

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-078-0-11>

МОДЕЛІ ФОРМУВАННЯ АСЕРТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ

Марчук Л. М.

*доцент кафедри загальної педагогіки і педагогіки вищої школи
Ужгородський національний університет
м. Ужгород, Україна*

У сучасних наукових джерелах поняття «асертивність» розглядається поряд із «асертивною поведінкою», де остання характеризується як конструктивний спосіб міжособистісної взаємодії, який спирається на принципи гуманізму і дозволяє протистояти маніпуляції, жорстокості і агресії по відношенню до інших людей. Асертивна поведінка дозволяє людині чітко і однозначно висловлювати свою думку, діяти впевнено, уникати маніпулювання іншими людьми, вміти відстоювати свої права, не порушуючи при цьому прав інших людей. Це адекватна оцінка обставин і своєї поведінки, це шлях до саморозвитку, самореалізації. Асертивною називається відкрита поведінка, що не завдає шкоди іншим людям та не принижує їхню гідність. Її ознаками є: цілеспрямованість; орієнтованість більш на подолання перешкод, ніж на хвилювання; гнучкість, адекватність реакцій на швидкі зміни обставин; соціальна орієнтованість, спрямованість на конструктивну взаємодію з оточуючими; наполегливість, що не переходить в агресію; спрямованість на досягнення успіху, а не на уникнення невдач [2, с. 207–225].

У сучасній психології більш вивченим є напрям, який розглядає зовнішні прояви асертивності, де разом з асертивною моделлю поведінки виступає модель невпевненої в собі людини і модель ворожої, деструктивної особистості. Особливість асертивної поведінки – це адекватна оцінка своєї відповідальності: якщо людина сором'язлива, невпевнена в собі всю відповідальність за будь-які дії вона приймає на себе, агресивна людина, навпаки, всю відповідальність буде перекладати на інших.

У ситуації прийняття рішення психологи виділяють три моделі поведінки – пасивну, агресивну, відповідальну (тобто асертивну).

Якщо людина поступається своїми інтересами на угоду іншим, нічого не робить для ствердження своїх прав, пригнічує свої емоції та відчуття, то можна сказати, що її поведінка – пасивна. Внаслідок такої поведінки людина не отримує те, чого хоче, не реалізує своє право на

вибір, в результаті чого вона може перебувати тривалий час в пригніченому стані. Не відчуваючи впевненості у собі, суб'єкт, який приймає рішення поступається зовнішньому психологічному впливу, тиску і здатний легко відмовлятися від деяких власних принципів, ідеалів, ціннісних орієнтацій і поглядів, тобто проявляти конформність.

Асертивна поведінка у той же час супроводжує процес критичності і, таким чином, це багато в чому вказує на когнітивний характер даного психологічного утворення. Якщо людина показує свою агресивність, ігнорує інтереси інших, досягає своєї мети за рахунок інших, то її поведінка агресивна. Внаслідок такої поведінки людина може залишитися закритою для важливої інформації, у неї може з'явитися відчуття провини.

На протипагу перших двох варіантів відповідальна (асертивна) поведінка є конструктивною. Така людина поважає себе та інших, буде взаємовідносини з урахуванням прав інших. Вона впевнена в собі, живе в гармонії з собою та іншими. У неї більше шансів реалізувати всі свої права і потреби. Тобто її поведінка базується на усвідомленні відповідальності за наслідки ризикових дій, сформованості відношення до необхідності збереження здоров'я та розвитку життєвих навичок безпечної поведінки. На думку Капоні В., Новака Т. асертивна поведінка дозволяє людині вести себе впевнено, відкрито, бути відповідальною [1].

Джеймс М. та Джонгвард Д. таку поведінку називають «виграшною» на протипагу «програшній». Люди, що знаходяться у програші обирають модель деструктивної агресивності і тому вони тривожні, занурені у минуле, рідко думають про майбутнє [3]. Автори вказують на те, що всі люди можуть набути елементи «виграшної» поведінки, але для цього необхідно усвідомити себе. Саме через таке усвідомлення людина розуміє, що вона все більше може покладатися на свої сили, мати свою думку і почуватись вільною. Як вказують автори, в таких людей змінюються погляди на життя, вони не очікують від життя чогось більшого, а навпаки вони стають тим більшим у житті.

