

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АСЕРТИВНОСТІ

У статті наведено результати дослідження широкого спектру рис особистості осіб з різними проявами асертивності та асертивної поведінки.
Ключові слова: асертивність, асертивна поведінка, спектр рис особистості.

Нами проведено дослідження широкого спектру рис особистості осіб з різними проявами асертивності та асертивної поведінки. Ми припустили, що психологічні особливості людей з різною специфікою асертивності будуть відрізнятися між собою за такими якостями як локус контролю, схильність до домінування, упевненість у собі, переживання почуття провини, соціальна сміливість, ініціативність у соціальних контактах, відкритість, щирість, орієнтація на взаємодію та ін.

Підґрунтям для такого припущення стали роботи, в яких розглядаються психологічні особливості особистості, що супроводжують прояви асертивності і асертивної поведінки, тобто, фактично надається опис психологічного портрету особистості, що проявляє асертивну або неасертивну поведінку.

Термін "асертивність" (assertiveness) є похідним від англійського дієслова assert (наполюгати, стверджувати, заявляти). У психології асертивність розуміється як якість особистості, як здатність людини конструктивно відстоювати свої права, демонструвати позитивне і шанобливе ставлення до інших людей, як здатність захищати власні інтереси, формувати і відстоювати свою думку, вільно висловлювати свої почуття і емоції, досягати поставленої мети, при цьому не порушувати права інших людей і брати на себе відповідальність за власну поведінку [2, 5, 12].

Принципи асертивності - це емпіричні правила поведінки в суспільстві, спілкування з навколишніми. Причому спілкування це спирається на істинно гуманістичні начала, заперечується маніпуляція, жорстокість і агресія стосовно іншого. Можна сказати, що асертивність – це адекватна оцінка свого стану і поведінки, це шлях до самореалізації, саморозвитку. У психології тлумачення цього терміна значно ширше [5]. Поняття "асертивність" не існує само по собі, а включає достатньо широкий спектр суміжних понять, з якими має прямий і зворотний зв'язок. Прямий зв'язок складають такі поняття як: асертивна поведінка, впевнена поведінка, ефективна комунікація, емоційна та соціальна компетентність, соціальна сміливість. Зворотний зв'язок – агресивна, пасивна поведінка, маніпуляція, невпевненість, соціальний страх, нерішучість та ін. [7].

У соціально-психологічному словнику подано визначення асертивності, яка розглядається як *якість особистості, як її риса*, що виявляється в самоствердженні, свідомому прийнятті вимог інших людей без власного страху, невпевненості, напруги, іронії і т. ін. Таким особам властиві позитивне ставлення до людей і адекватна самооцінка [4].

У психологічній літературі наголошується, що асертивна особистість не *діє* на шкоду іншим людям, поважає чужі права, при цьому з повагою ставиться і до себе. Якщо така людина потребує допомоги, то вона відкрито може про це попросити, і може переконати інших людей ставитися до неї з повагою, задля пошуку компромісного рішення проблеми [1, 7]. Це вже характеристика не самої особистості, а її поведінки, яка також у психології трактується як асертивна.

У певних ситуаціях людина може поводитися асертивно, агресивно або пасивно. Асертивна поведінка виключає пасивність і агресію. Пасивні люди дозволяють іншим приймати за них рішення, навіть якщо знають, що згодом вони будуть про це шкодувати, відчувають себе безпорадними і безправними. Агресивна людина порушує права інших, нав'язуючи їм свою волю, принижуючи їх і ображаючи. Агресивність виключає взаємну пошану, оскільки має на увазі задоволення потреб агресора за рахунок утрати самоповаги тими, на кого спрямована його агресія.

Отже, агресивна поведінка викликає оборону і спротив у відповідь також агресивну поведінку; пасивна поведінка – це прийняття "чужих" умов без урахування власних потреб і бажань; і лише асертивна поведінка - це взаємодія особистостей на основі поваги, що надає можливість досягти бажаного результату.

