

АСЕРТИВНІСТЬ ЯК КОМПЛЕКСНА ІНТЕГРАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ОСОБИСТОСТІ

УДК 159.9:37.013.77

Л. М. Марчук

В умовах розвитку демократичних цінностей в Україні важливою основою суспільної стабільності є психологічний клімат як на особистісному рівні, так і у соціумі в цілому. Ця проблема актуалізується сучасними особливостями перехідного суспільства, коли соціально-політичні чинники є вирішальними у контексті особистісного психологічного балансу. Процес психологічного дисбалансу впливає на всі життєві процеси індивіда. Психологічний баланс фактично є результатом процесу, який, на наш погляд, забезпечується комплексом суб'єктивних установок, котрі нададуть можливість адекватно реагувати на гострі соціально-психологічні ситуації та реалізовувати власні прагнення незалежно від впливу на особистість у межах своєчасної оцінки складності психологічної ситуації. Такий результат забезпечується впевненою адекватною поведінкою. Забезпечення такої поведінки, як більш складний психологічний феномен, прийнято називати асертивністю, яка є редуційним чинником щодо вияву агресивності, порушення психологічного особистісного простору та соціально-психологічного напруження в суспільстві в цілому. Саме тому цей феномен активно вивчається вченими-психологами як в Україні, так і за кордоном. Практична значущість та недостатність практичних розробок проблеми асертивності спонукає на науковій основі вивчити асертивність як комплексну інтегральну характеристику особистості, що надасть змогу адекватно реагувати на критику, не доводити себе до стресу, уміти відстоювати власну позицію, брати на себе відповідальність.

Мета статті – на основі теоретичного аналізу визначити структурні компоненти асертивності як комплексної інтегральної характеристики особистості.

У соціально-психологічних дослідженнях, проведених вітчизняними авторами радянського періоду, існувало декілька методологічних позицій, у межах яких вивчалася категорія асертивності. Так, соціально-психологічне трактування цього поняття в роботах вітчизняних представників концепції спільної діяльності (В. Шадріков, Г. Суходольський, В. Волков та ін.) передбачає, що асертивність – це один із найважливіших і суттєвих моментів, необхідних для досягнення індивідуально поставленої мети в життєдіяльності колективу або малої групи.

Психологічні механізми впевненості та їх опис, а також аналіз їх функцій, ролі і значущості є відомими з робіт таких радянських методологів як А. Барабаншиков В. Забродін та ін. Дослідженням ролі впевненості при прийнятті життєво-важливих рішень активно займалися такі автори як А. Завалішина, В. Козелецький та інші. У дослідженнях учених Р. Ануфрієвої, Г. Балла, Є. Головахи, О. Донченка, І. Кона, О. Кононко, Н. Побірченко, М. Савчина, Л. Сохань, В. Татенка, Т. Титаренка асертивність розглядається в контексті проблем життєдіяльності особистості, життєвих сенсів особистісних виборів, власної відповідальності та суб'єктивності.

Проблема асертивності привернула увагу вчених у ХХ столітті: численні дослідження вітчизняних науковців, передовий досвід зарубіжних психологів підтверджують важливість вивчення асертивності як комплексної інтегральної характеристики особистості. Термін “асертивність” запозичено з англійської мови, де він виступає похідним від дієслова “assert” – наполягати на своєму, відстоювати свої права. У вітчизняній психології він почав активно використовуватися у 90-х роках ХХ ст. і означав особистісну рису, що визначалась автономією, незалежністю від зовнішніх впливів та оцінок, здатність самостійно регулювати власну поведінку [16, с. 9]. Досить часто у психології асертивна поведінка ототожнюється з упевненою поведінкою, яка, за А. Федоровим [13, с. 34], трактується як така, при якій мета досягається активно, проте не порушуються права інших людей. Тобто, це поведінка, при якій досягається взаємний баланс інтересів, а засоби, що використовуються,

допомагають прийняттю вигідного рішення. У своєму дослідженні О. Хохлова визначає асертивну особистість як здорову та зрілу особистість, з виробленою позицією ненасильства [15, с. 12].

