

4. Сисоєва С. О. Особистісно орієнтовані педагогічні технології: метод проектів / С. О. Сисоєва // Неперервна професійна освіта: теорія і практика: Науково-методичний журнал. – 2002. – Вип. 1(5). – С. 73-80.

**Сергій Мельничук,**  
Кіровоградський державний  
педагогічний університет  
імені Володимира Винниченка

## **ФОРМУВАННЯ АСЕРТИВНОСТІ ЯК УМОВИ ЕФЕКТИВНОЇ КОМУНІКАЦІЇ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ**

**Постановка проблеми.** У країні формуються нові духовні і культурні цінності, моральні норми та соціальні стандарти, відповідно до яких фактор асертивності стає провідним у розвитку ефективної комунікації. Сучасному суспільству необхідний особливий тип особистості, який здатний конструктивно відстоювати свої інтереси, вільно виражати свої почуття і при цьому не принижувати інших. Процес формування такої особистості не можливий без розвитку асертивності.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Термін «асертивність» походить від англійського дієслова «to assert» – наполягати на своєму, захищати свої права. Асертивна поведінка притаманна для людини, яка поважає себе та інших, незалежна від зовнішніх впливів та оцінок, здатна самостійно регулювати власну поведінку та відповідати за неї. Вона супроводжується наполегливістю та сміливістю, вмінням відкрито говорити про свої почуття і бажання. У світлі вищесказаного, дослідження асертивності на сучасному етапі розвитку суспільства представляє значний інтерес.

Проблема асертивності привертала увагу вчених з кінця ХІХ століття. Її вивченням займалися А. Адлер, Р. Альберті, Е. Берн, П. Ванцвайг, В. Вендланд, Дж. Вольпе, У. Джеймс, Ф. Зимбардо, А. Лазарус, А. Сальтер, Дж. Смит, Р. і Р. Ульрихи, Е. Шостром, М. Еммонс та інші.

У кінці 50-х – на початку 60-х років у працях американського психолога А. Солтера сформувалась концепція асертивності, яка увібрала в себе основні положення гуманістичної психології та трансактного аналізу.

У лексиконі східноєвропейських психологів термін «асертивність» з'явився після публікації книжки чеських авторів В. Каппоні та Т. Новака [4]. Під цим терміном у психологічній літературі стали розуміти певну особистісну автономію, незалежність від зовнішніх впливів та оцінок,

здатність самостійно регулювати свою поведінку та вміння конструктивно знаходити вихід з проблемних ситуацій у спілкуванні.

Близьким до поняття асертивності є поняття впевненості в собі, Більшість психологів ототожнюють ці поняття. На нашу думку, асертивність відображає, насамперед, зовнішні, поведінкові прояви, а впевненість у собі характеризується внутрішніми переживаннями стосовно відповідності самооцінки реальним можливостям. Якщо самооцінка вища за реальні можливості, то така людина буде самовпевненою, якщо самооцінка буде нижча за реальні можливості – невпевненою.

С. Стаут наводить визначення асертивної особистості: «асертивна людина – та, що відповідає за власну поведінку, демонструє самоповагу і повагу до інших, позитивна, слухає, розуміє і намагається дійти до робочого компромісу». Основними складовими асертивності, на його думку, є наявність самоповаги та поваги до інших, а також здатність прийняти на себе відповідальність за власну поведінку. За своєю суттю асертивність – це філософія особистісної відповідальності. Із впевненістю та асертивністю корелюють такі якості особистості як емоційна зрілість, висока самооцінка, гнучкість, низький рівень конфліктності.

У вивченні проблеми асертивності ми опираємося на праці В. Каппоні, Т. Новака, М. Джеймса, Д. Джонгварда, М. Мольца, Г. Бейера, Е. Алберті, М. Еммонса та інших, які присвячені опису поведінкової моделі успішної людини.

Спираючись на роботи А. Сальтера, В. Каппоні, Т. Новак, С. Бішоп, уточнено поняття асертивності як гармонійного об'єднання властивостей особистості, що виявляється у природній, чесній поведінці по відношенню до себе та оточуючих людей, уміннях і навичках етично допустимого спілкування в конкретній ситуації при поєднанні з упевненістю, позитивною самооцінкою й за обов'язкової поваги до прав інших людей.

