

ності або відкритості (на відміну від регламентованих, суворо контрольованих); спонукання до постановки питань; стимулювання відповідальності й незалежності; акцент на самостійних розробках, спостереженнях, почуттях, узагальненнях тощо. Велика роль у розвитку особистості належить соціальній групі, в якій вона долучається до спільного розв'язання творчих завдань [6, с. 165].

Таким чином, творчий потенціал – це передумова для творчого процесу, з одного боку, та його результат – з іншого. І якщо особистість реалізує у своєму житті більше ресурсів, ніж у неї є на певний конкретний проміжок життя, якщо вона

висуває перед собою далекі цілі і спрямовує творчі зусилля на втілення власних мрій, то це підвищує її творчий потенціал. Відповідно, таку життєву стратегію можна охарактеризувати як життєтворчість.

Якщо ж спостерігається зворотній процес – пасивність, інфантилізм особистості, при яких вона не розвиває вроджених задатків, можливостей, здобутих від середовища (освіта, навчання, виховання), не проявляє активності в пошуках застосування власних можливостей і уподобань, то відбувається процес збіднення особистості. Вона поступово стає соціокультурним споживачем, проявляючи творче безсилля.

1. Философский словарь. - М.: ИНФРА, 1997. - 576 с.
2. Степанов С. Ю. Рефлексивная практика творческого развития человека и организаций. - М.: Наука, 2000. - 174 с.
3. Варламова Е. П., Степанов С. Ю. Психология творческой уникальности. - М.: Институт психологии РАН, 2002. - 256 с.
4. Обозов Н. Н., Щекин Г. В. Психология работы с людьми. - К.: МАУП, 1994. - 136 с.
5. Ткач Р. В. Психологічні особливості творчої активності особистості. - Запоріжжя: В-во ЗДІА, 1999. - 24 с.
6. Орбан-Лембрик Л. Е. Психология управления: Навчальний посібник. - Івано-Франківськ: "Плай", 2001. - 695 с.
7. Овсянецка Л. Творчий потенціал людини: соціально-психологічна парадигма // Соціальна психологія. - 2004. - № 2 (4). - С. 140-145.
8. www. politik. org. ua.

УДК 159.923.2:159.98 – 053.6

РОЗВИТОК АСЕРТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ТРЕНІНГУ

Марценюк Марина Олексіївна

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Мукачівського державного університету,
м. Мукачево

Ключові слова:
асертивність,
асертивна поведінка,
підлітковий вік,
соціально-психологічний
тренінг

В статті розглядаються питання асертивності як психологічної категорії, підходи до вивчення асертивності та важливості розвитку асертивної поведінки. Обґрунтовується необхідність розвитку асертивної поведінки у підлітків та описується соціально-психологічний тренінг як метод розвитку асертивності.

Keywords:
*assertiveness,
 assertive behavior,
 adolescence,
 socio-psychological training*

The article deals with the psychological category of assertiveness, approaches to learning the assertiveness and importance of the assertive behavior development. The necessity for assertive behavior development among adolescents and description of socio-psychological training as a method of its promotion have been identified.

Ключевые слова:
*асертивность,
 асертивное поведение,
 подростковый возраст,
 социально-психологический
 тренинг*

В статье рассматриваются вопросы асертивности как психологической категории, подходы к изучению асертивности и важности развития асертивного поведения. Обосновывается необходимость развития асертивного поведения у подростков и описывается социально-психологический тренинг как метод развития асертивности.

У результаті швидких і радикальних змін у соціальному, політичному й економічному житті нашої країни виявлено дефіцит уваги до складних проблем соціалізації підростаючої особистості. Психологічні та соціологічні дослідження нерідко показують, що підлітки, як правило, не вміють орієнтуватися в соціальних ситуаціях, визначати особистісні властивості й емоційні стани інших людей, вибирати адекватні способи поведінки та реалізовувати їх у процесі взаємодії; демонструють безкомпромісність у вчинках, а в ряді випадків - нездатність ефективно й адекватно контактувати з соціальним оточенням.