Здійснюючи теоретичний аналіз проблеми асертивності у вітчизняних і зарубіжних школах психології розвитку, ми неминуче стикаємося з різними, полярними поглядами на природу її походження та специфіку формування. У цілому в роботах зарубіжних психологів асертивність більшою мірою пов'язана з такими соціально-психологічними категоріями, як успішність особистості, незалежність, самостійність, цілеспрямованість. Як констатує Л. Ніколаєв, у наукових працях вітчизняних психологів це поняття найчастіше можна побачити в контексті таких визначень, як відповідальність, особистісна позиція, етична переконаність, вміння протистояти груповому тиску. Відповідно, у першому випадку асертивність переважно виступає за семантикою як поведінковий компонент особистості, у другому – як смисловий і, отже, внутрішньо-психологічний [15, с. 12].

У вітчизняній психології термін “асертивність” з'явився після публікації книги чеських авторів В. Каппоні та Т. Новака [4, с. 36] і зайняв міцні позиції. Як зауважує Т. Фасолько, під цим терміном стали розуміти певну особистісну автономію, незалежність від зовнішніх впливів та оцінок, здатність самостійно регулювати свою поведінку і вміння конструктивно знаходити вихід з проблемних ситуацій у спілкуванні [15, с. 12].

У сучасних довідкових психологічних джерелах можна знайти такі визначення терміна “асертивність”. Асертивність – здатність людини впевнено та з гідністю відстоювати свої права, не принижувати при цьому прав інших. Асертивною називається відкрита поведінка, яка не завдає шкоди іншим людям і не принижує їхню гідність. Асертивність – упевнений захист своїх інтересів чи свого погляду з урахуванням інтересів інших людей [10, с. 6].

Учених особливо цікавить той аспект асертивності, який пов'язаний із здатністю долати конфлікти та запобігати їх появі. Тому проблема асертивної поведінки дуже тісно пов'язана з особистою відповідальністю. С. Стаут

наводить визначення асертивної особистості: “асертивна людина – та, що відповідає за власну поведінку, демонструє самоповагу і повагу до інших, позитивна, слухає, розуміє та намагається знайти робочий компроміс” [12, с. 48]. Основними складовими асертивності С. Стаут вважає наявність самоповаги і поваги до інших, а також здатність прийняти на себе відповідальність за свою поведінку. “За своєю суттю асертивність – це філософія особистісної відповідальності. Тобто ми відповідальні за власну поведінку та не маємо права звинувачувати інших людей за нашу реакцію на їхню поведінку”. Для ефективного вирішення проблемних ситуацій, які можуть статися з кожною людиною, важливими є такі складові асертивності як упевненість і позитивна настанова, вміння уважно слухати та прагнення зрозуміти погляд іншої людини [12, с. 22].

Асертивність – це самоствердження через конструктивну діяльність, досягнення майстерності безконфліктного спілкування. Усі автори сходяться на тому, що асертивна поведінка є “золотою серединою” між агресивним і пасивним стилями поведінки. 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. При цьому, як зауважує Є. Андрієнко, найбільша ефективність досягається при взаємодії однієї асертивної людини з іншою такою самою людиною [1].

Як наголошують В. Галицький, О. Мельник та В. Синявський, асертивна людина має здатність домовлятися і знаходити компромісне рішення проблеми, такій людині властиве позитивне ставлення до оточуючих, позитивне сприймання проблемних ситуацій та адекватна самооцінка [2, с. 40].

М. Медведєва визначає асертивність як гармонійну комбінацію властивостей особистості, що виявляється у природній, чесній поведінці стосовно себе та оточуючих людей, вміннях і навичках етично допустимого спілкування в конкретній ситуації при поєднанні з упевненістю, позитивною самооцінкою та за обов’язкової поваги до прав інших людей [8, с. 237].