У сучасних довідкових психологічних джерелах можна знайти визначення терміна «асертивність» як здатності людини впевнено і з гідністю відстоювати свої права, не принижувати при цьому прав інших [3].

**Викладення основного матеріалу.** Психологічне зростання особистості в юнацькому віці пов'язане із здатністю до конструктивної взаємодії з іншими людьми, розуміння і визнання цінності іншої людини, становлення авторства власного життя, прагнення до продуктивності життя, що дозволяє нам говорити про можливість формування асертивності в юнацькому віці.

Саме в юності на перший план виходять такі специфічні особливості особистості, як прагнення до самоактуалізації та

самоідентифікації, потреба у груповій приналежності, емоційна сензитивність, на що вказують І. Маноха, В. Панок, В. Прокоф'єва, Ф. Райс, Х. Ремшмідт [1].

Провідного значення в юності, на думку І. Булах та Л. Долинської, набувають соціалізація і засвоєння нових соціальних ролей внаслідок збільшення когнітивних можливостей особистості, розширення оточення та діапазону рольового вибору. Ослаблення впливу колишніх авторитетів і можливість експериментування в сфері соціально-рольової поведінки часто призводять до виникнення в молодих людей сумнівів та нерішучості. Таким чином, важливі особливості юнацького розвитку визначаються процесом зміни ролей [2]. Водночас психологічна практика свідчить про зростання негативних проявів, зокрема невпевненості та агресії серед юнаків.

Проблема асертивності набуває особливої гостроти в юнацькому віці, коли відбувається інтенсивне становлення життєвої позиції, переосмислюються суспільні та духовні цінності, а зустріч з невизначеним майбутнім загострює амбівалентність думок, почуттів юнаків.

У ранній юності відбуваються зміни в мотивації, зокрема, в потребах, інтересах. Деякі потреби виникають вперше або змінюються. Передумовами для цього виступають біологічні та когнітивні зміни.

Студент хоче знати, хто він такий, на що він здатний, зіставляють рівень своїх домагань з досягнутими результатами. При самооцінці студенти порівнюють думки оточуючих про себе, роблять вибір. Пошуки себе для студентів завершуються формуванням «Я-концепції», яка поділяється на «Я-реальне» та «Я-ідеальне». Між «Я-ідеальним» та «Я-реальним» існує істотна різниця: якщо у студента високий рівень домагань і недостатньо усвідомленій можливості, то це призводить до невпевненості у собі. І. Кон вважає, що різноманітні «Я» у різних людей або на різних етапах в однієї людини можуть розрізнятися за змістом, спрямованістю (негативна, позитивна, амбівалентна); інтенсивністю (глибиною почуттів); контрастністю (значимістю для самооцінки); послідовністю; якістю тощо. Вчені розрізняють такі «Я-образи»: «теперішнє Я», «майбутнє Я», «бажане Я», «фантастичне Я», «зображуване Я», «ідеалізоване Я».

Асертивність однозначно відкидає всі форми маніпуляції, вона передбачає спокійну, неагресивну протидію маніпуляторам. Згідно з ступенем впевненості у собі, поведінку людей, на думку деяких сучасних психологів, можна поділити на три категорії:

1. Покірна поведінка, коли людина дозволяє іншим задовольняти свої потреби і забезпечувати свої права за рахунок її прав і потреб. Людина, яка веде себе пасивно, не вміє чітко заявляти про свої бажання і потреби. В її діях відсутня впевненість, вона страждає від того, що не

може належно застосувати свої здібності. Пасивна людина не здатна протистояти маніпуляторам. Невдачі послаблюють її не надто сильну самосвідомість. Іноді вона пробує оволодіти ситуацією за допомогою маніпуляції, але такі дії визначаються як прихована агресія.