Відсутність здатності індивіда висувати та втілювати в життя власні цілі, потреби, бажання, прагнення, інтереси й почуття призводить до підвищеного рівня невдоволення життям, нездатності планувати власне майбутнє, появи соціального страху.

Підлітковий вік багатий переживаннями, труднощами і кризами. У цей період складаються, оформляються стійкі форми поведінки, риси характеру, способи емоційного реагування; це пора досягнень, побудови системи цінностей і етичної свідомості як орієнтирів власної поведінки, в процесі якої відбуваються зіткнення з вчителями, однолітками, батьками, соціальним середовищем, розширення «особистісного простору», переживання стресів. Разом з тим, це втрата дитячого світовідчуття, поява почуття тривожності, психологіч-

ного дискомфорту, невпевненості в собі, неадекватної самооцінки.

У свою чергу, підвищена тривожність і невпевненість у собі сприяють дезадаптованості підлітка в соціальному середовищі; слугують причиною порушень міжособистісних відносин в групі однолітків; можуть потенціювати формування форм поведінки, що відхиляється від норми [3].

Ідея асертивності передбачає формування в особистості визначеної якості поведінки, завдяки якій вона може володіти спонтанними реакціями, розумним проявом емоцій, вмінням прямо говорити про свої бажання і вимоги, здатна висловлювати власну точку зору, не боїться заперечувати, використовуючи аргументацію, наполягати на своєму в ситуаціях, коли будь-яка аргументація виявляється зайвою; володіти тактиками задоволення справедливих вимог і відмови у відповідь на неприпустимі прагнення таким чином, аби при цьому не порушувалися права інших людей.

Поняття асертивності перегукується з достатньо розробленим у вітчизняній та зарубіжній психології феноменом як впевненість. Вона передбачає наявність суб'єктивної установки на самого себе, соціальної готовності та здатності адекватно реалізовувати власні прагнення. Впевнена поведінка не означає придушення агресивних почуттів, вона сприяє редукції агресивної поведінки й зникненню приводів для агресії. У період дорослішання підліток вирішує

декілька специфічних завдань, пов'язаних з його розвитком. Для підлітка стає актуальним прийняття своєї зовнішності і розширення можливостей свого тіла (спорт, дозвілля, саморегуляція, трудова діяльність, мистецтво); засвоєння специфіки поведінки та способу своєї чоловічої або жіночої ролі; встановлення нових, більш зрілих стосунків з ровесниками обох статей; формування емоційної незалежності від батьків та інших дорослих, підготовка до професійної кар'єри.

Сутність почуття самоповаги й гідності та їх генезу знаходимо в сучасних роботах вітчизняних та закордонних учених (В.А.Семиченко, І.М.Толкунова, Л.М.Щетініна, А.Дойч, В.Каптоні, Т.Новак, Е.Махоні, А.Солтер, Е.Шостром та інших). Вивчена нами література показує, що розробкою програм для формування впевненого (асертивної) поведінки займаються багато вчених. За допомогою їх робіт ми можемо виділити основні положення концепції асертивності.

Асертивність - це навичка повного і вільного самовираження в контактах з іншою людиною або людьми. Асертивна поведінка означає безпосереднє, рішуче і разом з тим ввічливе по відношенню до іншої людини вираження своїх почуттів, позиції, думок чи бажань таким чином, щоб при цьому зважати на почуття, позицію, думку, права й бажання іншої людини. Асертивність це вміння, а не риса характеру людини. Асертивність не є вродженою якістю.

Асертивність - термін, запозичений з англійської мови, де він виступає похідним від дієслова «assert» - що означає наполягати на своєму, відстоювати свої права. У повсякденній промові вживається рідко, але в психологічному жаргоні з недавніх пір утвердився досить міцно. У російську мову (точніше - в лексикон російських психологів) термін проник в середині 90-х, після публікації популярної книжки чеських авторів В. Каптоні і Т. Новака «Як робити все по-своєму» (в оригіналі - «Асертивність - в житті») [6].

