

АСЕРТИВНІСТЬ У ПРОСТОРІ СПОРІДНЕНИХ ПОНЯТЬ

Розглядається асертивність як риса, що характеризує автономією особистості, її незалежність від зовнішніх впливів і оцінок, здатність самотійно регулювати власну поведінку, здатність відстоювати свої права, переконаність у своїй правоті, самоповагу і пошану до людей, з якими вона взаємодіє.

Ключові слова: асертивність, структура асертивності, властивість особистості.

Термін «асертивність» (*assertiveness*) досить широко вживається в зарубіжній психології і походить від англійського слова *assert* (стверджувати, заявляти, доводити, відстоювати свої права).

Асертивність можна визначити, як рису, що характеризується автономією особистості, незалежністю від зовнішніх впливів і оцінок, здатністю самотійно регулювати власну поведінку, здатністю відстоювати свої права, переконаністю у своїй правоті, самоповагою і пошаною до людей, з якими вона взаємодіє. Принципи асертивності – це емпіричні правила поведінки в суспільстві, спілкування з оточенням. Причому спілкування це спирається на істинно гуманістичні начала, заперечується маніпуляція, жорстокість і агресія по відношенню до іншого.

Концепція асертивності оформилася в 50-тих і на початку 60-х років ХХ століття в працях американського психолога А. Солтера. Ця концепція ввібрала в себе ключові положення модного у ту пору трансактного аналізу і гуманістичної психології, як протиставлення самореалізації бездушному маніпулюванню людьми. Ендрю Селтер запропонував програму для роботи з пацієнтами, які мали обмежений репертуар поведінки, тому, що переживали почуття неповноцінності. Ці пацієнти, на думку автора, стикаються з труднощами в реалізації своїх бажань і не можуть не відкрито показати свої емоції. Ендрю Селтер виявив і описав характеристики асертивності, що виявляються у: емоційності мови; експресивності, виразності і конгруентності поведінки; здатності чинити опір й атакувати; умінні не «приховатися» і не вживати розпливчасті і невизначені формулювання; відмова від самоприниження, недооцінки власних здібностей і якостей; наявність здібностей до імпровізації поведінки [22].

Можна сказати, що асертивність – це адекватна оцінка свого стану і поведінки, це шлях до самореалізації, саморозвитку [5].

У психології тлумачення цього терміну значно ширше і розглядається як: незалежність особистості від зовнішніх впливів і оцінки; як здатність людини контролювати свої власні дії, поведінку; як здатність відстоювати свої права одночасно із демонстрацією позитивного та шанобливого ставлення до інших людей; як здатність захистити і відстоювати свої інтереси, свою думку, вільно висловлювати свої почуття і емоції для досягнення мети; як здатність брати на себе відповідальність за свою власну поведінку [4, 8, 17, 23].

А. Лазарус також розглядав асертивність як соціальну компетенцію, як емоційну свободу, що проявляється у здатності висловлювати свої бажання, вимоги, запити, можливість сказати «ні». Зовні, це виражається в здатності відкрито виражати свої бажання, позитивні і негативні почуття, у можливості

починати або припиняти розмову з власної ініціативи і не поступатися при цьому, власними інтересами [20, 21].

В кадровому менеджменті поняття асертивності розглядається, як якість необхідна для ефективного стилю керівництва, утворення та збереження позитивного психологічного клімату в організації. Конфліктологія розглядає асертивність з точки зору вирішення конфліктів конструктивним шляхом. Соціально-психологічне визначення асертивності як якості особистості, як риси характеру, проявляється в самоствердженні, у свідомому прийнятті інших без страху, без тривоги, напруженості, іронії і таке інше [13].

У літературі описані не тільки *рис* асертивної особистості, а й надана характеристика її *поведінки*, яка також розглядається як асертивна. Вказується, що асертивна особистість не діє, не поводить на шкоду іншим. Якщо людина потребує допомоги, вона може запросити про це відкрито, може переконати інших людей ставитися до себе з повагою, може знайти з оточуючими людьми компромісне рішення проблеми [3, 18].

К. Рудестам також відзначав, що асертивна поведінка виявляється у: вмінні особистості будувати відносини з іншим в потрібному напрямку; у наявності соціальних навиків; у можливості звернутися до іншого з проханням; у вмінні негативно відреагувати на запит інших, протистояти їх натиску; у самоповазі; у впевненості у собі (невпевнені людина стримує почуття через тривогу, схильна до переживання почуття провини і виявляє недостатні соціальні навички) [18].