Асертивність почав вивчати Ендрю Селтер. Він запропонував програму, для роботи з пацієнтами, які мали обмежений репертуар стереотипів поведінки, оскільки переживали почуття неповноцінності. Ці пацієнти, які натрапляють в реалізації своїх бажань на труднощі, бар'єри, характеризуються дефіцитом спонтанності у прояві почуттів. При дослідженні поведінки цих пацієнтів, Е. Селтер виділив і описав характеристики асертивності, які наштовхують нас на роздуми про психологічну структуру асертивності як властивості особистості, про склад і прояви її основних компонентів (показників). До основних характеристик асертивності автор відносить: емоційність мовлення; експресивність поведінки; уміння протистояти напорі і атакувати; уміння не "ховатися" за невизначеними формулюваннями; неприйняття самоприниження і недооцінки своїх сил і якостей особистості; здатність до імпровізації у поведінці [11].

Схожої думки щодо проблеми асертивності дотримується і К. Рудестам, який стверджує, що асертивна поведінка виявляється: у вмінні будувати відносини в бажаному напрямі з іншими, тобто в соціальних уміннях; у вмінні звернутися до інших людей з проханням; у вмінні відповісти негативно на вимоги інших, протистояти їм; у самоповазі; у впевненості в собі (невпевнена в собі людина стримує почуття внаслідок тривоги, внаслідок почуття провини і недостатніх соціальних умінь) [7].

Джозеф Вольпе, наприклад, зазначав, що багато людей не можуть виразити і продемонструвати почуття, які виникають у міжособистісній взаємодії через власну тривогу, яка їх спотворює. Вплив тривоги можна подолати за допомогою *впевненого прояву своїх думок і почуттів*, за допомогою нових стереотипів поведінки - поведінки самоствердження, тобто за допомогою "асертивності" [12].

Проблема невпевнених людей полягає у тому, що у них соціальний страх стає домінуючим *почуттям*, яке блокує їхню соціальну активність. Ланге і Якубовські запропонували шість типів тверджень, що виражають асертивність. Базовим твердженням є простий вираз *почуттів, думок і власних прав* [8].

А. Лазарус розглядав асертивність як соціальну компетентність, як емоційну свободу, що виявляється у вмінні висловлювати свої бажання, вимоги, прохання, в здатності сказати "ні". Зовні це виражається у здатності відкрито заявляти про свої бажання і вимоги, у прояві як позитивних, так і негативних почуттів, в умінні як починати розмову за власною ініціативою, так і закінчувати її, не поступаючись при цьому своїми інтересами [9,10].

Асертивність вимагає, щоб людина вирішувала сама за себе і несла повну відповідальність за своє рішення, вона повинна знати "асертивні права людини" і дотримуватись їх основ.

Таким чином, асертивність у психології розглядається як комплексна характеристика, яка включає *емоційні* (відсутність страху, тривожності, емоційність мовлення), *когнітивні* (компетентність і розуміння себе та інших), *поведінкові* (навички соціальної поведінки), і регулятивні компоненти.

На жаль, на даний момент ще не існує валідної та надійної психодіагностичної методики, що спрямована на вивчення саме даних компонентів асертивності (вона знаходиться на стадії апробації). Проте, ми застосували універсальну процедуру – методику Дембо-Рубінштейн – сутність якої полягає у "розташуванні себе" на певній континуальній шкалі, у нашому випадку – на шкалі загального показника асертивності – висока або низька асертивність. Дослідження широкого спектру рис особистості, що гіпотетично пов'язані з асертивністю, здійснювалося за допомогою 16 факторного опитувальника Р. Кеттела (форми А, В), який містить ті фактори особистості, які відображено в нашому припущенні [3].

Досліджуваними були запрошені слухачі факультету післядипломної освіти за спеціальністю "Психологія" та "Практична психологія" віком від 23 до 45 років. Загальна кількість вибірки – 75 осіб.

У даному повідомленні наводяться результати тільки кореляційного аналізу між показниками асертивності і факторами Р. Кеттела, які представлені в табл. 1.

