



городский. – Самара : Издательский Дом «БАХРАХ», 1998. – 672 с.

6. Соколова Е.Е. Введение в психологию : [учебник для студ. высш. учеб. заведений] / Е.Е. Соколова // Общая психология. – М., 2005. – 350 с.

7. Скок А.Г. Соціально-психологічні умови формування комунікативної толерантності у викладача вищо-

го навчального закладу : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.05 / А.Г. Скок ; Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – К., 2007. – 23 с.

8. Хьюстон М. Введение в социальную психологию : [учебник для студентов вузов] / М. Хьюстон ; пер. с англ. под ред. проф. Т.Ю. Базарова. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2004. – 622 с.

УДК 159.923:316.6

АНАЛІЗ НАУКОВИХ ПІДХОДІВ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ПОНЯТТЯ «АСЕРТИВНІСТЬ»

Мойсеєнко В.В.,
аспірант кафедри загальної та соціальної психології
Херсонський державний університет

У статті подано аналіз теоретичних підходів до визначення поняття асертивності в різних наукових контекстах. Розглянуто асертивну поведінку і структурні компоненти асертивності.

Ключові слова: асертивність, асертивна поведінка, впевненість, особистісна характеристика, структурні компоненти.

В статье представлен анализ теоретических подходов к определению понятия асертивности в различных научных контекстах. Рассмотрено асертивное поведение и структурные компоненты асертивности.

Ключевые слова: асертивность, асертивное поведение, уверенность, личностная характеристика, структурные компоненты.

Moysenko V.V. THEORETICAL ANALYSIS OF SCIENTIFIC APPROACHES OF THE RESEARCH OF "ASERTIVITY" AND ASERTIVUS BEHAVIOR

The article gives an analysis of theoretical approaches to the definition of the concept of asertivity in various scientific contexts. Assertive behavior and structural components of assertiveness are considered.

Key words: assertiveness, assertive behavior, confidence, personality characteristic, structural components.

Постановка проблеми. Феномен асертивності є відносно новим поняттям у психології, яке використовується для характеристики особистісних властивостей людини. Натепер у психологічній науці зміст цього поняття залишається нечітким. У зв'язку з цим аналіз цього феномена на основі філософських і психологічних підходів і концепцій особистості є вельми актуальним. Отже, дослідження та аналіз наявних підходів до визначеної проблеми дасть змогу систематизувати наукові нароби.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз психологічної літератури показав, що проблема асертивності привертала увагу вчених із кінця XIX століття. Її вивченням займалися А. Адлер, Р. Альберті, А. Бандура, Е. Берн, Дж. Вольпе, У. Джеймс, Ф. Зімбардо, А. Лазарус, А. Сальтер, Дж. Сміт, Е. Шостром, М. Еммонс та інші. У вітчизняній психології до цієї проблеми зверталися Б. Ананьєв, Л. Божович, Ф. Василюк, В. Гарбузов, Є. Дубровіна, С. Ковальов, С. Максименко, А. Прихожан,

В. Ромек, О. Федосенко, В. Шаймієва. Вивчення різних аспектів асертивної поведінки особистості здійснено в працях Н. Ануфрієвої, Г. Балла, Є. Головахи, О. Донченко, М. Савчина, В. Татенка, Т. Титаренко та інші.

Постановка завдання. Метою статті є аналіз теоретичних джерел щодо розгляду й систематизації наукових підходів до вивчення поняття «асертивність».

Виклад основного матеріалу дослідження. Асертивність є складним утворенням, що характеризується своєрідністю структури, змістовними й практично дієвими якісними характеристиками. Поняття асертивності перегукується з достатньо розробленим у вітчизняній і зарубіжній психології феноменом, таким як упевненість. Вона передбачає наявність суб'єктивної установки на самого себе, соціальної готовності та здатності адекватно реалізовувати власні прагнення. Упевнена поведінка не означає придушення агресивних почуттів, вона сприяє редукції агресив-

ної поведінки й зникненню приводів для агресії [11].

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

Концепція асертивності сформувалася в кінці 50-х – на початку 60-х років ХХ століття американським психологом А. Солтером. Вона ввібрала в себе ключові положення гуманістичної психології, в тому числі протиставлення самореалізації маніпулюванню людьми. За твердженням А. Солтера, особистість із розвинутим почуттям самоповаги в будь якій ситуації спроможна діяти асертивно, тобто відкрито, впевнено й рішуче. Автор методу визначав його сутність умінням стверджувати щось у чіткій формі, відповідати за свої слова [15, с. 58–59].