Отже, асертивна поведінка – це поведінка, яка дозволяє людині висловлюватися чітко і однозначно, діяти порядно, переконливо, уникати маніпулювання оточенням, розбиратися в собі та в інших, вміти наполягти на своєму [4]. Упевнена поведінка – це поведінка, що виражає внутрішню силу. Вільні, тверді рухи без коливань. Це здатність володіти собою, поступати по власному рішення, без зайвих сумнівів, поважаючи при цьому права інших [14]. В цілому можна сказати, що асертивність розглядається як комплексна характеристика, що включає в себе емоційні, когнітивні, поведінкові та регулятивні компоненти.

Важливо відзначити, що ці компоненти (складові) властивостей особистості в літературі виділені як метахарактеристики якісного рівня індивідуальності [11, 12] та вивчені у ряді досліджень якісних компонентів емпатії [9], агресивності [7], схильності до ризику [2], соціальної адаптивності [6], толерантності [1] та в багатьох інших роботах.

Саме ці компоненти асертивності були означені в роботах В. О. Шамієвої [15, 16]. Спираючись на теоретичний аналіз сутності та змісту асертивності як властивості особистості суб'єкта адаптації В. О. Шамієва визначила структуру асертивності, що включає *когнітивно-сміслові*, *афективні* та *поведінкові* компоненти. Саме ця робота більшою мірою відповідає нашим уявленням про структуру асертивності і саме тому розглянемо її більш ретельно.

Когнітивно-смісловий компонент асертивності полягає у орієнтації і адекватній оцінці ситуації, у продуктивній трансформації проблемних ситуацій (гнучкість); у прогнозуванні саморозвитку і саморуху, у визначенні власного Я у зовнішньому світі на основі усвідомлення значення та цінностей свого життя (смісловиттєві орієнтації).

Афективний компонент асертивності включає в себе: прийняття іншого – почуття самозбереження, спроектоване на інших людей; впевненість в собі – визначається як «соціально прийнятий вираз прав і почуттів» (Дж. Вольф), як «здатність до самовираження» (Д. Дж. Либман) як «звичка до емоційної свободи» (А. Лазарус), як «позитивна оцінка власних здібностей як достатніх для виконання важливих завдань і задоволення власних потреб» (Є. П. Ільїн, Н. Е. Харламенкова); довіра до себе – вважається передумовою для існування особистості як суверенного суб'єкта активності, здатного до незалежного вибору цілей і їх досягнення.

Поведінковий компонент асертивності виявляється у: незалежності – здатність керувати своїм життям, бути самим собою, протистояти впливу, не підкорятися примусу влади, або шукати свободу у новому місці, «автономія»; відповідальності – зсув покладання відповідальності з інших на себе; наполегливості – сміливість і рішучість як узагальнений чинник поведінки у всіх ситуаціях; готовності приймати ризики – покладання на себе у ситуаціях невизначеності; конструктивній агресії – сприяє досягненню мети, призводить до творчості та творення.

Асертивність спостерігається при досягненні мети. Відповідно, людина може поведися в одній ситуації асертивно, а в іншій ні. Тому не існує надмірної асертивності.

Надмірна асертивність – це агресивність. Істинна асертивність має чотири поведінкові характеристики: відкритість, прямота, чесність і доцільність.

Отже, структура асертивності, що запропонована В. О. Шамієвою є досить цікавою, проте, свідчить про те, що це явище не є самостійним психологічним феноменом, а виступає як складна інтегральна характеристика особистості, яка з'являється тільки при наявності означеного складу окремих рис особистості.

У літературі є підтвердження такої позиції. Як вважають В. Каппоні і Т. Новак, поняття «асертивність» *не існує само по собі*, а включає достатню безліч суміжних понять, з якими має прямий і зворотний зв'язок. Прямий зв'язок складають такі поняття як: асертивна поведінка, упевнена поведінка, ефективна комунікація, емоційна та соціальна компетентність, соціальна сміливість. Зворотний зв'язок – агресивна, пасивна поведінка, маніпуляція, невпевненість, соціальний страх, нерішучість та ін. [4]. Відсутність асертивності може перешкодити людині при досягненні мети і знизити її самооцінку (пасивна поведінка). Краще зрозуміти асертивні якості спілкування можна при порівнянні їх з іншими засобами взаємодії, при яких права, почуття або потреби особистості можуть бути порушені або проігноровані. До такої поведінки належать агресивна та маніпулятивна поведінка [10].