Російські вчені Є. Нікітін і Н. Харламенкова (2000) також визначають асертивність через самоствердження, але трактують його більш широко, як “самоствердження через конструктивну діяльність”. А. Парафіян (2001), визначаючи змістовну характеристику асертивності, акцентує увагу на впевненості, відокремлюючи це почуття від самоствердження. Змістовним є також підхід до визначення асертивності В. Ромека, який на перше місце визначення змісту асертивності ставить упевненість та установки, позиції людини стосовно себе, оточуючих людей, ситуації, яку можна змінити. Асертивність є особливо важливим компонентом особистості, оскільки вона розглядається з одного боку як стійка соціально-психологічна характеристика особистості, базовим фундаментом якої є впевненість у собі, і з іншого – як процес самоствердження, що містить у собі використання стратегії впевненого (асертивного) поведіння. Аналізуючи роботи Дж. Вольпе, А. Лазаруса, А. Ланджа, П. Джакубовськи, Р. Мея, Е. Солтера, Р. Алберті, М. Емонса, С. Бішоп, К. Рудестама, У. Петермана, А. Парафіян, Р. Ульріх, Є. Нікітіна й Н. Харламенкової, В. Ромека, Ю. Шильцова визначає асертивність як суб’єктну якість особистості, що інтегрує ініціативу та готовність до ризику у важких життєвих ситуаціях, упевненість у собі і позитивне ставлення до інших, здатність вільно приймати рішення та відповідати за їхні наслідки, наполегливість у захисті своїх прав і досягненні життєвих цілей, спрямованих на саморозкриття. Д. Гелдард і К. Гелдард, С. Куперсміт, А. Комбс, В. Льюїс та інші дослідники як важливий компонент асертивності виокремлюють високу самооцінку [18, с. 280].

Отже, підсумовуючи вищенаведене, слід зазначити, що, на наш погляд, асертивність – це сукупність психологічних властивостей індивіда, які формують його поведінку у суспільстві, побудовану на адекватній поведінці у критичних ситуаціях, що виявляється в упевнених рішеннях як своєчасній реакції на динаміку соціально-психологічних змін і впливу різних чинників, а також у психологічній рівновазі й етичному ставленні до інших індивідів у суспільних відносинах.

Асертивна поведінка – це поведінка впевненої у собі людини, коли потреби і права інших поважають тоді, коли відповідно поважають її права. Асертивна поведінка відзначається ясністю, прямою, непідробною щирістю. Людина, яка веде себе асертивно, здатна чітко формулювати те, про що йдеться, якою вона бачить певну ситуацію, що думає та відчуває, як переживає. Вона відзначається позитивним ставленням до інших людей, уміє їх вислухати, піти на компроміс, здатна поміняти власну точку зору під впливом аргументів. Вважаючи інших людей порядними, вона здатна попросити про послугу, а зі свого боку також готова виявити люб'язність. Для асертивної поведінки притаманним є спокій. Складається враження, що людина розслаблена, бо і вербально, і невербально вона не демонструє напруженості, а створює навколо себе приємну атмосферу. Асертивна людина вміє розпізнати маніпуляцію та захистити себе від неї, вона переконана, що кожен має право вирішувати за себе і нести відповідальність за наслідки своїх рішень [18, с. 280].

Дослідники по-різному характеризують структурні компоненти асертивності. Наприклад, В. Шамієва визначає структуру асертивності, яка складається з трьох компонентів: когнітивно-сміслового, афективного та поведінкового. У когнітивно-смісловому компоненті асертивності міститься орієнтування й адекватна оцінка ситуації, продуктивне перетворення проблемних ситуацій (гнучкість мислення); визначення свого Я в навколишньому світі на основі усвідомлення значень і цінностей свого життя. Афективний компонент містить прийняття іншого, упевненість у собі, довіру до себе. Поведінковий компонент виявляється в незалежності, відповідальності, наполегливості, готовності до ризику та конструктивної агресії. Для розвитку кожного з цих компонентів є сенситивним підлітковий вік, а тому саме в цьому віці важливо організувати цілеспрямовану програму розвитку асертивної поведінки як основу реалізації безпечних форм поведінки [16, с. 51].

За класифікацією дослідниці М. Манойлової, асертивність належить до міжособистісного аспекту структури емоційного інтелекту і, згідно з її експериментальними даними, є однією з визначальних рис низького рівня

конфліктності. Адже особистість з навичками асертивної поведінки виявляє повагу та терпимість до позиції інших, а відтак запобігає розвитку проблемної ситуації. З-поміж трьох основних складових емоційного інтелекту (емпатії, комунікативної толерантності, асертивності), що допомагають оптимізувати спілкування, М. Манойлова наголошує на першочерговому значенні саме асертивності [7, с. 17].