Чеські автори самі запозичили це слово з англійських джерел, а перекладач з чеської на російську завершив впровадження заокеанського терміна на європейський ґрунт.

Як і в безлічі подібних випадків, слово, використане для визначення психологічного феномена, набуло більш визначене і специфічне значення, ніж у повсякденному, життєвої лексиці.

Під асертивність стала розумітися особистісна риса, яку можна визначити як автономію, незалежність від зовнішніх впливів та оцінок, здатність самостійно регулювати власну поведінку [8].

Таким чином, цілком виправдано допустити дуже близьку аналогію з іншим модним поняттям - самодостатність.

Справді, зміст цих понять перетинається майже повністю, і, напевно, можна було б обмежитися останнім, тим більше, що його значення достатньо ясно.

Концепція асертивності оформилася наприкінці 50-х - початку 60-х років ХХ століття в працях американського психолога А. Солтера і ввібрала в себе ключові положення входила в ту пору в моду гуманістичної психології (зокрема, протиставлення самореалізації і бездушного маніпулювання людьми), а також трансактного аналізу.

При найближчому розгляді стає очевидна її вторинність по відношенню до ідей Еверетта Шострома, автора знаменитої книги «Анти-Карнегі», а також до теорій комунікативних ігор і життєвих сценаріїв Еріка Берна [4].

Помітний також перегук ідей А. Солтера з деякими принципами гештальт-терапії (Я існую не для того, щоб відповідати твоїм очікуванням; ти існуєш не для того, щоб відповідати моїм очікуванням ...) [9].

У нашій країні основними джерелами по психології асертивності виступають перекладені з чеської мови книги В. Каптоні і Т. Новака - як вже згадувана, так і ще дві, логічно з нею пов'язані, - «Сам собі психолог» і «Сам собі Дорослий, Дитина і Батько».

У теорії А. Солтера асертивна поведінка розглядається як оптимальний, самий конструктивний спосіб міжособистісної взаємодії на протидію двом найпоширенішим деструктивним способам - маніпуляції і агресії.

Традиційні механізми соціалізації мимоволі формують вразливість людини перед усіякими маніпуляціями з боку інших людей. Людина виявляється занадто схильною до зовнішніх впливів, а оточуючі часто зловживають цим, маніпулюючи ним у своїх корисливих цілях. Стикаючись з неприйнятними вимогами, вона не знаходить сил їм суперечити. І тоді, примушуючи себе, підпорядковується всупереч своїм власним бажанням і установкам. А власні вимоги і претензії вона, навпаки, часто не наважується навіть висловити.

Постійно звіряючи свої спонуки та вчинки з чужими очікуваннями і оцінками, людина соромиться своїх почуттів, боїться показати своє справжнє обличчя. Намагаючись подолати незручність такого положення, людина сама мимоволі вчиться маніпулятивним прийомам, вчиться відповідати агресією на агресію чи просто на критику, нехай навіть справедливо.

Якщо така тактика і дає ефект, то лише тимчасовий і за великим рахунком ілюзорний, оскільки це не збагачує, а навпаки - збіднює людину як у плані міжособистісних відносин, так і в плані душевного комфорту.

Формування асертивності як особистісної риси, в першу чергу, передбачає, щоб людина дала собі звіт, наскільки її поведінка визначається його власними схильностями і спонуканнями, а наскільки - кимось нав'язаними установками.

Ця процедура багато в чому схожа зі сценарним аналізом Е. Берна, тобто, за термінологією Е. Берна, вимагає усвідомити, ким і коли прописані основні лінії сценарію вашого життя, а також чи влаштовує вас цей сценарій, а якщо ні - то в якому напрямку слід його відкоригувати. Часто виявляється, що людина

перебуває під владою установок, далеких його справжнього суті, і від цього несвідомо страждає. Їй пропонується не тільки взяти на себе головну роль в сценарії власного життя, але і фактично переписати сценарій і виступити режисером всієї постановки.