Така точка зору досить цікава, проте, на наш погляд, може відбутися підміна понять: з одного боку – асертивність як самостійна риса особистості, з іншого – комплекс різнорівневих властивостей особистості (і формально-динамічних, і змістовних) де центральною рисою є впевненість у собі.

Отже, виникає питання, асертивність – це самостійний психологічний феномен, чи інтегральна характеристика особистості? Очевидно слід розрізняти такі поняття, як *асертивний стан*, що виявляється у актуальній ситуації (це автономний психофізіологічний і емоційний стан спокою, наявність власної не агресивної думки, аналітична оцінка конкретної ситуації, асертивна поведінка, що адекватна конкретній ситуації); асертивність як *самостійну рису особистості* (схильність до асертивних переживань, думок, поведінки, та контролю за ними) і *асертивну особистість*, яка характеризується комплексом таких рис, як впевненість у собі, сміливість, рішучість, схильність до ризику, має адекватну самооцінку; вміє критично мислити; має здатність до рефлексії, до конструктивної агресії тощо.

Саме специфіку означених особливостей асертивності ми спробували вивчити емпірично за допомогою творів-самозвітів. До дослідження були залучені професійні психологи та майбутні психологи у кількості 15 осіб. Їм було запропоновано письмово у вільній формі відповісти на такі питання:

Коли Ви виявляєте асертивність, то: Як Ви себе почуваете? Які емоції Ви переживаете? Про що думаєте? Як це позначається на Вашій експресії, діях, поведінці?

Відповіді досліджуваних містили:

- психофізіологічні прояви: «розслабленість», «напруженість», «частішає пульс», «інколи збільшується потовиділення» тощо;

- емоційні характеристики асертивності: «переживання задоволення», «легке хвилювання», «легка тривожність», «емоційне самовираження», «радість», «сум», «легке роздратування», «спокій» «переживання довіри до себе» тощо;

- когнітивні характеристики асертивності: «я все зможу довести», «мене зрозуміють», «я не відчуваю утруднень у спілкуванні», «я адекватно можу оцінити ситуацію», «я завжди можу контролювати себе», «я можу провести переговори на високому рівні», «завжди можна знайти спільну мову», «я маю право на свою думку», «я поважаю свій вибір і вибір іншого», «я не збираюся нічого доводити, якщо людина принципово не хоче мене слухати...»;

- конативні (поведінкові) характеристики асертивності: «мені не важко підтримувати контакт», «моя експресія відкрита», «міміка спокійна», «міміка відповідає моїм почуттям», «рухи, жести легкі та невимушені», «відсутня затиснутість», «мова зрозуміла та внятна...», «мова, інтонація виразні», «дії, поведінка впевнені» тощо;

- контрольно-регулятивні характеристики асертивності: «я завжди можу контролювати себе», «я можу залишатися спокійним, навіть коли мене провокують...», «я можу володіти собою»,

Отже, спираючись на уявлення про метапараметри якісних характеристик індивідуальності [11] та на результати власних емпіричних досліджень, до якісних компонентів асертивності можна віднести: психофізіологічну складову (характеризує актуальний фізичний та психічний стан особистості, що супроводжують асертивність); емоційну складову (палітра афективних реакцій, що пов'язані з асертивністю); когнітивний компонент (різноманіття думок, що виникають при асертивності); конативний, або поведінковий компонент (наявність асертивних дій, поведінки); контрольно-регулятивний компонент (розкриває ступінь контролю за асертивністю).

Висновки:

1. Теоретичний 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 порядно, 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. Аналіз літератури надає можливість розглядати асертивність:

а) як *актуальний* емоційний, когнітивний, конативний (поведінковий) *стан* асертивності в певній ситуації;

б) як *властивість* (рисуну) особистості – стійку схильність до асертивності, що виявляється, у підтримуючих автономію і самостійність особистості, переживаннях, думках і діях;

в) крім того, можна окремо виділити такий феномен, як *асертивна особистість*, – це особистість, яка є носієм такого комплексу рис особистості, що забезпечує її незалежність від зовнішніх впливів і оцінок, здатність регулювати власну поведінку, здатність відстоювати свої права, переконаність у своїй правоті, самоповагу і пошану до людей, з якими вона взаємодіє. Цей комплекс рис особистості, за даними літературних джерел, складають: впевненість у собі, конструктивна агресія, інтернальність, толерантність, конгруентність тощо. Саме ці риси особистості можуть бути пов'язані з асертивністю.

