

УДК 159.922.84

РОЗВИТОК КАР'ЄРИ УПРАВЛІНЦЯ ЗАСОБАМИ ФОРМУВАННЯ АСЕРТИВНОСТІ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ У ВНЗ

Мельничук С.К., к. психол. н.,
старший викладач кафедри соціальної роботи,
соціальної педагогіки та психології

Центральноукраїнський державний педагогічний університет
імені Володимира Винниченка

У статті здійснено теоретичний аналіз проблеми становлення асертивності, висвітлено особливості її прояву та специфіку розвитку в процесі професійного становлення у ВНЗ. Зазначено, що в юності на перший план виходять такі специфічні особливості особистості, як прагнення до самоактуалізації та самоідентифікації, потреба у груповій приналежності, емоційна чутливість. Асертивність у соціально-педагогічному процесі – це найкращий варіант спілкування майбутнього управлінця та педагога вищої школи з учнями, студентами, колегами, який спонукає до формування самостійної, відповідальної особистості, здатної успішно вирішувати виховні, освітні, психолого-педагогічні проблеми.

Ключові слова: асертивність, впевненість у собі, психологічний потенціал, ефективна комунікація.

В статье осуществлен теоретический анализ проблемы становления асертивности, освещены особенности ее проявления и специфика развития в процессе профессионального становления в вузе, поскольку именно в юности на первый план выходят такие специфические особенности личности, как стремление к самоактуализации и самоидентификации, потребность в групповой принадлежности, эмоциональная чувствительность. Асертивность в социально-педагогическом процессе – это лучший вариант общения будущего управленца и педагога высшей школы с учениками, студентами, коллегами, который приводит к формированию самостоятельной, ответственной личности, способной успешно решать воспитательные, образовательные, психолого-педагогические проблемы.

Ключевые слова: асертивность, уверенность в себе, психологический потенциал, эффективная коммуникация.

Melnychuk S.K. DEVELOPMENT OF A MANAGER'S CAREER BY MEANS OF FORMATION OF ASSERTIVENESS IN THE PROCESS OF PROFESSIONAL DEVELOPMENT IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

In the article the theoretical analysis of the problems of assertiveness development, the peculiarities of its manifestation and specificity of development in the process of professional formation in higher educational institutions highlighted. Since it is precisely in his youth that such specific peculiarities of the person as the desire for self-actualization and self-identification, the need for group membership, and emotional sensitivity are at the forefront. Assertiveness in the socio-pedagogical process is the best way of communicating the future manager and teacher of higher education with students, students and colleagues, which leads to the formation of an independent, responsible person capable of successfully solving educational, educational, psychological and pedagogical problems.

Key words: assertiveness, confidence, mental capacity, effective communication.

Постановка проблеми. В умовах сьогодення українське суспільство знаходиться у процесі кардинальних трансформаційних політичних, економічних, соціальних та культурно-національних змін. 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 здатен 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 людині, 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 становить значний інтерес.

Проблема асертивності привертала увагу вчених із кінця XIX ст. Її вивченням займалися А. Адлер, Р. Альберті, Э. Берн,



П. Ванцвайг, В. Вендланд, Дж. Вольпе, У. Джеймс, Ф. Зимбардо, А. Лазарус, А. Сальтер, Дж. Смит, Р. і Р. Ульрихи, Э. Шостром, М. Еммонс тощо.

В 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 із проблемних ситуацій у спілкуванні.

Близьким до поняття асертивності є поняття впевненості в собі. Більшість психологів ототожнює 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 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 робочого компромісу». Основними складовими елементами 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 спираємося 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. З огляду на роботи А. Сальтера, В. Каппоні, Т. Новака, С. Бішоп, уточнено поняття асертивності як гармонійного об'єднання властивостей особистості, що виявляється у природній, чесній поведінці щодо 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].

Асертивність як один із факторів емоційного інтелекту вивчали М. Баркер, Р. Елберт і М. Еммонс, М. Сміт, В. Ромек, Є. Нікітін, Н. Харламенкова, Є. Андрієнко. Асертивність – це самоствердження через конструктивну діяльність, досягнення майстерності безконфліктного спілкування. Всі автори сходяться на тому, що асертивна поведінка є «золотою серединою» між агресивним та пасивним стилями поведінки, адже спрямована на те, щоб реалізація власних інтересів була умовою реалізації інтересів суб'єктів взаємодії.

У працях К. Абульханової-Славської, Г. Абрамової, І. Кона, В. Слободчикова, Є. Ісаєва, Л. Когана, О. Хухлаєва, С. Гапонової, А. Созонтова, Н. Сабліної, В. Секун, А. Темніцого, В. Лісовського [1; 3] розглядаються питання психологічного зростання особистості в період студентства. Здатність до конструктивної взаємодії з іншими людьми, розуміння і визнання цінності іншої людини, становлення авторства власного життя, прагнення до продуктивності життя дозволяє нам говорити про можливість формування асертивності у студентів вузу.