В іншому психологічному словнику асертивність визначається як гармонійне поєднання властивостей особистості людини, вияв її знань про природу людини, умінь і навичок спілкування, етично допустимого в конкретній ситуації, вияв у формі конкретних дій світоглядної позиції позитивної спрямованості. Асертивність – це здатність людини організувати свою поведінку, вміння формулювати свої бажання й вимоги, домагатися їх задоволення, «чути» те, чого хочуть оточуючі, з повагою та любов'ю ставитися до себе. Асертивно поводитися – це означає вирішувати певне питання або проблему, усвідомлюючи й розуміючи інших людей, залучених у неї, не обмежувати їхні ділові інтереси, розумно та вміло захищати інтереси свого боку [3, с. 35].

Вивчення проблеми асертивності в психології бере початок усередині сфери поведінкової терапії. Пізніше Дж. Вольпе, Р. Альберті, М. Еммонс та інші психологи біхевіорального напрямку заклали загальні основи розуміння феномена асертивності як впевненості в собі. При цьому асертивність визначалася як наслідок навчання, набутої реакція успіху на соціальний стимул.

У сучасній психологічній літературі термін «асертивність» означає висловлювати свою думку й безпосередньо показувати свої емоції та поведінку в межах, які не порушують прав і психічної території інших людей, а також власних. Цей термін означає відсутність агресивної поведінки, охорону власних прав у суспільних ситуаціях. Поняття «асертивність» набуває певної поведінкової значущості лише на рівні ідей і цінностей, які й зумовлюють вибір соціальної поведінки людини (Р. Альберті, М. Ем-

монс, Р. Лінденфілд, М. Мольц, Т. Харріс та інші) [10].

Як зазначає І. Лебедева, існують три підходи, які досліджують асертивність із різних позицій. Відповідно до першого з них, асертивність виявляється в спонтанності поведінки. Асертивна людина вільно висловлює почуття й думки, не обмежує себе ритуалами й умовностями. Загалом визнається індивідуалізм такої людини, яка при несприятливому розвитку таких якостей може орієнтуватися тільки на власні потреби та інтереси, не беручи до уваги оточуючих [6].

У рамках дослідження проблеми асертивності в зарубіжній психології можна виділити два основних напрями. Перший напрям досліджує зовнішню поведінкову модель успішної людини. Цьому присвячені роботи Г. Бейера, М. Джеймса, Д. Джонговарда, В. Каппоні, Т. Новака, Г. Фенстрейхеяма. Другий напрям – гуманістична психологія – досліджує внутрішній світ людини, її екзистенційний стан (А. Маслоу, Г. Олпорт, Ф. Перлс, К. Роджерс, В. Франкл, Е. Фромм та інші) [5].

Також важливо відзначити, що в роботах зарубіжних психологів асертивність здебільшого пов'язана з такими соціально-психологічними категоріями, як успішність, незалежність, самостійність, впевненість. У наукових працях вітчизняних психологів цей феномен частіше можна зустріти в контексті таких понять, як відповідальність, особистісна позиція, моральна переконаність, уміння протистояти груповому тиску. Поведінковий підхід до переліку необхідних соціально-психологічних навичок у структурі поняття асертивності включає низку параметрів, що мають конкретні зовнішні вияви (поведінкові конструкти): уміння відкрито говорити про свої бажання й вимоги, вміння встановлювати контакти. Невпевнену поведінку загалом пов'язують із нечіткими формулюваннями цілей, нерелістичними домаганнями суб'єкта діяльності, неадекватною оцінкою результатів власних вчинків, невмінням використовувати наслідки минулого досвіду [12].

Джозеф Вольпе вважав, що істинно асертивна особистість володіє чотирма характеристиками:

- по-перше, людина вільно виражає свої думки й почуття;
- по-друге, вона може спілкуватися з людьми на всіх рівнях (із незнайомими людьми, з друзями, із сім'єю). Це спілкування завжди відкрите, чесне, пряме й адекватне;
- по-третє, у людини є активна орієнтація до життя. Вона досягає того, чого ба-



жає. На противагу пасивній особистості, яка очікує, що трапиться далі, вона намагається впливати на події;

- по-четверте, її дії характеризуються самоповагою. Розуміючи, що ситуація не завжди буває виграною, така людина приймає обмеження. Але, незважаючи на це, намагається щось зробити, щоб не упустити шанс. Вона підтримує свою повагу. До невпевненості призводять відсутність позитивного соціального досвіду й навичок спілкування або невміння їх реалізувати [4].