Таблиця 1

Результати кореляційного аналізу між показниками асертивності і факторами Р. Кеттела

Фактори особистості (за Р. Кеттеллом)		Показник загальної асертивності
H	H (+) сміливість - H (-) боязкість	329**
N	N (+) проникливість – N (-) наївність	237*
C	C (+) сила "Я" - C (-) слабкість "Я"	410**
Q2	Q2 (+) самодостатність - Q2 (-) залежність від групи	365**
O	O (+) відповідальність, L (то) відповідальність провини – O (-)	= 368*

	самовпевненість	
Q4	Q4 (+) напруженість - Q4 (-) розслабленість	- 398**
QII	QII (+) тривожність - QII (-) емоційна стабільність	- 401**
Q IV	Q IV (+) незалежність - Q IV (-) покірність	405**

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Так встановлено, що фактор С (сила "Я" - слабкість "Я") і показник загальної асертивності додатньо пов'язані між собою. Це означає, що чим вища оцінка за фактором С, тим вищий рівень асертивності. Цей зв'язок має логічне пояснення: відповідно до теорії Кеттелла, особистість з високою оцінкою за фактором С характеризується емоційною зрілістю, здатністю досягати особистих цілей без особливих труднощів, адекватністю сприйняття власних недоліків, стійкістю до коливань власного настрою. Усе це характеризує і асертивну особистість.

Також спостерігається додатні зв'язки показника асертивності з такими первинними факторами, як N+ (проникливість), H+ (сміливість), Q2+ (самодостатність) і вторинним QIV+ (незалежність). Це означає, що висока асертивність супроводжується проявами означених факторів особистості та тими рисами особистості, які містять додатні полюси означених факторів. Згідно з результатами асертивності властива прямотинійність, відкритість, не скутість правилами та стандартами суспільства, тобто свобода у власних проявах і поведінці.

Згідно з Кеттеллом такі люди характеризуються відсутністю соціальної спритності і проникливості, не вміють і не бажають хитрувати. Це пояснює якість асертивності - відсутність маніпуляції у спілкуванні. Особистість з низькою оцінкою асертивності несамостійна, залежна від інших, орієнтується на думку групи, прагне до контактів з людьми, через відсутність ініціативи у виборі власної лінії поведінки. І навпаки, людина з високим фактором Q2 незалежна, самостійна, асертивна. Також встановлені від'ємні зв'язки з первинними факторами L- (довірливість), O- (самовпевненість), Q4- (розслабленість) та вторинним фактором QII- (емоційна стабільність).

Таким чином, аналіз літератури та результати емпіричних досліджень надають можливість скласти загальну характеристику і описати психологічний портрет особистості з різною специфікою асертивності:

а) асертивна особистість - людина завжди чесна з собою і з іншими; захищає власні права, поважаючи права інших; здатна до соціального і емоційного самовираження; впевнена в собі і здатна поводитися раціонально, при спілкуванні дивиться в очі (підтримує контакт очима); розслаблена, легко рухається. Асертивна поведінка допомагає досягти поставлених цілей, не завдаючи збитків іншим. Людина робить вибір і відповідає за свої вчинки. Такого роду поведінка може вселити в нї утрішню впевненість і надати сил;

б) неасертивна особистість:

- пасивна неасертивна особистість прагне уникнути конфлікту шляхом збереження "статус-кво", дозволяє іншим приймати за неї рішення, на словах погоджується з тим, що говорять інші (незалежно від того, що при цьому відчуває), тягне час, щоб уникнути необхідності вирішувати проблему - завжди стоїть позаду (сидить в останніх рядах); мало або взагалі не дивиться в очі; посміхається, навіть будучи засмученою; говорить таким тоном, наче просить пробачення; боязка; невпевнена в собі, переживає почуття, що її "використали"; почуття скривдженості; людина неспокоїна; розчарована. Пасивна поведінка не допомагає досягти поставлених цілей, людина відчуває себе жертвою і звинувачує інших за те, що відбувається з нею, дозволяє іншим робити вибір за неї. Часто вибирає стиль пасивної поведінки, тому що він вимагає мало ризику, на людині не акцентують увагу, і вона завжди може "викритися";

- активна неасертивна особистість поводить агресивно, особливо коли намагається нав'язати свою думку іншим; завжди приймає рішення за інших; звинувачує у всьому інших, незважаючи на їх почуття; поводить вороже і ображає інших, непередбачено "вибухає" (при спілкуванні нахилена вперед, показує пальцем, принижуючи або пильно дивиться в очі іншій людині, говорить без зупинки). Агресивна поведінка допомагає досягти поставлених цілей. Проте це відбувається за рахунок інших людей. Якщо особа часто вдається до тактики агресивної поведінки, то люди перестають співпрацювати з нею.

