

**Чистікова З. В.,**

*магістрантка 2 курсу кафедри психології  
ЗВО «Відкритий міжнародний університет  
розвитку людини «Україна»*

*Науковий керівник: Поджинська О. О.,*

*кандидатка психологічних наук,  
доцентка кафедри психології  
ЗВО «Відкритий міжнародний університет  
розвитку людини «Україна»*

### **СУТНІСТЬ ПОНЯТТЯ "АСЕРТИВНІСТЬ" ПІДЛІТКА У ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ: ОСНОВНІ НАУКОВІ ПІДХОДИ**

**Анотація.** У статті дано огляд сутності поняття асертивної поведінки підлітків у психологічній науці, висвітлено основні наукові підходи до цього поняття, обґрунтовано соціальну значущість формування навиків асертивної поведінки саме в підлітковому віці.

**Ключові слова:** асертивність, асертивна поведінка, поведінка, підлітки, соціальні відносини, взаємодія.

#### **Chystikova Z. The essence of the concept "assertiveness" teenager in psychological science: basic scientific approaches**

**Summary.** The article provides an overview of the essence of the concept of assertive behavior of adolescents in psychological science, highlights the main scientific approaches to this concept, substantiates the social significance of the formation of assertive behavior skills in adolescence.

**Key words:** assertiveness, assertive behavior, behavior, teenagers, social relations, interaction.

На етапах розвитку суспільних відносин ефективність функціонування особистості пов'язана з низкою соціально важливих якостей, які визначають стратегії взаємодії між суб'єктами. На думку сучасних психологічних дослідників, однією з таких якостей є асертивність.

Асертивність як частина особистісного потенціалу є необхідною умовою самореалізації та ключовим фактором розвитку молоді. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), у цьому віці різко зростають різні форми девіантної поведінки.

Відсутність необхідних життєвих навичок і стратегій поведінки, нездатність впоратися з новими соціальними вимогами можуть призвести до відхилень у поведінці, що веде до розвитку девіантної поведінки та можливої деградації особистості.

Підлітки є найбільш чутливими до соціального та психологічного стресу, і в цьому відношенні питання збереження особистісної стійкості під тиском соціального середовища є особливо важливим для цієї вікової групи.

Навички асертивної поведінки є специфічним компонентом первинної профілактики девіантності та протидії маніпулятивним і деструктивним формам впливу на підлітків.

Отже, систематизовано поняття асертивності та впевненості в собі на основі теоретичного аналізу здобутків гуманістичної, біхевіористської та соціально-когнітивної шкіл психології.

Асертивність представлено як інтегративний психологічний феномен, що має внутрішню узгоджену структуру та наповнений смисловими конструктами. Асертивність – це вміння людини діяти самостійно та автономно, адекватно соціальній ситуації на основі самоповаги та позитивної самооцінки, а також здатність до утвердження своєї позиції з повагою до особистих меж та інтересів оточуючих.

Асертивна поведінка спрямована на те, щоб реалізація власних інтересів була умовою реалізації інтересів суб'єктів взаємодії. Асертивна поведінка запобігає виникненню конфліктів, а в конфліктній ситуації допомагає знайти конструктивне вирішення.

Асертивність визначається як певна особистісна риса, яку можна визначити як автономію, незалежність від зовнішніх впливів і оцінок, здатність самостійно регулювати власну поведінку.

Або як гармонійне поєднання властивостей особистості людини, прояв її знань про природу людини, умінь і навичок спілкування, етично допустимого в конкретній ситуації, прояв у формі конкретних дій світоглядної позиції позитивної спрямованості.

Асертивність – здатність людини впевнено і з гідністю відстоювати свої права, не принижувати при цьому прав інших.

Асертивною називається відкрита поведінка, що не завдає шкоди іншим людям та не принижує їхню гідність.

Асертивність – впевнений захист своїх інтересів чи свого погляду з урахуванням інтересів інших людей.

Асертивна людина володіє здатністю домовлятися і знаходити компромісне вирішення проблеми, такій людині властиве позитивне ставлення до навколишніх, позитивне сприймання проблемних ситуацій і адекватна самооцінка.

Асертивна поведінка формується під впливом специфічних умов соціалізації, опосередковується особистісною готовністю до життєтворчості та сприяє зниженню агресивності.

Асертивність підлітка – це системна особистісна якість, що характеризується емоційними та когнітивними диспозиціями, комунікативною спрямованістю та такими психологічними рисами, як упевненість у собі, соціалізованість, незалежність та інтернальність.

