

## АСЕРТИВНА ПОВЕДІНКА ТА ПОЧУТТЯ ВПЕВНЕНОСТІ В СОБІ В СТРУКТУРІ МІЖСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ ПІДЛІТКІВ

УДК 159. 6+159. 62+159. 4

Сердюк Н.М.

*В статті розглядається взаємозв'язок між рівнем розвитку асертивності та почуття впевненості в собі в структурі міжособистісних стосунків підлітків.*

**Ключові слова:** асертивність, асертивна поведінка, соціальна впевненість, ініціатива в соціальних контактах, самооцінка.

## АСЕРТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ И ЧУВСТВО УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ В СТРУКТУРЕ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ ПОДРОСТКОВ

*В статье рассматривается взаимосвязь между уровнем развития асертивности и чувства уверенности в себе в структуре межличностных отношений подростков.*

**Ключевые слова:** асертивность, асертивное поведение, социальная уверенность, инициатива в социальных контактах, самооценка.

## AN ASSERTIVE BEHAVIOUR AND THE SELF-CONFIDENCE IN THE STRUCTURE OF THE TEENAGER' INTERPERSONAL RELATIONSHIPS

*The interrelation between the level of the assertiveness and the self-confidence in the structure of the teenagers' interpersonal relationships is considered in the article.*

**Key words:** assertiveness, assertive behavior, social confidence, initiative in social contacts.

**Постановка проблеми.** Перед проведенням дослідження та вивчення теми, було передбачено, що асертивний підліток впевнений в собі. Та навпаки, невпевнений в собі підліток поводить себе неасертивно, а найчастіше використовує агресивну та пасивну позиції в поведінці. Було зроблено висновок, що при формуванні асертивної поведінки підвищується почуття впевненості в собі.

**Актуальність дослідження:** в підлітковому віці ведуча діяльність – спілкування, і все, що пов'язане з міжособистісними стосунками в групі, є максимально значимим та емоційно навантаженим. Саме тому вивчення асертивної поведінки і її вплив на впевненість у собі в різних сферах життя підлітка є, безумовно, дуже важливим.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Складні соціальні явища в нашому суспільстві та вимоги, які висуваються підлітку при його вступі в доросле життя, в самостійний світ, виводять на перший план вміння та навички, які сприяють гармонічній побудові людських взаємостосунків. Біля витоків багатьох теорій, які розглядають підлітковий вік, стояли такі зарубіжні та вітчизняні вчені, як-от І.С.Кон, Ж.Піаже, Ф.Райс, Д.І.Фельдштейн,

З.Фрейд, Л.І.Божович, Л.С.Виготський, М.С.Лисецький, А.Є.Личко, В.С.Мухіна, Л.Ф.Обухова та багато інших [1,4].

Зараз дослідниками отриманий великий теоретичний та емпіричний матеріал про підлітків, про специфіку їх ідеалів. Інтересів, моральних уявлень, мотивів діяльності і по багатьом іншим питанням. Що створює необхідну базу для багатопланового вивчення цього важливого етапу психічного розвитку на науковому рівні.

Методологічною і теоретичною основою дослідження є наукові концепції, що розглядають такі категорії, як «діяльність», «спілкування», «здібності», «поведінка», «впевнена поведінка», «емоції» у філософському (Т.Артемьєва, Г.Батіщев, Л.Буєва, М.Каган), соціально-психологічному (К.Абульханова-Славська, Г.Андрєєва, А.Донцов, Я.Коломінській, Б.Ломов), психологічному (Б.Ананьєв, І.Бех, О.Бодальов, Л.Виготський, О.Голубєва, А.Добрович, І.Зимня, Н.Кузьміна, А.Лазарус, О.Леонтєв, В.Мясищев, К.Платонов, В.Семіченко, А.Солтер, Б.Тєплов, С.Рубінштейн, В.Щадриков, П.Якубовски, Т.Яценко), педагогічному (В.Бєдєрханова, А.Мудрик, Л.Новікова, Є.Міхайлова) аспектах і теорія функціонування педагогічних систем (Н.Кузьміна, А.Дєрках, М.Дьяченко, В.Сластьонін) [2,5,7].