Висновки. 1. Проведений аналіз літератури дозволяє вважати, що асертивність - це великий ступінь свободи у відстоюванні своїх прав, переконаність у своїй правоті, самоповага і пошана до людей, з якими особистість взаємодіє. Асертивна поведінка - це поведінка, яка дозволяє людині висловлюватися чітко і однозначно, чинити порядю, діяти переконливо, уникати маніпулювання оточенням, розуміти себе та інших, вміти наполягти на своєму. Таку поведінку ще можна назвати впевненою. Впевнена поведінка - це поведінка, що виражає внутрішню силу, це здатність володіти собою.

2. Асертивна людина характеризується чітким викладом своїх переконань, який поєднується з увагою і повагою до думок і почуттів інших, неасертивна - характеризується агресивною, пасивною або агресивно-пасивною спрямованістю в поведінці. Розвиток асертивності дає можливість людині здобути впевненість у собі, покращити навички спілкування, змінити агресію в поведінці на спокійнішу і раціональнішу взаємодію, навчитися відстоювати свої права, не порушуючи прав інших.

3. Емпірично доведено, що основними характеристиками асертивності є впевненість у собі, емоційна стійкість, наполегливість, здатність висловлювати наявну емоційну енергію по інтегрованих, а не по імпульсивних каналах, незалежність, свобода у власних проявах і поведінці, емоційна холодність, не схильність до афектів, неупередженість, відкритість, прямотинійність, орієнтація на власну думку, схильність брати на себе відповідальність, прагнення до соціальних контактів.

4. Загалом, асертивність передбачає наявність таких особистісних паттернів, як H (+) сміливість, N (+) проникливість, C (+) сила "Я", Q2 (+) самодостатність, L (-) довірливість, O (-) самовпевненість, Q4 (-) розслабленість, QII (-) емоційна стабільність, Q IV (+) незалежність. Асертивність передбачає відсутність або низький рівень H (-) боязкості, N (-) наївності, C (-) слабкості "Я" Q2 (-), залежності від групи L (+), підозрливості, -O (+) схильності до почуття провини Q4 (+), напруженості, QII (+) тривожності і Q IV (-) покірності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Журавська Л.М. Соціально-психологічний тренінг: розвиток якостей особистості працівників сфері туризму : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів Л.М. Журавська. - К.: Видавничий дім "Слово", 2006. - 312 с.
2. Капоні В., Новак Т. Як робити все по-своєму. - СПб., 1995.; Нельсон-Джоунс Р. Теорія і практика консультування. - СПб.: Питер, 2001. - 464 с.
3. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учебн. пособ. / Д.Я. Райгородский (редактор-составитель). - Самара: Издательский дом "Бахрах", 1998. - 672 с.
4. Соціально-психологічний словник / Ав.-уклад. У.М. Галіцький, О.В. Мірошник, В.В. Синявський. - До., 2004. - 250 с.

5. *Alberti R.E. & Emmons M.E.* (1990) *Your perfect Right: A Guide to Assertive Living* (6th ed.).– San Luis Obispo, CA: Impact Publishers.

6. *Alberti, R.E.* Issues in assertive behavior training. In R.E. Alberti, *Assertiveness: Innovations, applications, issues*. San Luis Obispo, Calif.: Impact, 1977.

7. *Kjell Erik Rudestam.* *Experiential Groups in Theory and Practice* Monterey, Calif.: Brooks/Cole, 1982.

8. *Lange, A.J. & Jakubowski, P.* *Responsible assertive behavior*. Champaign, Research Press, 1976.

9. *Lazarus, A.A.* Group therapy of phobic disorders by systematic desensitization. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 1961, 63, 504-510. ;

10. *Lazarus, A.A.* Behavior therapy in groups. In G.M. Gazda (Ed.), *Basic approaches to group psychotherapy and group counseling*. Springfield : Charles C. Thomas, 1968.

11. *Salter, A.* *Conditioned reflex therapy*. New York: Farrar, Straus & Giroux, 1949.

12. *Wolpe J., Lazarus A.A.* *Behavior Therapy Techniques*. B.N.Y.: Pergamon Press. B 1966.

Подано до редакції 24.06.2010