У сфері міжособистісних відносин асертивність припускає відмову від опори на чужі думки і оцінки, культивування спонтанного поведінки у відповідності зі своїми власними настроями, мотивами і інтересами [15].

Перекладач книги В. Каптоні і Т. Новака, що дав їй більш дохідливе, ніж у авторів, назву - «Як робити все своєму», тим самим дуже точно сформулював суть даного підходу.

Впевненість у собі, як відчуття можливості досягти поставлених перед собою цілей, ми можемо розглядати як окремий компонент свідомості або вимір «образу Я», поряд зі стійкістю, самоповагою і кристалізацією.

Прояснити структурні характеристики впевненості у собі допомагає модель М. Розенберга, що включає в себе вимірювання, що характеризують окремі компоненти або «образ Я»: стійкість (стабільність або мінливість уявлення індивіда про себе і своїх властивостях); впевненість у собі (відчуття можливості досягти поставлених перед собою цілей); самоповагу (прийняття себе як особистості, визнання своєї соціальної і людської цінності); кристалізацію (легкість чи труднощі зміни індивідом уявлення про себе). Впевненість у собі, як відчуття можливості досягти поставлених перед собою цілей, розглядається як окремий компонент свідомості або вимір «образу я», поряд зі стійкістю, самоповагою і кристалізацією [13].

А. Адлер вважав, що впевненою може стати тільки невпевнена у собі людина. Завдяки теорії А. Адлера поняття «комплекс неповноцінності» стало популярним, основою більшості розладів особистості визнавалося почуття неповноцінності. Людина, що нехтує саму себе, схильна діяти інакше, ніж та, хто пиша-

ється собою. Він формує Я - концепцію і оцінює самого себе. В даний час ці ідеї набувають актуальності, у зв'язку з висуванням на рівні державної важливості питань валеології та толерантності суспільства [13].

Ідеї самовираження і визнання особистості первинної реальністю і, вищої духовною цінністю містяться у філософських працях: М. А. Бердяєва, І. Канта, В. Лейбніца, Б. Спінози. Психологічні механізми впевненості у собі допомагає зрозуміти системно-динамічна теорія Р.Х. Шакурова.

З проблемою впевненості в собі пов'язані роботи прикладного психологічного характеру в публікаціях, присвячених вивченню асертивної (впевненого) поведінки (В. В. Макаров, Г. А. Макарова, В. Капоне, Т. Новак, А. Солтер та ін) [11].

На сьогоднішній день існують роботи релігійного характеру, які пов'язані з проблемою впевненості в собі (В. В. Зеньковський) розуміється як побудова людини всередині себе не гармонійно, а ієрархічно і завдання педагога полягає у виявленні центральної ланки в цій структурі, від розвитку якого залежать інші, які є вторинними. Розуміння, відкриття себе, починаються з набуття внутрішньої свободи і ґрунтуються на повазі до себе, як самодостатньої особистості і як частинки всього людського роду, повагу до досвіду збагачує і надає сенс життя [3].

За визначенням Ренні Фріч (Fritch, 1990) асертивна людина - той, хто відповідає за власну поведінку, демонструє самоповагу і повагу до інших, позитивний, слухає, розуміє і намагається досягти робочого компромісу [13].

Асертивність - це прийняття на себе відповідальності за власну поведінку. За своєю суттю асертивність - це філософія особистої відповідальності. Тобто мова йде про те, що ми відповідальні за свою власну поведінку і не маємо права звинувачувати інших людей за нашу реакцію на їх поведінку. Будь-якому тренеру важливо розумно реагу-

вати на ситуації, а не видавати миттєві відповіді.

Основною складовою асертивності є наявність самоповаги і поваги до інших людей. Асертивно поведінка передбачає розвиток впевненості та позитивної установки.

