

ФОРМУВАННЯ АСЕРТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

FORMATION OF ASSERTIVE BEHAVIOR IN ADOLESCENCE

У статті розглядається асертивність як значуща характеристика особистості в юнацькому віці, обґрунтовується необхідність її цілеспрямованого формування для покращення внутрішнього розкриття юнака і його соціальної адаптації в середовищі однолітків і соціумі загалом.

Наведено теоретичні основи дослідження – ідеї вчених, які досліджували розвиток асертивності в рамках розвитку соціальної адаптації особистості, проблеми ствердження особистості в соціумі, формування цінностей в різних умовах існування.

Визначено психолого-педагогічні умови становлення асертивності особистості: об'єктивація молоддю особистісних цінностей та їхніх смислів; ясне усвідомлення цінності асертивної поведінки; структурування уявлень про належне на основі вирішення ціннісних протиріч; рефлексія свого стану, розвиток емпатії, відкритого діалогічного спілкування; емоційне переживання ситуацій, пов'язаних з проясненням актуальних почуттів і переживань.

Критерієм ефективності формування навичок асертивної поведінки юнаків можемо вважати становлення успішності юнака в соціальних контактах і ефективності вибудовування міжособистісних відносин як у юнацькому віці, так і в майбутньому.

Обґрунтовано, що найбільш ефективним способом формування асертивної поведінки в юнацькому віці є реалізація психолого-педагогічної технології в рамках освітнього закладу. За результатами реалізації технології з розвитку асертивної поведінки відзначаються позитивні зміни за показниками впевненості, рішучості й опори на себе, соціальної бажаності. Юнаки стали більш упевненими і рішучими, у зіткненні інтересів можуть знайти компромісне рішення для всіх сторін – учасників спору; навчилися визначати можливі «соціальні пастки», пов'язані з маніпуляціями інших людей і рівнем розвиненості соціального інтелекту, який дає змогу знаходити вихід з нової складної ситуації.

Ключові слова: асертивність, юнацький вік, психолого-педагогічна технологія, ствердження особистості в соціумі.

The article considers assertiveness as a significant characteristic of a person at a young age, substantiates the need for its purposeful formation to improve the internal disclosure of a young man and his social adaptation among peers and society as a whole.

The theoretical foundations of the study have been presented: the ideas of scientists who investigated the development of assertiveness in the framework of the development of a person's social adaptation, the problems of a person's assertion in society, the formation of values in various conditions of existence.

The psychological and pedagogical conditions for the formation of an individual's assertiveness have been defined: the objectification by young people of personal values and their meanings; clear awareness of the value of assertive behavior; structuring of ideas about the appropriate things based on the solution of value contradictions; reflection of one's condition, development of empathy, open interlocutory communication; emotional experience of situations related to clarification of actual feelings and experiences.

A criterion for the effectiveness of the formation of skills of assertive behavior of young men can be considered the development of a youth's success in social contacts and the effectiveness of building interpersonal relationships, both in adolescence and in the future.

It has been substantiated that the most effective way of forming assertive behavior in adolescence is the implementation of psychological and pedagogical technology within an educational institution. According to the results of the implementation of technology for the development of assertive behavior, positive changes have been noted in terms of confidence, determination, self-reliance and social desirability. The young men have become more confident and decisive. In the event of a conflict of interests, they can find a compromise solution for all parties to the dispute. They have learned to identify possible "social traps" associated with the manipulation by other people and the level of development of social intelligence that allows finding a way out of a new difficult situation.

Key words: assertiveness, adolescence, psychological and pedagogical technology, assertion of a personality in society.

УДК 159.9.07

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.14.35>

Сколота Е.В.

аспірант кафедри психології

та педагогіки

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку українського суспільства істотно зростає потреба в соціально компетентній, соціально активній творчій особистості, здатній ефективно функціонувати в сучасних умовах. Модернізація системи освіти характеризується зміною її парадигми з інформаційної на розвиваючу, спрямовану на формування самостійної, пізнавальної, творчої активності молоді. У зв'язку з цим вивчення умов позитивної соціальної адаптації стає одним з напрямів освітньо-виховного процесу вищих навчальних закладів. Однак

на поточний момент відчувається брак психолого-педагогічних методів, що забезпечують успішну соціальну адаптацію молоді за рахунок розвитку їх пізнавальної та особистісної сфери. Особливо актуальним стає вивчення психічних новоутворень у студентської молоді, оскільки вона прагне відповідати вимогам часу, бути соціально активною, сміливою, усвідомлювати свої реальні заслуги і можливості. Однак заявити про себе відповідно до виникаючих потреб можуть не всі, оскільки визначити межі дозволеного в прояві наполегливості часто складно. Юнаку потрібно бути мотиво-

ваним на успішність діяльності й адекватним стосовно своїх можливостей, інакше виникає ймовірність розвитку конфліктів з оточуючими людьми. Особливо важко самоствердитися тому, хто має неоднорідний, нерівномірний психічний розвиток.