К. Рудестам, підкреслюючи аспект соціальних взаємодій в асертивності, також відзначає, що асертивна поведінка – це найбільш конструктивний спосіб міжособистісної взаємодії, що дає змогу протистояти агресії та маніпуляції. Вітчизняні вчені Є. Нікітін та Н. Харламенкова також визначають асертивність як «самоствердження через конструктивну діяльність».

У дисертаційній роботі Ю. Шильцова на основі теоретичного аналізу робить висновок про відсутність чіткого поділу визначень «асертивність» і «впевненість у собі». Так, А. Ланж і П. Якубовський вважають ці поняття ідентичними, а А. Прихожан у процесі визначення змісту феномена асертивності акцентує увагу на впевненості, відокремлюючи це почуття від самоствердження [18].

За твердженням К. Кінніна, впевненість у собі – це складна, багатокомпонентна якість особистості, розвиток якої визначається здатністю до емпатії, вмінням узяти на себе відповідальність за позитивні чи негативні ситуації у своєму житті; увагою до оточуючих, їхніх інтересів; усвідомленням своїх сильних і слабких сторін характеру.

Дослідники по-різному характеризують структурні компоненти асертивності. В. Шамієва в роботі визначає структуру асертивності, яка складається з трьох компонентів: когнітивно-сміслового, афективного та поведінкового. Когнітивно-смісловий компонент асертивності полягає в орієнтуванні й адекватній оцінці обставин ситуації, раціональному виборі способів дій і конструктивному перетворенні проблемних ситуацій, що забезпечується гнучкістю мислення. Асертивність також виражається в проектуванні власного розвитку й руху, визначенні свого Я в навколишньому світі через усвідомлення смислів і цінностей свого життя.

Афективний компонент асертивності включає в себе: 1) прийняття іншого; 2) упевненість у собі; 3) довіру до себе. Ключовими параметрами афективного компонента Ю. Шильцова визначає впев-

неність у собі й нормальну або низьку тривожність. Цей компонент у сукупності може відобразитися в такому: людина прагне до благополуччя та безпеки інших, спокою в мінливих умовах діяльності, позитивно оцінює власні можливості, довіряє собі в єдності з довірою до світу.

Поведінковий компонент асертивності виявляється в незалежності, відповідальності, наполегливості (напористості), готовності до ризику й конструктивної агресії. Ключовим параметром цього компонента Ю. Шильцова розглядає конструктивну (низьку) агресивність, під якою розуміє активну, наполегливу, але не ворожу поведінку, спрямовану на досягнення мети.

Крім того, цей автор указує на можливості формування асертивності через оптимальний вплив на кожен із трьох компонентів. Формування переконань, позицій, установок забезпечує когнітивна сфера. З одного боку, відкрите вираження своїх почуттів, а з іншого – емоційна стабільність – зона компетентності емоційної сфери. На рівні поведінки асертивність виражається в навичках і вміннях, що сприяють гнучкій і швидкій адаптації до нових умов ситуації [16].

Згідно зі С. Стайном і Г. Буком, асертивність складається з трьох основних компонентів: здатності адекватно висловлювати почуття, здатності відкрито висловлювати переконання і думки, здатності захищати свої права [5; 14].

За твердженням О. Леонтьєва, асертивність – це стабільна особистісна характеристика, що має такі структурні компоненти: поведінковий, когнітивний, емоційно-ціннісний та особистісний. Поведінковий компонент асертивності виявляється в незалежності, відповідальності, наполегливості (напористості), готовності до ризику й конструктивної агресії. Вияв когнітивного компонента відображає силу переконаності людини у власній ефективності, гнучкості мислення, адекватній оцінці ситуації. До емоційно-ціннісного компонента асертивності належить сміливість у соціальних контактах, уміння управляти своїми реакціями, впевненість у собі, довіра до себе. Особистісний компонент представлений високим рівнем самооцінки та самоповаги людини [7].

За класифікацією дослідниці М. Майн-вої, асертивність належить до міжособистісного аспекту структури емоційного інтелекту й, згідно з її експериментальними даними, є однією з визначальних рис низького рівня конфліктності. Адже особистість із навичками асертивної поведінки виявляє повагу й терпимість до позиції інших,

а відтак запобігає розвитку проблемної ситуації. З-поміж трьох основних складників емоційного інтелекту (емпатії, комунікативної толерантності, асертивності), що допомагають оптимізувати спілкування, М. Манойлова наголошує на першочерговому значенні саме асертивності [8].