У сучасній психологічній науці досліджується вплив асертивності на досягнення успіху в діяльності (І. Зінов'єва, О. Нікітіна, М. Сміт тощо); впевненість вивчається як соціально-психологічна характеристика особистості (І. Ромек, Є. Смаглій та ін.); розробляються психотерапевтичні методики, зміст і форми соціально-психологічного навчання, які підвищують рівень самооцінки людини та її впевненість у своїх силах (К. Роджерс, Т. Яценко та ін.).

Викладення основного матеріалу дослідження. Психологічне зростання особистості в юнацькому віці пов'язане зі здатністю до конструктивної взаємодії з іншими людьми, розуміння і визнання цінності іншої людини, становлення авторства власного життя, прагнення до продуктивності життя, що дає нам змогу 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 сенситивність, 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 із 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. В юнацькому віці, як зазначає Л. Долинська, зростає почуття обов'язку та людської гідності й вимогливості до самих себе, самоконтроль і принциповість суджень щодо своїх взаємин у групі. Звідси прагнення до самовдосконалення, намагання стати повноцінною людиною. Але вдається це їм не завжди легко. На їхні почуття та настрій завжди впливає властива цьому віку підвищена емоційність. І лише самосвідомість і розуміння потреби керувати своїм настроєм дає змогу молодій людині долати ці труднощі [2]. Потреба самореалізації та розвитку власного «Я» означає прояв своїх здібностей та їх подальше удосконалення. Вона пов'язана з мотивацією досягнення та перегукується з потребою у визнанні та прийнятті як члена суспільства.

Юнацький вік, як вважає Г. Абрамова, – це вік зростання сили «Я», його здатності не втратити, зберегти своє «Я» та проявити свою індивідуальність в умовах групової діяльності та інтимної близькості, дружби. Дійсно, така загроза існує, коли самореалізація старшокласника підміняється юнацькою субкультурою [1].

Студент хоче знати, хто він такий, на що він здатний, зіставляє рівень своїх домагань із 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» є істотна різниця: якщо у студента високий рівень домагань і недостатньо усвідомлені 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».

На нашу думку, основна відмінність між поняттями «впевненість у собі» та «асертивність» полягає у тому, що впевненість у собі передбачає наявність суб'єктивної установки на самого себе, соціальної готовності та здатності адекватно реалізувати власні прагнення, а в асертивності наголошується на тому, що відстоювання власної думки відбувається з урахуванням інтересів інших людей. Отже, поняття «асертивність» є дуже близьким за змістом до поняття «впевненість у собі», але у ньому акцентується на умінні конструктивно взаємодіяти з оточенням.

Важливо зазначити, що стійке ставлення особистості до власних здібностей і навичок проявляється у спілкуванні, в якому безпосередньо бере участь індивідуум. Упевненою поведінкою є культурно-нормований репертуар навичок, які забезпечують успіх у діях людини та її соціальному житті. В. Ромек стверджує, що фактором виникнення невпевненої поведінки є «вивчена безпорадність», що виникає тоді, коли дитина не отримує ніякої реакції дорослого у відповідь на свої дії або отримує одноманітний негативний чи одноманітний позитивний зворотний зв'язок.

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

1. Покірنا поведінка, коли людина дає іншим змогу задовольняти свої потреби і забезпечувати свої права за рахунок її прав і потреб. Людина, яка поводить 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 завдання фізичної шкоди чи сильні і голосні висловлювання. Агресивний вплив мають також сарказм, іронія, тихі і непомітні речі, які справи не стосуються, але сприяють деградації особистості, 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.

Пасивна і агресивна поведінка, на перший погляд, суттєво відрізняються. Однак в обох випадках протилежна сторона розглядається як «противник», що переслідує одну-єдину ціль – нашкодити. Відмінність між пасивною і агресивною поведінкою полягає лише в тому, що агресивна людина завдає випереджаючих ударів, тоді як пасивна людина відкрито дає зрозуміти, що не претендує на перемогу.

3. Асертивна поведінка – це поведінка впевненої у собі людини, коли потреби і права інших поважають тоді, коли, відповідно, поважають її права. Асертивна поведінка визначається ясністю, прямою, непідробною щирістю. Людина, яка поводить себе асертивно, здатна чітко, ясно формулювати, про що йдеться, якою вона бачить певну ситуацію, що думає і відчуває, як переживає. Вона виділяється позитивним ставленням до інших людей, вміє їх вислухати, піти на компроміс, здатна змінити 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 притаманний спокій, створюється враження, що людина розслаблена, бо і вербально і невербально вона не демонструє напруженості і налягнутості, 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 [5].