**Мета дослідження:** вивчення впливу сформованої асертивної поведінки підлітків на почуття загальної впевненості в собі, соціальної впевненості, а також ініціативи в соціальних контактах.

**Викладення основного матеріалу.** В підлітковому віці відбувається тимчасове відділення підлітка від сім'ї та школи. Їх значення в становленні особистості підлітка знижується, в той час як вплив ровесників виділяється в якості ведучої діяльності цього періоду [3]. Підліток відчуває особливу потребу в дружніх стосунках, де тільки і важлива система реальної рівності. В той же час у підлітка спостерігається тенденція виділитися серед оточуючих, ствердити своє «я», не бути «звичайним». Він може верховодити ровесниками або грати роль клоуна, аби лише зайняти помітне місце [3,4,7].

Цілеспрямованість та наполегливість у старшокласників поєднуються з імпульсивністю та наполегливістю, підвищенням самовпевненості та безпеліційності в судженнях змінюються легкою ранимістю і невпевненістю в собі, необхідність в спілкуванні – бажанням усамітнитися, розв'язність поряд з сором'язливістю [4,7].

Таким чином, не сформованість асертивності, як способу адекватної взаємодії з ровесниками і показника недостатнього розвитку комунікативних навичок, сприяє дезадаптованості підлітка в соціальній сфері і може формувати відхилення в поведінці, такі як ізоляція та адикція.

Тому, саме в цей період підлітку необхідно допомогти розібратися в собі, зрозуміти зміни, які відбуваються з ним, та організувати систему психолого-педагогічного впливу, що допомагає сформувати асертивну поведінку.

Асертивна поведінка являє собою певну конструктивну «золоту середину» між такими не зовсім конструктивними видами поведінки у міжособистісному спілкуванні як пасивність та агресивність. Асертивна поведінка передбачає впевненість в собі, відповідальність за свої почуття, вчинки. Асертивність означає вміння постояти за себе в міжособистісних стосунках, захищаючи свої права і поважаючи права інших. Відмінність між асертивною, пасивною і

агресивною поведінкою полягає не у відчуттях, що стоять за реакцією людини, а в способі реагування на події. Так пасивна реакція виражає послання: «Я не важливий, а ви важливі», а агресивна реакція виражає послання: «Я важливий, а ви - ніщо», асертивна відповідь виражає послання: «Я важливий, ви важливі, ми обидва важливі» [4].

На превеликий жаль, зріла асертивна поведінка притаманна небагатьом дорослим сучасним людям. Ми можемо спостерігати частіше пасивну або ж агресивну поведінку. Ці типи поведінки не дозволяють в повному обсязі побудувати такі стосунки, які б задовольнили всіх учасників взаємодії.

Саме тому, вивчення особливостей формування асертивної поведінки дуже важливе питання, яке актуальне на сучасному етапі і з точки зору теоретичного дослідження, і з точки зору практичного застосування. Створенню «моделі» успішної людини присвячені тренінги С.Бішопа, Є.Мелібруди, В.Каппоні, Т.Новака, М.Мольца, Г.Сміта, М.Джеймса, П. Чісхольма, Г.Лінденфілда та інших [4,5].

Термін «асертивність» походить від англійського «assert»- наполягати на своєму, відстоювати свої права.

В російськомовне оточення цей термін прийшов в 90-ті роки, коли була опублікована книга чеських авторів В. Каппоні і Т. Новака «Як зробити все по-своєму» (в оригіналі «Асертивність – в житті») [5].

За визначенням Ренні Фрічі асертивна людина - це та, яка відповідає за власну поведінку, демонструє повагу до інших і самоповагу, позитивна, слухає, розуміє і намагається досягнути робочого компромісу. Концепція асертивності оформилась в 50-тих - початок 60 - х років ХХ віку в працях американського психолога А.Солтера і ввібрала в себе ключові положення гуманістичної психології (зокрема, протиставлення самореалізації бездушному маніпулюванню людьми), а також трансактного аналізу. В теорії А.Солтера асертивна поведінка розглядається як оптимальний, самий конструктивний спосіб міжособистісної взаємодії на протипагу двом найпоширенішим деструктивним способам - маніпуляції та агресії [6].