Впевненість у собі - стабільна особистісна характеристика, обумовлена такими якостями як мотивація досягнень, вольовий самоконтроль, низька тривожність.

Перелік А. Солтера включає найважливіші характеристики впевненої поведінки. Однак, як число їх, так і логічна послідовність недостатньо перевірені.

1. Емоційність мови (feeling talk): відкрите, спонтанне і справжній вияв у мові всіх випробовуваних почуттів;

2. Експресивність мовлення (facial talk): ясна прояв почуттів у невербальній площині і відповідність між словами і невербальною поведінкою;

3. Протистояти і атакувати (contradict and attack): як пряме і відвертий вияв власної думки, без оглядки на оточуючих;

4. Використання займенника "Я" (deliberate use of the word "I"): як вираз того факту, що за людина стоїть за словами, відсутність спроб сховатися за невизначеними формулюваннями;

5. Прийняття похвали (express agreement, when you are praised): як відмова від самознищення і недооцінки своїх сил і якостей;

6. Імпровізація як спонтанне вираження почуттів і потреб, повсякденних турбот, відмова від передбачливості та планування [12].

На основі свого клінічного досвіду А. А. Лазарус виділив чотири найважливіших класу поведінки, які об'єднують поняття впевненого, "асертивної" поведінки змістовно:

- здатність сказати "ні";
- здатність відкрито говорити про почуття і вимоги;
- здатність встановлювати контакти, починати і закінчувати розмову;
- здатність відкрито висловлювати позитивні і негативні почуття.

Для нього ці здібності існують не тільки в площині поведінки, але й включають когнітивні моменти: такі, як установки, життєву філософію та оцінки [4].

Якщо розглядати стилі поведінки в термінах транзакційного аналізу, то виходить така картина.

Стан «Батько»: людина міркує так само, як зазвичай міркував один з його батьків (вихователів, керівників), реагує так, як прореагував би він. Завдяки Батькові, багато реакції давно стали автоматичними, що допомагає зберегти масу часу і енергії. Люди багато чого роблять тільки тому, що «так прийнято робити». Це звільняє Дорослого від необхідності приймати безліч тривіальних рішень, але ускладнює прийняття точки зору іншої людини. Поведінка Батька описується формулою «Так треба», «Знаю, як треба».

Стан «Дитина»: людина реагує так само і з тією ж метою, як це зробив би маленька дитина. Дитина не завжди замислюється про наслідки своїх дій для себе і для інших людей і керується формулою «Я хочу».

Стан «Дорослий»: людина самостійно і об'єктивно оцінює ситуацію, в неупередженій манері викладає хід роздумів, формулює свої проблеми і висновки, до яких прийшов. Людина переробляє інформацію і обчислює ймовірності, які потрібно знати, щоб ефективно взаємодіяти з навколишнім світом. Дорослий усвідомлює свої цілі, емоції і спонукання і в змозі управляти ними. Формула дії для дорослого: «Я вибираю», «Я віддаю перевагу» (Головін).

Асертивно поведінка - це відносини на рівні Дорослий-Дорослий, тобто асертивно людина сприймає і веде себе як доросла плюс точно так само відноситься до об'єкту взаємодії.

Асертивно стиль поведінки добре підходить для застосування в повсякденній діяльності організацій. Цей стиль дозволяє знаходити взаємоприйнятні рішення і зберігати відносини навіть у дуже складних ситуаціях. Складнощі із

застосуванням асертивності пов'язані з тим, що навички такої поведінки вимагають серйозної підготовки і практики, оскільки для більшості людей більш звичні інші стилі спілкування.

В даний час під асертивність розуміють впевненість в собі, готовність приймати самостійні рішення з приводу власного життя і нести всю повноту відповідальності за їх наслідки.

Асертивно поведінка спирається на чітке усвідомлення своїх власних цілей і цінностей. Опора на цінності взагалі надає додаткову стійкість особистості. Причому, чим більше ці цінності співпадають з вічними, тим міцніше внутрішній каркас людини. Асертивність допомагає уникнути агресії, конформності, дозволяє не йти на поводу у маніпуляторів [10].