Асертивні підлітки відрізняються емоційною зрілістю, комунікативною спрямованістю, прагненням до особистої автономії та впевненою поведінкою, що виражається в комунікабельності (здатності адаптуватися до соціокультурного середовища), саморегуляції та самоприйнятті.

Структурними особливостями підліткової асертивності є уявлення про асертивну поведінку, незалежність суджень (когнітивний компонент), задоволеність, спрямованість на спілкування (афективний компонент), зрілість, соціальну адаптацію (ціннісний компонент), впевнену поведінку та самостійність (ідеаційний компонент).

Асертивність підлітків опосередкована психологічними механізмами (наслідування, рефлексія, інтерполяція), мотивами асертивності, домінуючими ціннісними орієнтаціями та умовами соціалізації, які визначають змістовий контекст структурно-функціональної моделі асертивності підлітків.

Процес соціалізації в підлітковому віці визначається як поступове розширення сфери спілкування та діяльності особистості через набуття нею соціального досвіду самоконтролю та формування активної життєвої позиції.

Асертивні підлітки мають чіткі та структуровані уявлення про асертивну поведінку, характеризуються впевненою поведінкою, лідерськими тенденціями, авторитарністю, автономністю, інтернальністю в досягненні успіху, поєднанням комунікативної спрямованості з практичною емоційною орієнтацією, відвертістю, радикалізмом, практичністю, рішучістю та емоційною зрілістю та сприяють ефективному вирішенню складних життєвих ситуацій; психологічні чинники, що визначають розвиток асертивності молоді в різних умовах соціалізації: чіткі уявлення про асертивні якості, впевнена поведінка, домінуюча емоційно-комунікативна спрямованість в ієрархії ставлень до різних сфер життя, орієнтація на власні досягнення та досвід інтернальність, соціалізованість і зрілість як мотиваційні чинники, впевненість і самостійність як поведінкові чинники, динамічна система індивідуально-психологічних якостей (інтелектуальних, емоційних і комунікативних) як особистісні детермінанти самоствердження молоді.

Таким чином, після детального ознайомлення з різними точками зору можу зробити висновок, що дослідження проблеми формування навичок асертивної поведінки є особливо важливим у підлітковому віці, адже саме цей момент є основним у становленні особистості та формуванні світогляду. У цей період вирішуються найважливіші питання, такі як подальше самовизначення, вибір професії та життєвого шляху в цілому, вміння брати на себе відповідальність за себе та свій вибір, прийняття нового становища у сім'ї та суспільстві.

Асертивність означає ствердження себе, своєї особистості, якщо в підлітковому віці людина навчиться виражати свою позицію впевнено і твердо, не впадаючи в агресію і не дозволяючи іншим людям маніпулювати собою. Це сприятиме росту самопізнання, вмінню знати, любити і розуміти своє справжнє «я». Для чого вкрай необхідно навчитись слухати оточуючих і відгукуватись на їх потреби, не нехтуючи власними інтересами і не поступаючись принципами. Для чого необхідні навички спілкування, контроль за проявами стресів і вмілий вихід з конфліктних ситуацій та встановлення контактів з важкими співбесідниками. Мова про те, наскільки важливо для підлітка вчитись робити усвідомлений вибір – досягти здібності формулювати власні точки зору, почуття та потреби, віднайти впевненість, що я більше не буду подавлений, експлуатований чи примушений.

Високий рівень асертивної поведінки значно підвищує адаптаційні процеси підлітків в шкільному середовищі, благотворно впливає на їх соціалізацію та задає вектор їх соціальному успіху, самоактуалізації та самореалізації. Проблема формування асертивної поведінки особистості не тільки психологічна, а й педагогічна, оскільки з метою успішної самореалізації, професійного становлення та розвитку сучасні юнаки та дівчата повинні опановувати саме таку поведінку.

### **Список використаних джерел:**

1. Шинкар М. І. Проблема асертивності в сучасному суспільстві. Вісник Національного університету оборони України. Сер. Питання психології. Т. 1. Вип. 54. 2020. С. 210–213.

2. Гук О. І. Асертивність як складова культури демократичного врядування. *Науковий вісник. Демократичне врядування*. Вип. 9. 2012. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/DeVr\\_2012\\_9\\_4](http://nbuv.gov.ua/UJRN/DeVr_2012_9_4)

3. Лучків В. 3. Психологічні особливості розвитку асертивності в юнацькому віці : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Житомир. держ. ун-т. ім. І. Франка. Нац. пед. ун-т. ім. М. П. Драгоманова. Житомир, 2017. 200 с.