

### **Секція III**

#### ***ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИКЛАДАННЯ: ДОСВІД І ЗДОБУТКИ***

**Дятлова Наталія Василівна,**

*кандидатка економічних наук, доцентка кафедри девелопменту нерухомості, обліку та маркетингу Державного вищого навчального закладу «Придніпровська державна академія будівництва та архітектури» м. Дніпро, Україна*

**Ползікова Ганна Володимирівна,**

*кандидатка економічних наук, доцентка кафедри девелопменту нерухомості, обліку та маркетингу Державного вищого навчального закладу «Придніпровська державна академія будівництва та архітектури» м. Дніпро, Україна*

#### **ЩО ТАКЕ АСЕРТИВНІСТЬ ТА АСЕРТИВНА ПОВЕДІНКА В РОБОТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

Що таке асертивність? Простою мовою – це впевненість у собі. Асертивна поведінка допомагає отримати те, чого Ви насправді бажаєте, та залишатися собою. На думку американського психотерапевта Мануеля Сміта, асертивність – це здатність людини не залежати від зовнішнього впливу та оцінок, самостійно регулювати власну поведінку та відповідати за неї [4].

Є й інше тлумачення терміна: «Асертивність – здатність людини впевнено і з гідністю відстоювати свої права, не зневажаючи прав інших. Асертивною називається пряма, відкрита поведінка, яка не має на меті завдати шкоди іншим людям» [2].

У повсякденні маємо різні моделі поведінки: пасивна, агресивна, маніпулятивна та асертивна [1; 3]. За пасивної моделі поведінки людина добровільно приймає на себе роль жертви. Вона невпевнена в собі, остерігається впускати у своє життя зміни, у неї є страхи втратити те, що вже має. Людина з агресивною поведінкою хоче використати оточення для рішення особистих питань. Маніпулятивній поведінці властиве явне або завуальоване бажання маніпулювати оточенням, підкорювати волю інших своїм інтересам. Можна стверджувати, що агресор керується принципом «Ти мені завинив, або я тебе зараз буду давити, тому що сильніший», жертва – «Ти мені завинив, тому що я слабкий, а слабких потрібно підтримувати». Маніпулятор свідомо, а часом і несвідомо застосовує обманні трюки для того, щоб нейтралізувати або підкорити собі волю «об'єкта». Приховування справжніх почуттів і намірів, ставлення до інших людей як до неживих предметів матеріального світу – ось як діє маніпулятор. Асертивна поведінка спирається на кардинально інший принцип: «Я тобі нічого не винен, і ти мені нічого не винен, ми партнери, ми рівні».

Є простий спосіб визначити, наскільки Ви асертивні: якщо бажаєте контролювати свої дії, то Ви асертивні; якщо прагнете контролювати іншу людину, Ви агресивні. Якщо відчуваєте, що геть позбавлені змоги контролювати себе, то Ви пасивні [4].

Абсолютно нормальним є прагнення контролювати себе, і асертивність означає, що Ви визнаєте, чого бажаєте, і водночас розумієте, що ніхто не зобов'язаний приносити Вам бажане на тарілочці за першою вимогою.

Асертивні люди можуть самостійно регулювати свою поведінку та відповідати за неї, незважаючи на те, що подумують, скажуть інші люди, як вплинуть. Вони чітко висловлюють свої бажання та потреби, чітко встановлюють особисті межі. Вони не накидаються на інших, якщо ті не виконують їхніх вимог. Вони не маніпулюють іншими для досягнення своєї мети.

До принципів асертивної поведінки людини слід уналежнити такі:

1) *повна відповідальність людини за власну поведінку*. Так, якщо Вас провокують – не реагуйте! Бо лише Ви відповідаєте за власну поведінку та не маєте права звинувачувати інших людей за власну реакцію на їх поведінку;

2) *самоповага та повага до інших людей*. Наявність самоповаги та поваги до інших людей – основний складник асертивності. Якщо Ви не поважаєте себе, то ніхто не буде поважати Вас;

3) *ефективне спілкування*, тобто чесність, відкритість і правдивість розмови. Йдеться про уміння ослувити те, про що думаєте або що відчуваєте з питання, не засмучуючи водночас співрозмовника;

4) *демонстрація впевненості та позитивної настанови*. Асертивна поведінка передбачає розвиток впевненості та позитивної настанови. Упевненість у собі пов'язана з двома параметрами – самоповагою і переконанням у тому, що ми фахівці, які добре володіють своїм ремеслом;

5) *уміння уважно слухати і розуміти*. Асертивність передбачає вміння уважно слухати та прагнути зрозуміти погляди іншої людини;

б) *перемовини та досягнення робочого компромісу*. Прагнення до досягнення робочого компромісу – дуже корисна якість. Іноді потрібно знайти такий вихід з ситуації, що склалася, який влаштовував би всі задіяні сторони [1; 5].

Під час війни нам усім дуже важливо дотримуватися цих принципів асертивної поведінки як у робочому колективі, так і в сімейному колі або колі друзів, у роботі зі студентами тощо, для того, щоб почувати себе психологічно здоровою людиною. Психологічно здорова людина розумна, відкрита до співробітництва та готова справлятися з життєвими викликами сьогодення. Через те стверджуємо, що асертивність можна вважати ознакою психологічного здоров'я особистості.

### Література

1. Гласс Л. Психологическое самбо. Все самые лучшие способы самозащиты от хамов, хулиганов и энергетических вампиров / Пер. с англ. А. Полякова. Москва: АСТ: Астрель, 2008. 330 с.
2. Шейнов В. П. Ассертивность индивида и его здоровье. URL: <https://bit.ly/3dwNd7v>.
3. Козлов Н. И. Как относиться к себе и к людям, или Практическая психология на каждый день. Москва: Новая школа: АСТ-Пресс, 1997. 320 с.
4. Кинг Патрик. Ассертивность. Высказаться. Сказать «нет». Установить границы. Получить контроль. URL: <https://bit.ly/3QFmfsK>.
5. Щербатых Ю. В. Психология стресса. Москва: Эксмо, 2008. 304 с.