Асертивна людина - це людина, впевнена в собі, у своїх здібностях, в своєму призначенні. Відчуття внутрішньої свободи дає йому можливість адекватно оцінювати відбуваються навколо нього події, чітко планувати дії, ясно висловлювати почуття; шанобливо співпрацювати з партнерами, доносячи до них свою позицію.

Згідно з визначенням, асертивність - це здатність людини конструктивно відстоювати свої права, демонструючи позитивність і повагу до інших, при цьому беручи відповідальність за свою поведінку.

Асертивно поведінка - спосіб дій, при якому людина активно і послідовно відстоює свої інтереси, відкрито заявляє про свої цілі і наміри, поважаючи при цьому інтереси оточуючих.

Асертивно поведінка (деякі автори використовують слово «асертивність», вкладаючи в нього аналогічний сенс) різними авторами розуміється дещо по-різному. Правильніше було б розрізняти ці поняття. Під асертивність слід розуміти властивість особистості, її схильність вести себе при досягненні своїх цілей асертивно. Асертивно ж поведінка - це реалізація даної властивості в конкретній поведінці людини.

Принципи асертивності - це емпіричні правила поведінки в суспільстві, спілкування з оточуючими. Причому спілкування це спирається на істинно гуманістичні начала, заперечується маніпуляція, жорстокість і агресія по відношенню до іншого. Асертивна поведінка дозволяє людині висловлюватися чітко й однозначно, надходити порядно, діяти переконливо, уникати маніпулювання оточуючими, розбиратися в собі і в інших, вміти поставити на своєму. Можна сказати, що асертивність - це адекватна оцінка обстановки і своєї поведінки, це шлях до самореалізації, шлях саморозвитку [6].

Склалася традиція описувати асертивно поведінку через деякий набір правил (прав), які зберіг у своїй поведінці асертивний чоловік.

М. Дж. Сміт, вважав, що з точки зору прав особистості - людина обізнаний про власні права, користується ними і, при необхідності, відстоює свої права. У той же час асертивно людина визнає за оточуючими такі ж права і прагне будувати відносини без порушення чийось прав.

Отже, з точки зору М.Дж. Сміта, кожна людина має право:

1. сама судити про свою поведінку, думки і емоції, і нести відповідальність за наслідки;
2. не давати ніяких пояснень і обґрунтувань, що виправдовують свою поведінку;
3. самою вирішувати, чи відповідає вона і в якій мірі за проблеми інших людей;
4. змінювати свої погляди;
5. робити помилки і відповідати за них;
6. сказати "я не знаю";
7. не залежати від доброї волі інших людей;
8. чинити нелогічно;
9. сказати іншому "я тебе не розумію";
10. сказати "мене це не хвилює".

У разі виникнення дисбалансу «мої права - чужі права» поведінка стає пасивною (у мене прав менше, ніж у

оточуючих) або агресивною (у мене прав більше, ніж у оточуючих). Маніпуляція з точки зору прав особистості скоріше агресивна, так як об'єкт маніпуляції не використовує частину своїх прав за необізнаність, свідомо чи через «забудькуватість». Цікавою є комбінація «у мене немає прав, у оточуючих немає прав» - граничний випадок пасивності, що схоже на смерть особистості [14].

Уміле і успішне застосування цих прав передбачає використання комунікативних прийомів, яким легко навчити як дітей, так і батьків. В основі всіх прийомів - взаємна повага, доброзичлива наполегливість, ввічлива вимогливість [5].

Відзначимо, що сформульовані правила частково присутні в традиційних роботах з педагогічної комунікації.