Асертивність, згідно зі С. Стайном і Г. Буком, складається з трьох основних компонентів: здатності адекватно висловлювати почуття, здатності відкрито висловлювати переконання та думки, здатності захищати свої особисті права. Асертивні люди здатні висловити свою позицію в конфліктній ситуації без агресії, не ображаючи опонента. Такі навички особливо є важливими для всіх вікових категорій, адже вразлива і часто конфліктогенна психіка представників різного віку потребує асертивної інтерпретації особистості та її вміння вийти з проблемної ситуації [11, с. 25].

Структура асертивності містить когнітивний компонент, який відображає знання людини про себе різного ступеня сформованості й узагальнення, та емоційний компонент – ставлення людини до себе [16, с. 31].

Ядром асертивності А. Бандура вважає самоефективність, В. Ромек визначає емоційну складову (сміливість, сором'язливість), поведінкову складову (ініціативу в соціальних контактах) [9, с. 277].

Як зазначає О. Леонтьєв, асертивність – це стабільна особистісна характеристика, що має такі структурні компоненти: особистісний, когнітивний, емоційно-ціннісний і поведінковий. Особистісний компонент подано високим рівнем самооцінки та самоповаги людини. До емоційно-ціннісного компонента асертивності належить сміливість у соціальних контактах, вміння керувати своїми реакціями, прийняття іншого, упевненість у собі, довіра до себе. Когнітивний компонент відображає силу переконаності людини у власній ефективності, гнучкості мислення, адекватній оцінці ситуації. Поведінковий компонент асертивності виявляється в незалежності,

відповідальності, наполегливості (напористості), готовності до ризику і конструктивної агресії [6, с. 167].

Різноманітність поглядів та підходів щодо структурних компонентів асертивності вимагає широкого огляду концепцій і науково-теоретичних підходів щодо цієї проблематики. Теоретичний аналіз сутності та змісту асертивності як властивості особистості суб'єкта надає можливість визначити структуру асертивності, до якої такі вчені як В. Шамієва і К. Воробйова включають когнітивно-сутнісні, афективні та поведінкові компоненти [17, с. 81].

Когнітивно-сутнісний компонент асертивності полягає в орієнтуванні й адекватній оцінці ситуації, доцільному варіюванні способів дії та продуктивному перетворенні проблемних ситуацій (гнучкість мислення); прогнозуванні саморозвитку і самовдосконалення, визначенні свого Я в навколишньому світі на основі усвідомлення змістів та цінностей свого життя.

Афективний компонент асертивності містить у собі прийняття іншого, упевненість у собі. Прийняття іншого – особлива якість асертивності, яку можна розцінити як почуття самозбереження, що проектується на інших людей. Потреба в самозбереженні і безпеці інших стають чинниками впевненої поведінки, щиросердечного спокою в умовах, які змінюються, життєдіяльності [17, с. 80].

Упевненість у собі визначається як “соціально прийнятне вираження своїх прав та почуттів” (Дж. Вольфі), як “здатність до самовираження” (Д. Дж. Ліберман), як “звичка до емоційної волі” (А. Лазарус), як “позитивна оцінка індивідом власних здатностей як достатніх для досягнення значущих цілей і задоволення його потреб” (Є. Ільїн, Н. Харламенкова) [3; 5; 14].

Отже, поняття асертивності є доволі новим психологічним терміном, що відображає внутрішньопсихологічні особистісні орієнтації, спрямовані на характер та тип взаємодії індивіда із соціальним середовищем. Розвиток цього поняття у психологічних дослідженнях почався з дослідження таких психологічних станів, як впевненість, адекватність тощо. Отже, асертивність –

це набір психологічних якостей індивіда, які формують його поведінку у суспільстві, побудовану на адекватній поведінці у критичних ситуаціях, яка виявляється в упевнених рішеннях як своєчасній реакції на динаміку соціально-психологічних змін і вплив різних чинників, а також у психологічній рівновазі й етичному ставленні до інших індивідів у суспільних відносинах.