Психологічні механізми впевненості та їх опис, а також аналіз їх функцій, ролі й значущості є відомими з робіт таких радянських методологів, як А. Барабанциков, В. Забродін та ін. Дослідженням ролі впевненості під час прийняття життєво важливих рішень активно займалися такі автори, як А. Завалішина, В. Козелецький та ін. У дослідженнях учених: Р. Ануфрієвої, Г. Балла, Є. Головахи, О. Донченко, І. Кона, О. Кононенко, Н. Побірченко, М. Савчина, Л. Сохань, В. Татенка, Т. Титаренко – асертивність розглядається в контексті проблем життєдіяльності особистості, життєвих сенсів особистісних виборів, власної відповідальності й суб'єктивності [8].

М. Сміт розглядав асертивність із погляду прав особистості. Суб'єкт активності обізнаний зі своїми правами, використовує їх і може відстояти. Варто зазначити, що така людина поважає права оточуючих і буде взаємни, не порушуючи нічиїх кордонів. Автором вводиться поняття «принципи асертивності», що позначає правила поведіння в суспільстві та побудови взаємин з іншими людьми, заперечення маніпуляцій, жорстокості й агресії щодо іншої людини.

М. Медведєва в роботі розглядає асертивність як гармонійну комбінацію властивостей особистості, що виявляється в природній, чесній поведінці стосовно себе та оточуючих людей, уміннях і навичках етично допустимого спілкування в конкретній ситуації за поєднання з упевненістю, позитивною самооцінкою та за обов'язковою поваги до прав інших людей [8; 9, с. 237].

І. Скотникова під асертивністю розуміє природність і незалежність від зовнішніх впливів та оцінок, а також здатність людини самостійно регулювати власну поведінку й нести за неї відповідальність, наполягати на своїх правах, не зневажаючи при цьому прав інших. При цьому впевненість є однією з найбільш важливих базових властивостей особистості, яка починає формуватися ще в ранньому дитинстві, а в підлітковому віці набуває ще більшого значення для розкриття здібностей людини та подальшого визначення її місця в житті [13].

Огляд результатів сучасних зарубіжних і вітчизняних прикладних досліджень дав В. Шейнову змогу дійти висновку, що індивіди з високою асертивністю краще захищені від емоційних проблем, рідше

скаржаться на ситуативно-зумовлену трижовність, рідше страждають від страхів, ніж особистості з низькою асертивністю. Крім того, існує тісний взаємозв'язок між асертивністю й самооцінкою індивіда: індивіди з асертивною поведінкою мають більш адекватну самооцінку, можуть успішніше протистояти стресу, вони більш успішні в житті. Виявлений і значущий позитивний зв'язок між рівнем асертивності й почуттям власної гідності, самоповаги. Люди можуть розвивати самоповагу та внутрішню силу, освоюючи прийоми асертивної поведінки [17, с. 121].

На думку А. Бандури, впевнені (асертивні) в собі люди творчо підходять до аналізу ситуацій. Асертивність можна виразити через поняття «самоефективність», уведене в науковий обіг А. Бандурою. Самоефективність індивіда виявляється в здібностях і вміннях вирішувати проблеми, які дають змогу:

- контролювати свою поведінку, у разі необхідності змінюючи рішення й цілі;
- передбачити наслідки своїх дій;
- усвідомлювати й розуміти зміст проблеми;
- створювати альтернативні ситуації [1].

Прагнення до розширення, вдосконалення, розвитку та зрілості також є помітною особливістю асертивної позиції. Ця позиція допомагає людині здійснювати творчий підхід до життя, де їй будуть притаманні такі риси, як психологічна свобода й довіра до себе. М. Бердяєв так само підкреслював нерозривність творчості життя і свободи, відзначаючи, що лише вільна людина може бути суб'єктом справжньої творчості [2].

Асертивність характеризується вміннями вийти за межі свого «Я», соціальної та особистісної адаптації до наявних умов, знаходити в несприятливій ситуації позитивні моменти. Асертивність сприяє досягненню успіху в діяльності, якщо людина при цьому є ерудованою, раціональною, розумною, мислячою, розвиненою в різних сферах діяльності.