Проведений аналіз теоретичних положень описання асертивності зарубіжними та вітчизняними дослідниками дозволяє нам сформулювати наступні концепції розгляду асертивності.

За однією з концепцій, асертивність полягає в спонтанності поведінки. Людина легко, не регламентуючи, висловлює свої почуття і бажання. На думку авторів концепції, прояв спонтанності звільняє людину від хибних авторитетів, ритуалів, умовностей та надає можливість бути самим собою. На жаль, в цій концепції не може не насторожувати декларація індивідуалізму, який, будучи сприйнятий буквально, ризикує привести до сумних наслідків: людина може зовсім перестати враховувати прийняті в соціумі норми, поводити себе, виходячи лише з власних уявлень (В. Каппоні, Т. Новак) [5].

Дослідники, які розглядають асертивність як наполегливість, абсолютують значення наполегливості в досягненні своїх цілей. Ця концепція виникла як альтернатива агресивній та пасивній поведінці, моделі яких властиві багатьом людям з порушеною самооцінкою (А.А.Лазурас, А.Вайнер, В.Висоцький) [2,5].

Наступна концепція розглядає асертивність як адекватність. В цьому контексті асертивність передбачає, що людина в процесі взаємодії з колегами та

керівництвом, насамперед, діє відповідно до обставин. В залежності від ситуації, яка виникла, вона реагує на ті чи інші проблеми гнучко, коригуючи свою поведінку у відповідності до рамок прийнятих в соціумі. Асертивне вміння, відповідно до цієї теорії, серед інших передбачає вміння поводити себе конструктивно, не приносячи своєю поведінкою неприємностей іншим, вміння тактовно та ввічливо наполягати на своєму, вміння приймати та надавати зворотній зв'язок, і, разом з тим, вміння діяти переконливо в контексті досягнення поставлених цілей (А.Солтер, М.Розенберг, Ренні Фрічі) [7,8].

Асертивна поведінка та асертивність подеколи розглядаються як синоніми. Правильніше було б розрізняти ці поняття. Під асертивністю варто розуміти властивість особистості, її схильність поводити себе при досягненні своїх цілей асертивно. Асертивна ж поведінка - це реалізація даної властивості в конкретній поведінці людини.

Склалась традиція описувати асертивну поведінку через набір певних правил (прав), яких дотримується людина [5,6,7].

1. Ви маєте право судити про власну поведінку, думки, емоції та брати відповідальність за їх наслідки для себе.

2. Ви маєте право не виправдовуватися і не вибачатися за свою поведінку.

3. Ви маєте право вирішувати, чи береже ви на себе відповідальність за чужі проблеми (чи є вам діло до чужих проблем).

4. Ви маєте право передумати, змінити свою думку.

5. Ви маєте право робити помилки і відповідати за них.

6. Ви маєте право не залежати від того, як до вас ставляться інші.

7. Ви маєте право сказати: «Я не знаю».

8. Ви маєте право бути нелогічними в прийнятті рішень.

9. Ви маєте право сказати: «Мені наплювати», «Мене не цікавить», «Мене не хвилює».

Відмічається недостатній аналіз вивчення цієї проблеми в педагогічній та психологічній літературі. На сучасному етапі не приділяється достатньо уваги саме цьому аспекту розвитку освіти та виховання. Тоді, як наприклад, в навчальних планах освіти США є спеціальний розділ, в якому акцентується увага на формування таких якостей у підлітків, як віра у власні сили, позитивна самооцінка, самоповага, демонстрація взаєморозуміння та дружелюбності. В процесі навчання на особистісний фактор звертають особливу увагу [6].

Виходячи з усього вищезазначеного, необхідно проводити роботу по вивченню рівня сформованості асертивної та впевненої поведінки у підлітків. А також, виходячи з результатів дослідження, розробити та втілити систему психолого-педагогічного впливу на підлітків з метою формування асертивної поведінки.

Для вивчення рівня сформованості асертивної поведінки підлітків та її взаємозв'язку з почуттям впевненості в собі було проведено експериментальне вивчення цього явища.