Істинними мотивами асертивної поведінки виступають добро і любов. І мова тут буде йти про продуктивну любов, яка означає і любов до себе, і любов до людей, і до світу в цілому. Психологи, які досліджують проблеми агресивності, говорять про те, що любов здатна протистояти насиллю і руйнації. Відноситись до іншої людини з любов'ю означає – вміти прощати, приймати людину такою, як вона є, не звертати уваги на її недоліки. Зазначимо, що при конструктивній взаємодії знімається багато психологічних перепон, і тоді особистість здатна визначати свої цінності. Усвідомлення людиною такої цінності

як добро дає можливість людині продуктивно використовувати свої сили, дозволяючи їй при цьому не бути руйнівною. Саме на такий силі любові, добра й будується асертивна поведінка.

Асертивна поведінка описується багатьма дослідниками як найбільш конструктивний спосіб міжособистісної взаємодії, що дозволяє протистояти маніпуляції та агресії. Асертивна особистість здатна проаналізувати наскільки її поведінка визначається і відповідає власним ідеям і пріоритетам а наскільки нав'язаним установам. Самооцінці належить роль одного з провідних механізмів саморегулювання поведінки особистості. Самооцінка надає специфічної спрямованості всьому процесові саморегулювання поведінки. Результат цього процесу прямо співвідноситься з адекватністю, стійкістю і глибиною самооцінки. Тільки високий рівень розвитку цих властивостей та їх інтеграція забезпечують здійснення саморегулювання на адекватному рівні. У процесі самоаналізу відбувається немовби внутрішнє обговорення з самим собою своєї особистості, її цінності. Асертивність формується через самоаналіз, що дає можливість усвідомити людині маніпуляції з боку інших людей і через це розуміння побудувати власну конструктивну поведінку, яка допоможе людині на рівні суб'єкт– суб'єктних відносин вирішувати конфліктні ситуації.

Асертивна людина повинна поводитися гідно, не принижуючи ні себе, ні інших, дотримуватись правил субординації, неминучо повинна узяти на себе велику відповідальність, оскільки її поведінка носить і повчальний характер. Вирішуючи конфлікт, вона має одночасно бути здатною представляти співрозмовнику зразки поведінки в подібній ситуації, таким чином закладаючи основи його поведінки в майбутньому. Більшість зарубіжних авторів вважають, що асертивна поведінка в комунікативному процесі – це оптимальний варіант спілкування учасників взаємодії, що призводить до формування самостійної й відповідальної особистості, здатної успішно вирішувати проблеми.

Асертивна поведінка, заснована на зрозумілій позиції сторін, позитивній атмосфері спілкування, дозволяє виключити агресію, відмовитися від маніпуляції. Сповідування асертивності є сигналом, що учасник взаємодії хоче зберегти тривалі стосунки, будувати їх чесними й відкритими, а конфлікти розв'язувати з набуттям взаємних переваг. Сповідування принципів асертивної поведінки коригує непередбачуваність стосунків, а саме продукує стабілізацію взаємодії учасників комунікативного процесу. У характері соціальних контактів це дає змогу заявити про свої права і не дозволити собі роль агресивної або пасивної людини.

Асертивний підхід дозволяє побудувати спілкування учасників як взаємодію рівних, брати на себе відповідальність за процес і результат.

Завдяки розвиненим принципам асертивної поведінки накопичується позитивний досвід долати життєві негаразди, приймати відповідальне рішення та здійснювати вмотивовані вчинки в реальних життєвих ситуаціях.

Таким чином, модель асертивної поведінки заснована на принципах діяльнісного характеру взаємодії. Поведінкова модель асертивної поведінки характеризує людину цілісну у своїх переконаннях, здатну усвідомлювати та відстоювати свої права. Одночасно така людина визнає права іншого. Принципи асертивності орієнтують на формування позиції самоствердження, що створює бар'єри маніпуляціям у взаємодії. Виявлена асертивна поведінка попереджає пасивний, агресивний, маніпулятивний стиль взаємодії.

Література:

1. Каппони В. Как делать все по-своему или Ассертивность – в жизнь. Питер, 1995. 186 с.
2. Ромек В. Г. Психологические особенности уверенной в себе личности. Социальная психология личности в вопросах и ответах: учеб. пособие. Москва: Гардарики, 2000. С. 207–225
3. James M., Jongeward D. Born To Win: Transactional Analysis With Gestalt Experiments. USA: Addison-Wesley Publishing Company, 1973. 297 p.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-078-0-12>

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У РІЗНИХ КРАЇНАХ СВІТУ

Подольчук Д. С.

*аспірантка кафедри психології та соціальної роботи
Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
м. Вінниця, Україна*

Активний волонтерський рух притаманний кожній демократичній країні світу, а волонтерство загалом вважається одним із шляхів збереження загальнолюдських цінностей, реалізації прав і свобод громадян та зміцнення громадянського суспільства. Ідея соціального служіння, надання безкорисної допомоги тим, хто цього потребує,