Висновки з проведеного дослідження. Аналіз вітчизняної та зарубіжної наукової й науково-практичної літератури із цієї проблеми показав, що зміст поняття «асертивність» розкривається через такі особистісні риси: конструктивність, цілеспрямованість, упевненість у собі, відповідальність, рішучість, самостійність, незалежність, самоефективність, суб'єктність, наполегливість, ініціативність, вимогливість, здатність до емпатії, рефлексії тощо. Отже, розвиток асертивності дає можливість людині здобути впевненість у собі, змінити агресію



в поведінці на спокійнішу, навчитися відстоювати свої права, не порушуючи прав інших. За допомогою асертивності людина ставить перед собою завдання, цілі, реалізує свої здібності, бажання та прагнення. Асертивність дає можливість діяти більш повноцінно як у професійному та емоційному, так і в інтелектуальному плані.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бандура А. Теория социального научения / А. Бандура. – СПб. : Евразия, 2000. – 320 с.
2. Бердяев Н.А. О человеке, его свободе и духовности: избранные труды / Н.А. Бердяев ; сост. Л.И. Новикова, И.Н. Сиземская. – М. : Московский психолого-социальный институт, 1999. – 312 с.
3. Большой психологический словарь / сост. Б.В. Мещеряков, В.П. Зинченко. – М. : Олма-пресс, 2004. – 985 с.
4. Бутузова Л.П. Асертивність особистості як основа становлення безпечної поведінки в підлітковому віці / Л.П. Бутузова // Проблеми психологічної безпеки: особистість, суспільство, держава : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, 2010. – С. 33–40.
5. Дріга Т.Г. Асертивність як чинник оптимізації соціально-психологічної оптимізації адаптації студентської молоді / Т.Г. Дріга // Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць / за ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки. – Вип. 39. – К. – Алчевськ : ЛАДО, 2013. – Том 1 : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. – 2013. – С. 100–105.
6. Лебедева И.Д. Психологические детерминанты асертивности личности : автореф. дисс. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии» / И.Д. Лебедева. – Красноярск, 2014. – 23 с.
7. Ассертивность. Общение и деятельность общения / [А.А. Леонтьев, Р. Харре, М. Аргайл, А. Фернхэм, Д.А. Грэхем]. – СПб. : Питер, 2008. – С. 160–215.
8. Марчук Л.М. Асертивність як комплексна інтегральна характеристика особистості / Л.М. Марчук // Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України: електрон. наук. фах. вид. / голов. ред. О.В. Діденко. – 2012. – Вип. 5. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://www.nbu.gov.ua/ejournals/Vnadrps/2012_5/12mlmiho.pdf.
9. Медведева С.А. Асертивність майбутніх практичних психологів: досвід вивчення / С.А. Медведева // 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.
10. Николаев Л.О. Генезис понятия «асертивность» / Л.О. Николаев // Освіта регіону. Серія «Політологія. Психологія. Комунікації». – 2010. – № 1. – С. 132–135.
11. Николаев Л.О. Дослідження проблеми асертивності у вітчизняній та зарубіжних школах психології розвитку / Л.О. Николаев // Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. – Вип. 9. – Кам'янець Подільський : Аксіома, 2010. – С. 138.
12. Николаев Л.О. Развитие асертивности подростков у різних умовах соціалізації : автореф. дисс. ... канд. псих. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Л.О. Николаев. – Переяслав-Хмельницький, 2016. – 22 с.
13. Скотникова И.Г. Проблема уверенности – история и современное состояние / И.Г. Скотникова // Психологический журнал. – 2002. – Т. 23. – № 1. – С. 52–60.
14. Стайн С. Преимущества EQ: Эмоциональная культура и ваш успех / С. Стайн, Г. Бук ; пер. с англ. Маргариты Маркус. – Stoddart Publishing Co. Limited, 2010. – 480 с.
15. Степанов С.С. Популярная психологическая энциклопедия / С.С. Степанов. – М. : Эксмо, 2005. – С. 58–59.
16. Шамиева В.А. Ассертивность в структуре личности субъекта адаптации : автореф. дисс. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Общая психология, история психологии» / В.А. Шамиева. – Хабаровск, 2009. – 207 с.
17. Шейнов В.П. Возрастные и гендерные факторы асертивности / В.П. Шейнов // Системная психология и социология. – 2014. – № 10. – С. 118–126.
18. Шильцова Ю.В. Ассертивность как один из психологических механизмов развития социальной адаптации у детей старшего дошкольного возраста : автореф. дисс. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогическая психология» / Ю.В. Шильцова. – Москва, 2012. – 22 с.