Необхідно відзначити, що на цій стадії соціалізації особистості відбувається входження студента в професійний світ: оволодіння професійними нормами, соціальними ролями, засвоєння складних форм діяльності. Неузгодженість вимог і очікувань професійного середовища і суб'єкта може привести до виникнення труднощів у сфері відносин з фахівцями, під час навчання у виші, до нездатності самостійно вирішувати професійні проблеми, а в підсумку до дезадаптації особистості.

Якщо асертивність, як значуща характеристика зрілої особистості, в юнацькому віці не формується цілеспрямовано, це істотно ускладнює внутрішнє розкриття юнака і його соціальну адаптацію в середовищі однолітків і соціумі загалом. Натепер актуальність формування асертивної поведінки юнаків зумовлена соціальними явищами в нашому суспільстві і вимогами, які висуваються до юнака під час його вступу у світ самостійності.

Якщо вчасно не скориговані в юнацькому віці, вони здатні негативно впливати на життєдіяльність людини, ставлення особистості до навколишнього соціального світу, до самої себе. Отже, вивчення особливостей формування асертивної поведінки і можливості її впливу на ефективність соціальної адаптації молоді є актуальним і значущим.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У рамках дослідження проблеми асертивності в зарубіжній психології можна виділити два основні напрями. Перший напрям досліджує зовнішню поведінкову модель успішної людини. Цьому присвячені роботи В. Каппоні і Т. Новака, Г. Фенстрейхейма. Другий напрям – гуманістична психологія – досліджує внутрішній світ людини, її екзистенційний стан. Дослідженню асертивності в гуманістичній психології присвячені роботи: Р. Альберті і М. Еммонса, Е. Берна, Дж. Вольпе, У. Джеймса, Ф. Зимбардо, А. Маслоу, К. Роджерса, К. Рудестама, Е. Шострома. Визначені в рамках цього напрямку уявлення про здорову конструктивну і зрілу особистість роблять істотний внесок у розуміння феномена асертивності.

Низка дослідників відзначає, що наявність асертивності сприяє ефективному розвитку соціальної адаптації особистості, тоді як її відсутність призводить особистість до соціальної некомпетентності, дисгармонії і соціальної дезадаптації. Питання ствердження особистості в соціумі, її цінності в різних умовах існування і на етапах онтогенезу сто-

ять нині особливо гостро, про що свідчать дослідження В.В. Рибалки, С.Г. Карпенчук, Е.О. Помиткіна, О.І. Власової, О.І. Пилипенко, І.О. Нагаєвської, С.В. Герасіної, І.А. Глибокої, В.З. Лучків, Л.А. Марчук, С.А. Медведєвої, Л.П. Бутузової та ін.

Постановка завдання. Мета статті – виокремити психологічні особливості формування асертивної поведінки у юнацькому віці.

Виклад основного матеріалу. Погоджуючись з В.З. Лучків [7], під асертивністю будемо розуміти інтегративну властивість особистості бути незалежною, впевненою в собі, мотивованою на успіхи і досягнення, з великою силою волі. Асертивність дає змогу молодій людині відстоювати свою точку зору, ставати самостійною, активною, цілеспрямованою, але враховувати думку інших, тобто виступати суб'єктом, автором свого життя. Асертивність є здатністю людини впевнено і з гідністю відстоювати свої права, не зневажаючи права інших. У цьому дослідженні асертивність розглядається нами як базова інтегративна характеристика особистості, що відображає її досягнення в розвитку відносин з іншими людьми, що дає можливість ефективно вибудовувати свою поведінку залежно від конкретних умов і відповідно до прийнятих у соціумі норм.

Асертивність дає змогу людині не тільки активно відстоювати власні позиції, а й сприяє усвідомленню цінностей добра і взаємоповаги, що дозволяє відмовитися від деструктивних методів впливу, а значить, більш ефективно пристосовуватися, адаптуватися до середовища.

Загалом увага вчених до асертивності виступає в контексті самоствердження. У філософію поняття «сутнісні сили» введено К. Марксом в його ранніх роботах [8]. Це синтетичне поняття, в якому логічним стрижнем виступає «сутність» в її людському розумінні як закономірне зближення з існуванням людини, а «сили» – як рух матерії, яка виступає суб'єктом усіх власних змін. Таким чином, поняття «сутнісні сили» в філософії співвідноситься з поняттям «сутність людини».