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:

- 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;

- людина має право не давати жодних пояснень, які виправдовують її поведінку;

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

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

- людина має право робити помилки і відповідати за них;

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

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

- людина має право на нелогічні рішення, бо логічні не завжди є правильні і доречні, особливо у тому разі, коли не цілком зрозуміло, про що йдеться;

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

- людина має право сказати: «мене це не хвилює», має право не погоджуватись з уявленнями інших, що є добре і допустиме, а що ні [4].

Таким чином, в ідеалі впевненість у собі допомагає постояти за себе, не заподіюючи шкоди іншим людям. Над вихованням у собі такої впевненості треба працювати, і її можна досягти незалежно від того, наскільки людина є впевненою у собі в певний момент часу.

Методи роботи в сучасних групах, які організуються з метою розвитку впевненості та здатності боротися зі страхом і уникненням, значно віддалилися від вихідних концепцій, запропонованих свого часу Н. Ланге і П. Якубовською, поділяють наявні групи тренінгу упевненості в собі на чотири типи, залежно від структури занять:

1) групи, де основу кожного заняття становлять різні рольові ігри;

2) групи, де кожне заняття присвячується одній певній темі, наприклад конструктивній критиці;

3) групи, в яких рольові ігри використовуються у поєднанні з іншими процедурами, спрямованими, наприклад, на розвиток самоусвідомлення, розвиток уміння розв'язувати конфлікти, тощо;

4) неструктуровані групи, робота в яких проводиться відповідно до повсякденних потреб учасників.

Розвиток впевненості в собі в юнацькому віці зумовлюється особливостями особистісного та професійного самовизначення,

становленням самосвідомості, подоланням залежності особистості від зовнішньої детермінації, узгодженням Я-реального та Я-ідеального й посиленням здатності до самодетермінації та саморозвитку. Вона пов'язана із засвоєнням нових соціальних ролей, збільшенням когнітивних можливостей, осмисленістю життя, гнучкістю у реалізації власних цілей.

Впевненість у собі пов'язана з локусом контролю, який відображає віру людини у здатність впливати на хід подій у власному житті, контролювати наслідки власних дій. За цим показником людей можна поділити на екстерналів (які бачать причину всього, що відбувається з ними у зовнішніх обставинах) та інтерналів (схильних брати на себе відповідальність за все, що відбувається в їхньому житті, впевнених у собі, таких, що покладаються лише на себе). Інтернали більш природні, незалежні і самостійні, володіють вольовими якостями. Серед осіб, які досягають у житті успіху, більшість перебуває в полюсі інтернальності, вважає дослідниця Е. Кір'янова.

Поглиблені дослідження інтернальності-екстернальності засвідчили, що характеристики рівня суб'єктивного контролю можуть змінюватися у однієї і тієї самої людини залежно від того, якою вона бачить конкретну ситуацію: складною чи простою, приємною чи неприємною, вигідною чи невигідною. Людина, яка поводить ся асертивно, не звинувачує у власних неприємностях інших людей, а у разі невдачі вона здатна переконати себе, що це власне її успіх.

У наукових дослідженнях доказано зв'язок інтроверсії-екстраверсії з інтернальністю-екстернальністю, хоча остання є більш фундаментальним поняттям. Екстраверто-

ваність-інтравертованість, на думку Ф. Девіса, можна розглядати як окремі прояви феномена екстернальності-інтернальності. Екстраверти надають перевагу зовнішній реальності, реакція інших людей підтримує їхню думку про самих себе. Інші люди є для них джерелом енергії, відповідно, і впевненість може постраждати через віддаленість від інших. Інтроверти надають перевагу внутрішній реальності, ясність і порядок дають їм впевненість у собі. Розвиток інтровертних навичок забезпечує екстравертів більшими ресурсами, які дають їм змогу впоратися з кризами впевненості у собі, а розвиток соціальних екстравертних навичок проведення бесіди може допомогти інтроверту сформулювати асертивність.

Висновки з проведеного дослідження. 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.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Андриенко Е.В. Социальная психология: [учеб. пособие для студентов пед. вузов] / под ред. В.А. Слассенина. М.: Academia, 2000. 262 с.
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. Соціально-психологічний словник / В.М. Галицький, О.В. Мельник, В.В. Синявський. К., 2004. 250 с.
4. Каппони В., Новак Т. Ассертивность – в жизнь / В. Каппони, Т. Новак. СПб.: Питер, 1995. 186 с.
5. Шпалінський В.В. Психология менеджмента [Текст]. М., 2000. С. 80.