Були виділені наступні задачі дослідження:

1. Вивчення рівня асертивності підлітків за допомогою тест-опитувальника «Дослідження рівня асертивності» (модифікований В.Капони, Т.Новак).

2. Вивчення рівня впевненості в собі «Тест впевненості в собі» (автор В.Г.Ромек).

3. Встановлення взаємозв'язку між рівнем асертивності та впевненості в собі підлітків.

В експерименті приймали участь учні 8-х класів (28 учнів) загальноосвітньої школи I-III ступенів «Майбуття» (м. Одеса, Україна).

У відповідності з цілями та задачами проведеного дослідження заплановані та здійснені 4 етапи експеримента.

I етап

Діагностика рівня асертивності за допомогою тест-опитувальник «Дослідження рівня асертивності» (модифікований В.Каппоні, Т.Новак).

Інструкція по застосуванню методики.

Учням пропонується відповісти на 24 питання (стверджувально або заперечно).

II етап

В залежності від рівня вираженості асертивності було сформовано дві експериментальні групи (група «А» - адекватний рівень (високий та середній), група «Б» - неадекватно низький рівень).

В групі «А» підлітки достатньо незалежні, але з повагою ставляться до думки інших людей, здатні до компромісів. Їм властиве усвідомлене уявлення про себе, позитивна самооцінка, здатність до рефлексії. Можуть самостійно досягати бажаних цілей, не приносячи при цьому шкоди оточуючим. Реалістично оцінюють себе, що необхідно для міжособистісних контактів. При зіткненні інтересів, здатні домовитися та знайти компроміс, який задовольняє обидві сторони. Добиваються свого, не маніпулюючи опонентами через почуття провини або будь-яким іншим способом із розряду прийомів емоційного шантажу.

В групі «Б» учні дуже залежні від оточуючих людей, мають низьку самооцінку, готові до самозвинувачень. Вони не здатні розв'язати свої проблеми самостійно, відповідати за себе та свої вчинки.

III етап

Вивчення рівня впевненості в собі «Тест впевненості в собі» (автор В.Г.Ромек). Учасникам пропонується відповісти на 30 питань, вибравши один з трьох найближчих варіантів відповіді.

Дана методика досліджує впевненість в таких аспектах: загальна впевненість в собі, соціальна сміливість, а також ініціатива в соціальних контактах.

Загальна впевненість в собі представляє собою позитивну оцінку власних навичок та здібностей.

Соціальна сміливість протилежність соціальним страхам та виражається в позитивному емоційному фоні, який супроводжується різноманітністю, в тому числі і новими соціальними контактами.

Ініціатива в контактах заключається в готовності до таких контактів.

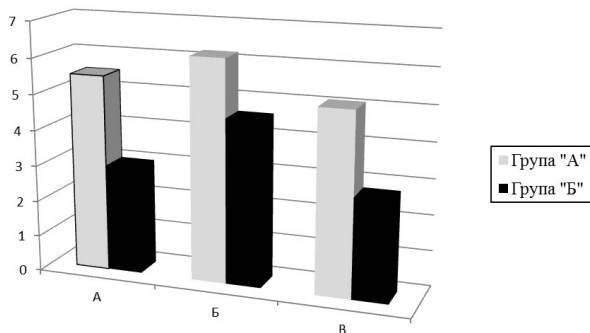
IV етап

Встановлення взаємозв'язку між рівнем асертивності та впевненістю в собі підлітків.

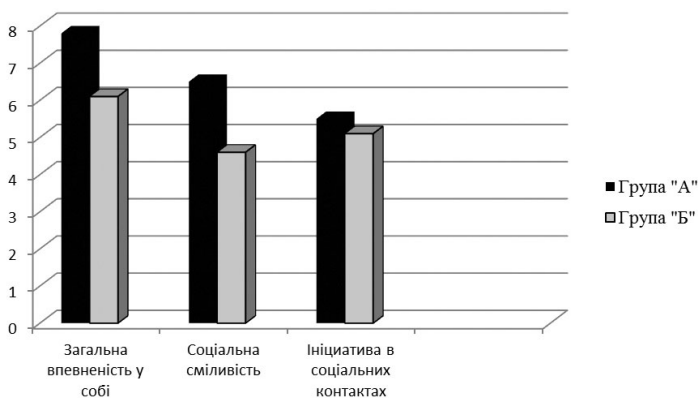
Було доведено, що існує взаємозв'язок між рівнем асертивності та впевненості в собі підлітків. Чим вище рівень асертивності у підлітків, тим вище показники впевненості в собі. Це наочно демонструється за допомогою порівняльного аналізу результатів дослідження в групах «А» та «Б» (схема №1