Асертивність є необхідною умовою існування особистості як суб'єкта активності, здатного до самостійного вибору напрямку фахового розвитку, життєвих цілей. Здатність до асертивної поведінки особистості розвивається на підставі самоаналізу, виражається у: потребі у самопізнанні; аналізі цілей, що ставить перед собою людина; прагненні зайняти бажане місце; потребі самоаналізу власного вибору, який здійснюється на основі тих чи інших особистісних домагань; потребі у самооцінці того, як оцінюють її інші люди; здатності до самоспостереження, самопізнання власних якостей, вчинків, дій і можливих суб'єктивних труднощів на шляху їх здійснення; здатності до обмірковування, аналізу своїх дій та вчинків, правильного розуміння себе, своїх нахилів і здібностей, рис характеру; аналізі правильно розроблених реальних цілей, планів діяльності (при врахуванні думок інших людей); здатності контролювати себе, свої думки, вчинки, дії, усвідомлюючи, що від цього залежить успіх у поведінці та діяльності (прислуховуватись до оцінки результатів власної діяльності іншими людьми), здатності будувати свої життєві цілі на основі власних особливостей, властивостей, можливостей; почутті власної гідності, поваги до себе, віри в себе.

Формування асертивності як комплексної інтегральної характеристики особистості передбачає в подальшому розробку і впровадження корекційних програм та завдань.

Список використаної літератури

1. Андриенко, Е. В. Соціальна психологія / Е. В. Андриенко. – М. : АCADEMIA, 2000.
2. Галицький, В. М. Соціально-психологічний словник / В. М. Галицький, О. В. Мельник, В. В. Синявський. – К., 2004.

3. Либерман, Дэвид Дж. Психологические приемы управления / Дэвид Дж. Либерман. – М. : Эксмо, 2010. – 240 с.
4. Каппони, В. Как делать все по-своему или Ассертивность – в жизнь / В. Каппони, Т. Новак. – СПб. : Питер, 1995. – 186 с.
5. Лазарус, А. Краткосрочная мультимодальная психотерапия / А. Лазарус. – СПб. : Речь, 2001. – 256 с.
6. Леонтьев, А. А. Ассертивность. Общение и деятельность общения / А. А. Леонтьев. – СПб. : Питер, 2008. – С. 160–215.
7. Манойлова, М. А. Акмеологическое развитие эмоционального интеллекта учителей и учащихся / М. А. Манойлова. – Псков : ПГПИ, 2004.
8. Медведєва, С. А. Асертивність майбутніх практичних психологів: досвід вивчення / С. А. Медведєва // Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики : міжвузівський зб. наук. пр. / ред. кол. : В. П. Бех, К. Ю. Богомаз, Л. Ф. Бурлачук та ін. ; голов. ред. О. Л. Скідін. – Одеса : Астропринт, 2008. – Вип. 39–40. – С. 234–240.
9. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб., 2004. – 713 с.
10. Соціально-психологічний словник / В. М. Галицький, О. В. Мельник, В. В. Синявський. – К., 2004. – 250 с.
11. Стайн, С. Преимущество EQ. Эмоциональный интеллект и ваши успехи. Баланс Бизнес Бук / С. Стайн, Г. Бук. – М., 2007.
12. Стаут, С. Управленческий тренинг / С. Стаут. – СПб. : Питер, 2002. – 153 с.
13. Федоров, А. П. Когнитивно-поведенческая психотерапия. – СПб. : Питер, 2002. – 352 с.
14. Харламенкова, Н. Е. Разработка валидной процедуры оценки самоутверждения личности / Н. Е. Харламенкова, Е. П. Никитина // Психологический журнал. – 2000. – Т. 21. – № 6. – С. 67–76.
15. Хохлова, Е. В. Конструктивная агрессивность в формировании навыков асертивного поведения студентов вуза : автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.07 “Педагогическая и возрастная психология” / Е. В. Хохлова. – Нижний Новгород, 2008. – 26 с.

16. Шамиева, В. А. Ассертивность в структуре личности субъекта адаптации : автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.01 “Общая психология, история психологии” / В. А. Шамиева. – Хабаровск, 2009. – 207 с.

17. Шамиева, В. А. Ассертивность в структуре личности субъекта адаптации / В. А. Шамиева, К. И. Воробьева // Социально-гуманитарные науки на Дальнем Востоке : сборник статей. – Хабаровск : Изд-во ДВГУПС, 2009. – № 4. – С. 79–83.

18. Шильцова, Ю. В. К вопросу об ассертивности / Ю. В. Шильцова // Педагогика и психология как ресурс развития современного общества : материалы междунар. научн. конфер. : в 2-х т. / ГОУ ВПО РГУ имени С. А. Есенина. – 2007. – Т. 2. – С. 280–282.

Рецензент: кандидат педагогических наук, доцент Соболев Н. М.