Таким чином, асертивна поведінка в комунікативному педагогічному процесі - це оптимальний варіант спілкування вчителя з учнями та батьків з дітьми, що призводить до формування самостійної і відповідальної особистості, здатної успішно вирішувати проблеми - психологічні, освітні та ін. А це і є мета сучасного гуманістичного освіти. Відзначається недостатня відпрацьованість досліджуваної проблеми у педагогічній та методичній літературі. У сучасному стандарті не приділяється уваги цій стороні процесу розвитку освіти, тоді як, наприклад, навчальні плани освіти США містять спеціальний розділ, в якому акцентується увага на формування таких якостей в учнів, як віра в свої сили, позитивна самооцінка, самоповага, демонстрація взаєморозуміння і дружелюбності, вміння організувати свою працю, своє життя. У процесі навчання на особистісний фактор звертається особлива увага [7].

Деяким людям не вистачає асертивності, оскільки у них немає досвіду. Незважаючи на те, що упевнена поведінка сильно залежить від особливостей сімейного виховання та взаємин з батьками, проявляється він у спілкуванні з однолітками. Особливо відсутність цих навичок проявляється в підлітково-

му віці, коли спілкування стає провідною діяльністю. Виникає потреба в набутті навичок спілкування та взаємодії. Це дає величезні можливості для розвитку навичок впевненої поведінки в спеціально організованих групах. Необхідно змоделювати умови, в яких можливо сформувати навички впевненості в собі. Максимально ефективним і дієвим в розвитку асертивної поведінки підлітків є формат соціально-психологічного тренінгу (СПТ). Даний метод дозволяє ефективно вирішувати завдання, пов'язані з розвитком навичок спілкування, керування власними емоційними станами, усвідомленням власних емоцій і розумінням їх вираження в оточуючих, самопізнання і само прийняття [2; 17].

Оптимальні умови для набуття знань, умінь і навичок створює психологічний тренінг. Тренер допомагає усвідомити неефективність стилю спілкування і замінити його на ефективний стиль. Таким чином, мета тренінгу з розвитку асертивності у підлітків полягає в оволодінні навичками впевненої поведінки в міжособистісних відносинах, у виробленні такої поведінки, яке є прийнятним як для індивіда, але й суспільства в цілому. Так як асертивність як особистісна якість проявляється у взаємодії людей, в групі, то і формувати її необхідно в умовах групової роботи, тобто в процесі тренінгових занять. Беручи до уваги все вищезазначене та враховуючі вікові, психологічні особливості підлітків можна стверджувати, що їх асертивні вміння та поведінку потрібно формувати і розвивати.

Становлення особистості через самоусвідомлення, активну внутрішню роботу відбувається саме в підлітковому та ранньому юнацькому віці. Це зумовлює критичне осмислення свого попереднього досвіду, формує нові уявлення про себе як особистість, своє майбутнє. Така ситуація визначає актуальність вивчення проблеми становлення особистісної зрілості у ранньому юнацькому віці.

Вступаючи у світ дорослих стосунків, старшокласники засвоюють загальнолюдські духовні цінності, виробляють своє ставлення до них, формують свій погляд та свої переконання. Цей вік сприятливий для розвитку відповідальності, самостійності, здатності до активної участі в житті суспільства і свого особистого життя, до конструктивного вирішення різних проблем самовизначення.

Розвиток самосвідомості – центральний психічний процес раннього юнацького віку. Найбільш важливий компонент самосвідомості – самоповага. Це поняття включає і задоволення собою, і прийняття себе, і почуття власної гідності, і позитивне ставлення до себе, і узгодженість свого наявного та ідеального Я. Людина з високою самоповагою вірить в себе і в те, що може подолати свої недоліки. Низька самоповага, навпаки, передбачає стійке почуття неповноцінності, меншовартості, що негативно впливає на емоційне самопочуття і соціальну поведінку особистості. Юнаки з пониженою самоповагою залежні від думки оточуючих, легко потрапляють під вплив. Понижена самоповага і комунікативні труднощі знижують соціальну активність юнаків і дівчат.