Самоствердження розглядається через аналіз сутнісних сил людини, це джерело її активності. Однак критерій процесу самоствердження залишався дискусійним. Філософські уявлення про самоствердження носили загальний характер, найчастіше аналізу піддавалося прагнення людини до високої оцінки та самооцінки. Спочатку філософське уявлення про самоствердження носило характер «бути чи здаватися». Екзистенційне уявлення двох форм буття (С.Л. Рубінштейн [13]) стосувалося відмінності між «уявністю» і «реальним існуванням» (Е. Фромм) [3]. Екзистенційно-гуманістичний підхід до людини став підставою для аналізу багатьох аспектів її

існування і самоствердження її в житті. Такий напрям знаменує початок психологічної інтерпретації проблеми життя особистості, безперервність змін. Філософи спеціально не розглядали асертивність, але тим не менше вони наголошували на необхідності позитивності, самоповаги, затвердження самого себе.

Екзистенційно-гуманістична парадигма, що розвивається завдяки Ф. Ніцше, Г. Олпорту, Ж.П. Сартру, М. Хайдеггеру, а потім розглядається в психології Дж. Бьютженталем, А. Маслоу, К. Роджерсом, В. Франклом, показала, що призначення людини – жити і діяти, визначати своє життя і долю, зосередившись на контролі своєї поведінки і на глибинній сутності самої себе.

На думку А. Маслоу, особиста свобода проявляється тоді, коли людина розпоряджається своїм особистісним потенціалом [9]. Важливим положенням підходу до природи людини у нього виступає самоактуалізація як вершина в ієрархії потреб. У міру розвитку людини змінюються її буттєві і дефіцитарні мотиви. Суб'єктивний досвід людини проявляється індивідуально, тому потреби завжди суб'єктивні, задовольняються у кожного по-різному. У зв'язку з останнім актуалізується унікальність людини, яку вона сама може контролювати. Вчений зазначав замкнутість людей не на собі, а на проблемах, які розвивають їх активність. Їхня місія – вирішення нових завдань і перетворення себе.

У вітчизняній психології проблема асертивності зачіпається не прямо, а також у контексті самоствердження, яке було своєрідним мотивом діяльності. Потребнісно-особистісний підхід щодо спрямованості особистості вказує на її залежність від потреб у престижі, в домінуванні, в перевазі, квазіперсоналізації та ін. Причому самоактуалізація і самоствердження трактуються як нерівноважний стан особистості, що виникає в особливих умовах життєдіяльності. Незадоволення цих потреб спричиняє людині страждання, яке може переживати по-різному: як втрату самоцінності, невпевненість у собі, втрату статусу і престижу в суспільстві і т.д. Засоби і способи її задоволення безмежні, в тому числі негативні.

Синонімами «самоствердження» виступають соціальний успіх, упевненість у собі, престиж, потреба в досягненнях і домінуванні. Ми вважаємо, що ці поняття не є синонімами самоствердження, а визначають ту чи іншу його сторону.

За даними Є.П. Крінчик, причинами низького рівня асертивної поведінки є переважання «кліпового» мислення; нездатність зрозуміти складний (складно поданий) матеріал і неспроможність засвоювати великі обсяги інформації; швидке відволікання через «нецікавий» виклад навчального матеріалу; недостатність

розвинених комунікативних навичок, невміння говорити і виступати з чітко структурованими інформаціями, доповідями; невміння самостійно знаходити рішення та організувати свій час для занять, оптимально розподілити тимчасові і психічні ресурси в процесі навчання [6].

Зважаючи на теоретичне підґрунтя механізмів особистості зазначеними вченими, психолого-педагогічними умовами становлення асертивності сучасного студента запропонуємо об'єктивацію молоддю особистісних цінностей та їхніх смислів, ясне усвідомлення цінності асертивної поведінки; структурування уявлень про належне на основі вирішення ціннісних протиріч; рефлексію свого стану, розвиток емпатії, відкритого діалогічного спілкування; емоційне переживання ситуацій, пов'язаних з проясненням актуальних почуттів і переживань.

Реалізацію зазначених психолого-педагогічних умов доцільно здійснювати в процесі особливої психічної діяльності з актуалізації, усвідомлення, зіставлення, порівняння цінностей і їхнього смислового змісту, наявності адекватних засобів реалізації у діяльності. Результатом вирішення ціннісного протиріччя є гармонізація потребнісно-мотиваційної сфери та розвиток асертивності особистості.