Таким чином, 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.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бабчук Е. Г. Тест-опросник толерантності: структура і стандартизація / Е. Г. Бабчук, О. П. Саннікова // Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського. – 2009. – Спецвипуск. – С. 126-132.
2. Бикова С. В. Психологічна діагностика стійкої схильності до ризику: апробація оригінальної методики / С. В. Бикова, О. П. Саннікова // Проблеми гуманітарних наук: Наукові записки Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. – 2008. – № 19. Психологія. – С. 4-15.
3. Журавська Л. М. Соціально-психологічний тренінг: розвиток якостей особистості працівників сфери туризму: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / Л. М. Журавська. – К.: Вид. дім «Слово», 2006. – 312 с.
4. Каппони В. Как делать все по-своему, или Ассертивность – в жизнь! / В. Каппони, Т. Новак. – Спб.: Питер, 1995.
5. Карвасарский Б. Д. Психотерапевтическая энциклопедия / Б. Д. Карвасарский. – М., 2000. – 680 с.
6. Кузнецова О. В. «Тип» адаптивности личности и ее индивидуально-психологические особенности / О. В. Кузнецова // Наука і освіта. – Одеса, 2005. – № 5-6. – С. 80-84.
7. Мазоха И. С. Анализ компонентов агрессивности (апробація оригінальної методики) / И. С. Мазоха, О. П. Саннікова // Науковий вісник Південноукраїнського державного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського: [зб. наук. праць]. – Одеса, 2006. – Вип. 7-8. – С. 36-41.
8. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования / Р. Нельсон-Джоунс. – СПб.: Питер, 2001. – 464 с.
9. Орищенко О. А. Дифференциально-психологический анализ эмпатии: Дисс. ... канд. психол. наук / О. А. Орищенко. – Одесса, 2004. – 200 с.
10. Психология личности. Тесты, опросники, методики. – М.: Владос, 1995.
11. Саннікова О. П. Формально-динамические и качественные метакхарактеристики индивидуальности / О. П. Саннікова // Наука і освіта. – Одеса. – 2007. – № 6-7. – С. 30-33.
12. Саннікова О. П. Феноменология личности: Избранные психологические труды / О. П. Саннікова. – Одесса: СМІЛ, 2003. – 256 с.
13. Соціально-психологічний словник / Ав.-уклад. В. М. Галицький, О. В. Мельник, В. В. Синявський. – К., 2004. – 250 с.
14. Стивен Стайн. Преимущества EQ: Эмоциональная культура и ваш успех [Электронный ресурс] / Стайн Стивен, Бук Говард. – Режим доступа: <http://lib.misto.kiev.ua/DPEOPLE/eq.txt>.
15. Шамиева В. А. Ассертивность в структуре личности субъекта адаптации: [учеб. пособ.] / В. А. Шамиева. – Владивосток: Изд-во ДВГУ, 2008. – 207 с.
16. Шамиева В. А. Ассертивность в структуре личности субъекта адаптации / В. А. Шамиева, К. И. Воробьева // Социально-гуманитарные науки на Дальнем Востоке: [сб. статей]. – Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2009. – № 4. – С. 79-83.
17. Alberti R. E. Issues in assertive behavior training. In R. E. Alberti [Ed.], Assertiveness: Innovations, applications, issues. – San Luis Obispo, Calif.: Impact, 1977.
18. Kjell Erik Rudestam. Experiential Groups in Theory and Practice. – Monterey, Calif.: Brooks/Cole, 1982.
19. Kjell Erik Rudestam. Experiential Groups in Theory and Practice. – Monterey, Calif.: Brooks/Cole, 1982.
20. Lazarus A. A. Behavior therapy in groups. In G. M. Gazda (Ed.), Basic approaches to group psychotherapy and group counseling. – Springfield, Ill.: Charles C. Thomas, 1968.
21. Lazarus A. A. Group therapy of phobic disorders by systematic desensitization. – Journal of Abnormal and Social Psychology. – 1961, 63. – Pp. 504-510.
22. Salter A. Conditioned reflex therapy. – New York: Farrar, Straus & Giroux, 1949.
23. Wolpe J., Lazarus A.A. Behavior Therapy Techniques. – N.Y.: Pergamon Press. – 1966.

Подано до редакції 27.08.12