2. Агресивна поведінка – задоволення власних потреб і забезпечення своїх прав у той час, коли потреби і права інших ігноруються. Агресія - це не лише нанесення фізичної шкоди чи сильні і голосні висловлювання. Агресивний вплив мають також сарказм, іронія, тихі і непомітні речі, які справи не стосуються, але деградують особистість, якої стосуються. Чим більш витонченою є агресія, тим менше агресивності вбачає її носій у своїх вчинках. Однак витончений агресор справляє неприємне враження на оточуючих людей, які схильні уникати будь-яких контактів з агресором.

3. Асертивна поведінка – це поведінка впевненої у собі людини, коли потреби і права інших поважають тоді, коли відповідно поважають її права. Асертивна поведінка відзначається ясністю, прямою, непідробною щирістю. Людина, яка веде себе асертивно, здатна чітко ясно формулювати, про що йдеться, якою вона бачить певну ситуацію, що думає і відчуває, як переживає. Вона відзначається позитивним ставленням до інших людей, вміє їх вислухати, піти на компроміс, здатна поміняти власну точку зору під впливом аргументів. Вважаючи інших людей порядними, вона не соромиться попросити про послугу, а зі свого боку також готова проявити люб'язність. Для асертивної поведінки притаманним є спокій, складається враження, що людина розслаблена, бо і вербально і невербально вона не демонструє напруженості і натягнутості, створює навколо себе приємну атмосферу. Асертивна людина вміє розпізнати маніпуляцію і захистити себе від неї, вона переконана, що кожен має право вирішувати за себе і нести відповідальність за наслідки своїх рішень .

Інші сучасні дослідники виділяють десять принципів асертивності, в основі яких лежить впевненість, що ніхто не може успішно маніпулювати оточуючими, якщо ті самі цього не дозволять:

1. людина має сама право судити про свою поведінку, думки та емоції, та нести відповідальність за наслідки, оскільки все, що відбувається у житті людини, залежить тільки від неї самої і ні від кого більше;

2. людина має право не давати ніяких пояснень, які виправдовують її поведінку;

3. людина має право сама вирішувати, за що і якою мірою вона є відповідальна;

4. людина має право змінювати власні погляди, при чому не тільки під тиском обставин, а тому, що їй просто це подобається;

5. людина має право робити помилки і відповідати за них;

6. людина має право сказати: «я не знаю» (точка зору, згідно з якою людина здатна розібратися в собі самій і може дати відповідь на будь-яке питання, що стосується нюансів її поведінки, є соціальним міфом);

7. людина має право не залежати від доброї волі інших людей, тобто вона не зобов'язана всім подобатися;

8. людина має право на нелогічні рішення, бо логічні не завжди є правильні і доречні, особливо у тих випадках, коли не цілком зрозуміло, про що йдеться;

9. людина має право сказати: «я тебе не розумію». Ми не зобов'язані вгадувати і виконувати бажання інших людей;

10. людина має право сказати: «мене це не хвилює», має право не бути згідною з уявленням інших, що є добре і допустиме, а що ні [4].

**Висновки.** Асертивність є важливою детермінантою становлення особистості та сприяє розкриттю її психологічного потенціалу. Вона впливає на розвиток ефективної комунікації, активності, відповідальності, соціальної сміливості у висуванні та вирішенні нових цілей і завдань.

#### **Використані джерела:**

1. Андриенко Е.В. Социальная психология: [учеб. пособие для студентов пед. вузов]; под ред. В.А.Сластенина. – М.: Academia, 2000. – 262с.

2. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. /О. В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. – К.: Просвіта, 2001. – 416 с.

3. Галицький В.М., Мельник О.В., Синявский В.В. Соціально-психологічний словник . – К., 2004. – 250с.

4. Каппони В., Новак Т. Ассертивность – в жизнь. – СПб.: Питер, 1995. –186 с.

**Тетяна Руденко,**

Кіровоградський державний  
педагогічний університет  
імені Володимира Винниченка

## **СИСТЕМНИЙ ПІДХІД В ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО ВНЗ**

В умовах кредитно-модульної системи підготовки фахівців у ВНЗ самостійна робота студентів є досить важливою формою навчальної діяльності й істотно впливає на пізнавальну активність кожного студента окремо.