже близької аналогії асертивності з поняттям упевненість. Близькими також є поняття: прийняття себе, адекватна самооцінка, прийняття відповідальності за власні рішення, турбота про своє «Я» як духовне, так і фізичне, задоволеність собою та життям, доброзичливість та самодостатність [1].

Асертивність показує вміння людини адаптуватись до нової ситуації, її волю, переконливість, цінності, які вона відстоює. Важлива роль у асертивності належить установкам особистості, які їй при входженні в нове соціальне середовище доводиться відстоювати. Отже, під асертивністю розуміється властивість особистості, яка є впевненою у собі, umie відстоювати свою думку, проявляє свою волю та водночас терпимість до протилежної точки зору [2].

Асертивність це вміння яке можна набути. Асертивна людина має окреслену мету дії і вміє контролювати свої емоції, не піддається швидко маніпуляціям та емоційному тиску інших людей. Асертивність не означає ігнорування емоцій і прагнень інших людей. Це вміння реалізувати визначені цілі попри негативні тиски з боку оточення, раціонально дбати про власні інтереси при одночасному врахуванні інтересів інших людей. Практична асертивність – це навчання інших як повинні ставитися до тебе. Інші люди не знають і не будуть знати що ти думаєш і відчуваєш, доки не дізнаються цього від тебе самого. Це означає, що доки ти приховуєш свої емоції, доти вводиш інших в оману або прирікаєш їх на постійні домисли щодо тебе. Таким чином, асертивність розвивається саме в соціумі, у контакті з оточенням, іншими людьми. Включення особистості в різні умови соціалізації дозволяє їй виробляти власний стиль взаємодії [3].

Відмінна риса упевненої поведінки – це адекватна оцінка своєї відповідальності. Сором'язлива людина, маючи невпевнену поведінку, приймає всю відповідальність за будь-які дії на себе, а агресивна – перекладає її (відповідальність – прим. автора) на оточуючих. Невпевненість в собі найяскравіше виявляється у ситуаціях, пов'язаних із спілкуванням. Так, В. Г. Ромек наголошує на таких проявах невпевненості: страх бути знехтуваним, занижена самооцінка, нераціональні переконання, надмірне прагнення «дотримуватись пристойності», відсутність навичок прояву почуттів [5]. Саме такі характеристики найчастіше знаходять відображення у поведінці підлітків, що стає особливо нагальним у контексті потрапляння їх у ситуації ризику, поведінки підлітків у таких ситуаціях та їх наслідків.

Принципи асертивності як практичні методи міжособистісної комунікації та взаємодії започаткував і розвинув приблизно сорок років тому американський дослідник А. Солтер. У нашій країні вони стали відомі й популярні завдяки книзі В. Каппоні, Т. Новак «Як робити все по своєму», де поняття асертивність поглиблено розкривається, методично трактується, ілюструється численними прикладами [6].

З точки зору названих авторів, асертивність припускає, що людина повинна вирішувати все сама за себе і нести відповідальність за наслідки цих рішень. Ніхто не може використовувати нас у своїх особистих інтересах, маніпулювати нами, якщо ми самі цього не дозволимо. Для того, щоб навчитися висловлюватися чітко й однозначно, вчиняти порядно й діяти переконливо, розбиратися в собі й в інших, а також уміти наполягати на

своєму, корисно знати базові принципи асертивної поведінки і важливо дотримуватися їх [7].

М. Дж. Сміт, вважав, що з точки зору прав особистості – людина обізнана про власні права, користується ними і, при необхідності, відстоює свої права. У той же час, асертивна людина визнає за оточуючими такі ж права і прагне будувати відносини без порушення прав інших людей.

Отже, з точки зору М. Дж. Сміта, кожна людина має право: 1) сама судити про свою поведінку, думки і емоції, і нести відповідальність за наслідки; 2) не давати ніяких пояснень і обґрунтувань, що виправдовують свою поведінку; 3) самою вирішувати, чи відповідає вона за проблеми інших людей, і в якій мірі; 4) змінювати свої погляди; 5) робити помилки і відповідати за них; 6) сказати «я не знаю»; 7) не залежати від волі інших людей; 8) чинити нелогічно; 9) сказати іншому «я тебе не розумію»; 10) сказати «мене це не хвилює» [8].

Асертивна людина – це людина, яка впевнена в собі, у своїх здібностях, у своєму призначенні. Відчуття внутрішньої свободи дає їй можливість адекватно оцінювати події, що відбуваються навколо; чітко планувати дії, ясно висловлювати почуття; шанобливо співпрацювати з партнерами, доносячи до них свою позицію. Визначено, що феномен асертивності використовується у психологічній літературі як синонім упевненості [6]. Розвиток асертивності підлітків передбачає формування навичок володіти власними спонтанними реакціями, розумним проявом емоцій, вмінням прямо говорити про свої бажання і вимоги, здатністю висловлювати власну точку зору, не боячись заперечувати, використовувати аргументи, наполягати на власній позиції в ситуаціях, коли будь-які аргументи є зайвими при цьому не порушувати права інших людей. Особливу увагу варто звернути на розвиток рефлексії (уміння бачити й розуміти ситуацію), критичність мислення підлітків (виділення ситуацій ризику, вироблення навичок роботи з інформацією: її аналіз, переробка, технології прийняття незалежних рішень).

Список використаних джерел:

1. Психологическая энциклопедия / [под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха]. – М.: [б. и.], 2003. – 459 с.
2. Якобсон П. М. Психологические проблемы мотивации поведения человека / П. М. Якобсон. – М. : [б. и.], 1969. – 265 с.
3. Семиченко В. А. Психологія особистості / В. А. Семиченко. – К.: Видавець Ешке О. М., 2001. – 427 с.
4. Шамиева В. А. Ассертивность в структуре личности субъекта адаптации: Автор. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. – Хабаровск, 2009.
5. Каппони В. Как делать все по-своему, или Ассертивность – в жизнь / В. Каппони, Т. Новак – СПб.: Питер, 1995. – 188 с.
6. Ромек В. Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб.: Речь, 2003. – 175 с.

7. Герасіна С. В. Психологічні особливості розвитку самоповаги в учнів професійно технічних навчальних закладів / С. В. Герасіна // Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми: [зб. наук. праць]. – Вип. 8. – Київ – Вінниця: ООО «Планер», 2005. – С. 125–132.
8. Сміт М. Дж. Тренінг уверенности в себе: комплекс упражнений для развития уверенности (пер. з англ. Путяті В.). – 2002. – 244 с.