Отже, з метою сприяння формуванню у підлітків навичок асертивної поведінки можна застосовувати тренінг асертивності "Я – асертивний", спрямований на самоусвідомлення, розуміння самого себе, самоприйняття, та на основі цього формування відповідальної – асертивної поведінки. Оскільки асертивність передбачає усвідомлене ставлення до прийняття важливих рішень людиною, вміння відстояти власні переконання, узгодженість поведінки з внутрішніми мотивами і ціннісними орієнтаціями, самостійність і здатність брати на себе відповідальність при прийнятті рішень, то тренінг побудований не лише як тренування і розвиток навичок впевненої поведінки, а як система підходів до розуміння своїх потреб, можливостей, бажань, ставлення до самого

себе, розвиток навичок конструктивної взаємодії з оточуючими.

Тренінг асертивності може бути ефективним методом превентивної роботи зі старшокласниками, оскільки вміння впевнено сказати "ні" у ситуаціях психологічного тиску з боку однолітків може попередити залежність від шкідливих звичок та девіантну поведінку.

Важливим моментом є той факт, що тренінг орієнтований не стільки на кінцевий результат, скільки на динаміку процесу саморозвитку. Він повинен стати для учасників подією, яка б дала можливість змінити їх світосприйняття і розширити життєві можливості.

1. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики: Учебное пособие для студ. ВПНЗ / А.С.Белкин.- М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 192 с.
2. Бішоп С. Тренінг асертивності / С.Бішоп - СПб.: Питер, 2001. - 208 с.
3. Вікова психологія: Навчальний посібник / М.В.Савчин, Л.П.Василенко. К.: Академвидав, 2009. - 370 с.
4. Горноста́й П. Психологія особистості: словник-довідник / П.Горноста́й, Т. Титаренко. - К.: "Рута", 2001. - 320 с.
5. Кан-Калик В.А. Учителю о педагогическом общении: Книга для учителя / В.А.Кан-Калик.- М.: Просвещение, 1987. - 197 с.
6. Капшони В. Как делать все по-своему, или Ассертивность - в жизнь / В.Капшони, Т.Новак - СПб.: Питер, 1995. - 186 с.
7. Кащенко В.П. Педагогическая коррекция. Исправление недостатков характера у детей и подростков. Книга для учителя. - М.: Просвещение, 1994. - 256 с.
8. Коробкова Т. А. Асертивність як вид педагогічної комунікації / Т.А.Коробкова - Н. Новгород: Изд.ВИПИ, 2000, - с.138-139.
9. Кривцова С.В. Тренінг: навички конструктивного взаємодія з підлітками / С.В. Кривцова, Е.А.Мухаматуліна - М.: Генезис, 1997. - 192 с.
10. Прихожан А.М. Психологія нещасливця: тренінг впевненості в собі. - М.: Тц «Сфера», 2000. - 198 с.
11. Психологический словарь / оред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова. - 2-е изд. перераб. и доп. - М.: Астрель: АСТ:и, 2006. - 479 с.
12. Психологія личности. Тексты / Под ред.Ю. Б. Гиппенрейтер, А. А. Пузыря. М.: Изд-во МГУ, 1982. - С.85-89.
13. Словник практичного психолога. / За заг. ред. С. Ю. Головіна. - Мінськ: Харвест., 1997р. - 487 с.
14. Сміт М.Дж. Тренінг впевненості в собі: комплекс упражнень для розвитку впевненості (пер. з англ. Путяті В.). - 2002. - 244 с.
15. Степанов С. Популярная психологическая энциклопедия / С.Степанов. - М.: Эксмо, 2005. - 364 с.
16. Тагірова Г.С. Психолого-педагогическая коррекция в работе с трудными подростками / Г.С. Тагірова. - М.: Педагогическое общество России, 2003. - 128 с.
17. Тиунова О.В. Соціально-психологічний тренінг як засіб формування навичок асертивної поведінки у старшокласників. Режим доступу: URL https://www.google.com.ua/?gws_rd=ssl#q.