У зв'язку з вищезазначеним найбільш ефективним способом формування асертивної поведінки в юнацькому віці стала розробка і реалізація психолого-педагогічної технології в рамках освітнього закладу. Під педагогічною технологією ми розуміємо науково-теоретичне структурування виховного процесу освітнього закладу, який включає в себе мету, завдання та реалізується в рамках суб'єктно-діяльнісного, особистісно орієнтованого та технологічного підходу, принципи і компоненти, діагностичний інструментарій.

Описуючи структуру психолого-педагогічної технології, варто відзначити, що для нас основними індикаторами асертивної поведінки юнаків є: прийняття на себе відповідальності за власну поведінку; демонстрація самоповаги і поваги до інших людей; ефективне спілкування; демонстрація впевненості і позитивної установки; вміння уважно слухати і розуміти; переговори і досягнення робочого компромісу; пошук простих виходів зі складних ситуацій.

З огляду на кризу перехідного віку (Л.С. Виготський) [2], який пов'язаний з двома факторами: появою новоутворення у свідомості юнака – соціальної свідомості, і перебудовою відносин між юнаком і навколишнім середовищем, ми можемо відзначити, що у юнака немає досвіду асертивної поведінки, який вимагає і нове соціальне середовище, і міжособистісні відносини нового рівня. Провідною діяльністю такого віку є інтимно-особистісне спілкування, яке дає змогу юнаку виробити необхідні навички соціальної взаємодії.

Таким чином, сензитивний вік і особистість юнака здатні до адекватних змін у відповідь на значущі зміни зовнішніх факторів. Опора на теоретичні напрацювання вчених дала нам змогу сформуванню програму з розвитку навичок асертивної поведінки у юнаків.

Розроблена нами психолого-педагогічна технологія реалізовувалася протягом 2019–2020 навчального року на базі Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського.

Для успішного застосування в освітньому закладі психолого-педагогічної технології формування асертивної поведінки спочатку ми визначили ступінь підготовленості учасників (юнаки віком 17–20 років) освітнього процесу. Для діагностики рівня асертивності був використаний тест-опитувальник «Дослідження рівня асертивності», модифікований В. Каппоні, Т. Новак [4].

За підсумками первинної діагностики ми виявили, що юнаки мають деякі навички асертивної поведінки, наприклад, незалежності й автономності (61%), рішучості й опори на свої сили (49%), впевненості і позитивної установки (31%), однак рівень прояву цих якостей не високий. Таким чином, ми виявили, що випробовувані мають передумови для розвитку і формування асертивної поведінки за ключовими показниками, такими як «відповідальність» і «самоповага».

За підсумками дослідження ми визначили необхідні компоненти психолого-педагогічної технології для формування асертивної поведінки в юнацькому віці: когнітивний, емоційно-регулятивний, поведінковий. Кожен з компонентів вирішує певні завдання. Когнітивний компонент спрямований на розширення теоретичних знань і уявлень про асертивність. Емоційно-регулятивний – вирішує завдання розвитку здатності усвідомлення і оцінювання своєї поведінки. Поведінковий компонент – на розвиток практичних навичок асертивної поведінки. Кожен з цих компонентів реалізовувався в двох блоках, які і визначають зміст технології.

У першому блоці змісту, який реалізовувався у формі соціально-психологічного тренінгу, вирішувалися завдання когнітивного й емоційно-регулятивного компонента.

Другий блок змісту реалізовувався у формі виховної програми освітнього закладу, яка враховувала завдання поведінкового компонента технології.

У рамках першого блоку ми розробили програму тренінгу «Розвиток асертивної поведінки», який вирішував завдання формування теоретичних знань з асертивності, розвитку комунікативних здібностей юнака, розвитку навичок контролю і регулювання емоційного стану в незнайомих ситуаціях, формування позитивного ставлення до себе та інших.

У рамках другого блоку технології нами були поставлені і реалізовані такі завдання, як: впровадження сучасних виховних технологій у роботу кураторів студентських груп, формування умінь і навичок асертивної поведінки юнаків у різних ситуаціях у рамках виховної програми, підготовка юнаків до нових умов навчання і формування позитивних установок.