Порівняльний аналіз рівня розвитку асертивності в групах підлітків; схема №2 Порівняльний аналіз рівня розвитку загальної впевненості в собі, соціальної сміливості, ініціативи в соціальних контактах в групах підлітків).

**Схема №1 Порівняльний аналіз рівня розвитку асертивності в групах підлітків**



**Схема №2 Порівняльний аналіз рівня розвитку загальної впевненості в собі, соціальної сміливості, ініціативи в соціальних контактах в групах підлітків**



**Перспективи використання результатів дослідження.** Проведене нами дослідження показує, що проблем, яку ми розглядаємо, дійсно актуальна в підлітковому віці. Наступним нашим кроком буде складання та проведення корекційної програми (соціально-психологічного тренінгу), направленої на підвищення рівня асертивності в підлітків.

**Підводячи підсумок,** ще раз нагадаємо, що складний світ підлітка, далеко не завжди зрозумілий дорослому, потребує підтримки, а подекуди і корекційної роботи. Саме тому психологу та педагогу потрібно частіше пропонувати допомогу підлітку в засвоєнні нових норм та правил.

### Список використаних джерел

1. Бакли Р. Теория и практика тренинга. / Р. Бакли, Дж. Кейл. — СПб.: Питер, 2002 — 113 с.
2. Берн Э. Трансактный анализ в группе. / Э. Берн. — М.: Лабиринт, 1994. - 176 с.
3. Бишоп С. Тренинг ассертивности. / С. Бишоп. - СПб.: Питер, 2001. - 208 с.
4. Вачков И.В. Основы группового тренинга. / И.В. Вачков. — М.: Изд-во «Ось-89», 1999. — 138 с.
5. Каппони В. Как делать все по-своему, или Ассертивность — в жизнь. / В. Каппони, Т. Новак. - СПб.: Питер, 1995. - 186 с.
6. Кривцова С.В. Тренинг: навыки конструктивного взаимодействия с подростками. / С.В. Кривцова, Е.А. Мухаматулина. - М.: Генезис, 1997. - 192 с.
7. Словарь психолога-практика / [Сост. Головин С.Ю]. - Мн.: Харвест, 2001. - 168 с.
8. Стаут С. Управленческий тренинг / С. Стаут. - СПб.: Питер, 2002. — 280 с.

### РЕЗУЛЬТАТИ АНАЛІЗУ СТАНУ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ПОЧУТТІВ ОСОБИСТОСТІ

*Скоромна М.В.*

*У статті розглянуто сутність поняття «культура почуттів», проаналізовано підходи різних науковців до її сутності, доведено необхідність її формування у майбутніх фахівців; розведено поняття «емоції» та «почуття», «емоційна культура» і «культура почуттів».*

*Ключові слова: культура, почуття, емоції, культура почуттів, емоційна культура.*

### РЕЗУЛЬТАТЫ АНАЛИЗА СОСТОЯНИЯ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЧУВСТВ ЛИЧНОСТИ

*М. В. Скоромная*

*В статье рассмотрена сущность понятия «культура чувств», проанализированы подходы разных ученых относительно ее сущности, доказана необходимость ее формирования у будущих специалистов; разведены понятия «эмоции» и «чувства», «эмоциональная культура» и «культура чувств».*

*Ключевые слова: культура, чувства, эмоции, культура чувств, эмоциональная культура.*

### RESULTS THE ANALYSIS OF THE PROBLEM OF FORMING THE CULTURE OF PERSONALITY'S FEELINGS

*M. V. Skoromna*

*The article brings to light the essence of the concept “culture of feelings”, approaches of different scholars are analyzed, the necessity of its formation for future specialists is proved; the concepts «emotions»*