Наприкінці навчального року була проведена вторинна діагностика. За результатами впровадження і реалізації програми з розвитку асертивної поведінки ми можемо відзначити, що ми досягли зміни за показниками (тест-опитувальник В. Каппоні, Т. Новак) перш за все впевненості, рішучості і опори на себе, зміни відбулися на 9%, що свідчить про те, що юнаки стали більш впевненими і рішучими і у разі зіткнення інтересів можуть знайти компромісне рішення для всіх сторін – учасників спору, таким чином виявляючи асертивну поведінку. Також зміни відбулися на 8% за показником соціальної бажаності, що свідчить про те, що юнаки навчилися визначати можливі «соціальні пастки», пов'язані з маніпуляціями інших людей і рівнем розвиненості соціального інтелекту, який дає змогу знаходити вихід з нової складної ситуації.

Висновки з проведеного дослідження.

Відзначимо, що асертивність є сильною стороною розвитку особистості, показником зрілості і продуктивності особистості як носія професійної культури. Тому в подальших дослідженнях вважаємо актуальною психолого-педагогічну роботу з формування навичок асертивної поведінки студентів в освітньому просторі вишу й орієнтуємось на усвідомлення особистістю себе серед інших, своїх особистісних можливостей, спрямованих на підвищення рівня довіри до себе, отже, виправданій впевненості в своїй поведінці. Гармонізація ціннісних орієнтацій припускає встановлення зв'язку між особистісною цінністю, суб'єктивною її значимістю і реальною асертивною позицією особистості.

Асертивність у юнацькому віці є значущою характеристикою зрілості особистості, яка характеризується впевненістю в собі, відповідальністю, активністю, незалежністю від зовнішніх впливів і оцінок, мотивацією на успіх і досягнення, розширенням ступеня свободи і саморозвитку на основі відповідальності за вибір своїх почуттів, дій і відносин із собою та оточуючими, здатність самостійно регулювати власну поведінку і нести відповідальність за наслідки своїх рішень, що дають змогу захищати права і досягати поставленої мети в ситуаціях соціальної взаємодії.

Формування навичок асертивної поведінки з опорою на дружні відносини юнаків можемо вважати критерієм ефективності становлення особистості юнака, його успішності в соціаль-

них контактах і ефективності вибудовування міжособистісних відносин як у юнацькому віці, так і в майбутньому.

У зв'язку з тим, що юнаки володіють неглибоким досвідом соціальних відносин і взаємодій, а асертивність – це інтегральна якість особистості, необхідно цілеспрямовано формувати і розвивати навички асертивної поведінки за допомогою психолого-педагогічної технології, яка являє собою структурування виховного процесу, включає в себе мету, завдання, методологічні підходи та форми організації роботи, компоненти, розроблений діагностичний інструментарій.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Власова О.І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку : монографія. Київ : Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2005. 308 с.
2. Выготский Л.С. Психология развития человека. Москва : Изд-во Смысл; Эксмо, 2005. 1136 с.
3. Ерік Фромм. Мати чи бути? / Пер. з нім. О. Михайлова та А. Буряк. Київ : «Український письменник», 2010. 222 с.
4. Каппони В., Новак Т. Как делать по-своему или асертивность в жизнь. Санкт-Петербург : Питер, 1995. 186 с.
5. Карпенчук С.Г. До вершин досконалості ...: науково-методичний посібник з проблем самовиховання. Ін-т інноваційних технологій і змісту освіти; Рівненський держ. гуман. ун-т. Рівне : Волинські обереги, 2009. 260 с.
6. Кринчик Е.П. Некоторые проблемы профессионального становления студентов на факультете психологии МГУ. *Вестник МГУ*. 2006. № 1. С. 82–89.
7. Лучків В.З. Онтогенетична динаміка асертивності в юнацькому віці. *Теоретичні і прикладні проблеми психології* : зб. наук. праць. № 3(38). 2015. С. 478–486.
8. Маркс К., Энгельс Ф. Из ранних произведений. Москва : Государственное издательство политической литературы, 1956. 699 с.
9. Маслоу А.Г. Мотивация и личность. Санкт-Петербург : Евразия, 1999. 478 с.
10. Пилипенко О.І. Удосконалення психолого-педагогічної соціалізації на основі асертивного підходу. *Педагогічна теорія і практика : збірник наукових праць*. Випуск 3. 2010. С. 34–40.
11. Помиткін Е.О. Психологія духовного розвитку особистості : монографія. Київ : *Наш час*, 2006. 280 с.
12. Рибалка В.В. Честь і гідність особистості як предмет діяльності практичного психолога. Київ : Шкільний світ, 2010. 128 с.
13. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. Москва : АН СССР, 1957. 328 с.
14. Shostrom E.L. Man, the manipulator: The inner journey from manipulation to actualization. Nashville, TN: Abingdon, 1967; K. : PSYLIB, 2003. URL: <http://www.abital.ru/articles/525>.