

Інсайт: [зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених / ред. кол. І.В. Шапошникова, О.Є. Блинова та ін.] – Херсон: ПП Вишемирський, 2015. – Вип.12. – С.41-45.

АСЕРТИВНІСТЬ ЯК КОМПЛЕКСНА ХАРАКТЕРИСТИКА ОСОБИСТОСТІ

Білоущенко В.В.

Херсонський державний університет, angel.19.09@mail.ru

Постановка проблеми. 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 характеристику особистості, що надасть змогу адекватно реагувати на критику, не доводити себе до стресу, уміти відстоювати власну позицію, брати на себе відповідальність.

Метою статті є теоретичний аналіз дослідження асертивності як комплексної характеристики особистості.

Виклад основного матеріалу. Відсутність здатності індивіда висловувати та утілювати в життя власні цілі, потреби, бажання, прагнення, інтереси й почуття призводить до підвищеного рівня невдоволення життям, нездатності планувати власне майбутнє, появи соціального страху.

Ідея асертивності передбачає формування в особистості визначеної якості поведінки, завдяки якій вона може володіти спонтанними реакціями, розумним проявом емоцій, вмінням прямо говорити про свої бажання і вимоги, здатна висловлювати власну точку зору, не боїться заперечувати, використовуючи аргументацію, наполягати на своєму в ситуаціях, коли будь-яка аргументація виявляється зайвою; володіти тактиками задоволення справедливих вимог і відмови у відповідь на неприпустимі прагнення таким чином, аби при цьому не порушувалися права інших людей.

Термін «асертивність» є похідним від англійського дієслова assert (наполягати, 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, формулювати 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.

Асертивність як практична методологічна теорія міжособистісної взаємодії була запропонована й розроблена американським психологом А.Солтером. Асертивність досліджувалась автором як певний спосіб поведінки особистості, що супроводжується почуттям поваги до власної індивідуальності та емоційно-ціннісним ставленням до інших людей. А. Солтер вважає, що особистість із розвинутим почуттям самоповаги в будь-якій ситуації спроможна діяти асертивно, тобто відкрито, впевнено й рішуче. Асертивні дії особистості розкриваються в такій поведінці, як: знання власних прав та обов'язків; адекватне оцінювання себе й оточуючих; усвідомлення особистих потреб та інтересів; розуміння власних цілей, намірів і шляхів подальших дій, при цьому здатність відкрито без страху й напруги про це заявляти; поважне ставлення до прав та інтересів інших людей; здатність досягати поставлених цілей, не маніпулюючи іншими; уміння переконувати, завойовувати прихильність,

звертатися за порадою чи допомогою до людей; спроможність укласти компромісні рішення; встановлювати ділові контакти та партнерські відносини.

У працях чеських психологів В. Каппоні й Т. Новак асертивність розглядається як гармонійне поєднання особистісних якостей людини, що відображаються у формі конкретних світоглядних позицій та позитивній спрямованості, проявляються у знаннях про людську сутність, у вміннях і навичках ефективної взаємодії. Асертивність – це спосіб організації своєї поведінки, вміння формулювати особистісні потреби й бажання, прагнення до честолюбства у досягненні намічених цілей, шанобливе ставлення до людей, а головне – повага і любов до себе [1].

Так, В.А. Семиченко стверджує, що асертивність є системоутворювальним ядром почуття поваги та власної гідності. Вона розглядає асертивність як індивідуально-ціннісну якість, яка проявляється в активних діях особистості, зокрема у вмінні зберігати власну «автономність», уникаючи тиску та маніпуляції з боку оточуючих.

На думку американського психолога М. Дойча, особистість, яка поважає і цінує себе, вирізняється високим рівнем асертивної поведінки. Автор сформулював «троїстий принцип», який полягає в тому, що в будь-якій ситуації асертивна особистість діє рішуче, чесно і дружелюбно. Психолог зазначає, що рішучість особистості не дозволить опонентові маніпулювати нею або залякати її, чесність не дозволить бути втягнутому в аморальну ситуацію, навіть коли її будуть провокувати на це, дружелюбність дасть зрозуміти опонентам, що така особистість поважає й цінує не тільки власну думку і тому готова до конструктивної взаємодії.

Поняття «асертивність» не існує само по собі, а включає достатньо широкий спектр суміжних понять, з якими має прямий і зворотній 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. [3]. Заново набута поведінка буде проявлятися наступним чином.

Люди, схильні до пасивного реагування, коригуючи свою пасивну поведінку з метою набуття асертивних поведінкових навичок, відкривають для себе, що все, що їм потрібно – бути сильнішими, перестати хвилюватися про те, що подумують інші, і не соромлячись говорити про свої бажання і потреби. Невелика корекція пасивної поведінки дозволяє діяти активно – вирішувати проблеми, а не уникати їх. Впевненість надає сміливості і можливості відкрито висловлювати думки, які раніше не наважувалися озвучити, і навіть отримати те, про що мріяли. Людині, яка схильна до агресивних реакцій у взаємодії з оточенням, необхідно пом'якшити свою природну напористість. Корекція агресивної поведінки дозволяє їй впевнитися, що це полегшує шлях до досягнення мети, адже нова поведінка менше дратує оточуючих. Таким чином, набута асертивна поведінка дозволяє стримувати спонтанні агресивні реакції, що раніше викликали невдоволення та гнів у інших. Загальним критерієм в обох випадках можна вважати вимоги оточуючих. Пасивним людям слід менше задумуватися над бажаннями інших та більше уваги приділяти власним бажанням. Тим, хто схильний до агресивного типу поведінки, варто менше думати про себе і рахуватися з вимогами інших [5].

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. 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.

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. 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. М. Медведєва визначає асертивність як гармонійну комбінацію властивостей особистості, що виявляється у природній, чесній поведінці стосовно себе та оточуючих людей, уміннях і навичках етично допустимого спілкування в конкретній ситуації при поєднанні з упевненістю, позитивною самооцінкою та за обов’язкової поваги до прав інших людей [2].

Асертивна особа має характеристики:

- людина вільно виражає свої думки, почуття;
- вона може спілкуватися з людьми на усіх рівнях: з незнайомими людьми, з друзями, сім’єю. Це спілкування завжди відкрите, чесне, пряме і адекватне;
- активна орієнтація до життя: домагатися бажаного, намагатися впливати на події;
- дії характеризуються самоповагою.

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) поводження. 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.

Асертивна поведінка – це поведінка впевненої у собі людини, коли потреби і права інших поважають тоді, коли відповідно поважають її права.

Асертивна поведінка має таку структуру:

- 1) Демонстрація самоповаги і поваги до інших людей.
- 2) Ефективне спілкування. У даному випадку головними є три наступні якості – чесність, відкритість і прямота у розмові, але не за рахунок емоційного стану іншої людини.
- 3) Демонстрація впевненості та позитивної установки.
- 4) Вміння уважно слухати і розуміти.
- 5) Переговори і досягнення робочого компромісу.
- 6) Пошук простих виходів зі складних ситуацій [4].

Отже, рівень асертивності найбільш глибоко характеризує індивідуальний стиль поведінки особистості щодо себе та оточуючих. Це якість, що відображає адекватний рівень мотивації досягнень, почуття впевненості в собі, емоційно-ціннісні установки, які, інтегруючись, трансформуються в почуття власної гідності та самоповагу. Асертивна поведінка дає можливість людині жити повноцінніше і в емоційному, і в інтелектуальному плані. І це все тому, що ми дозволяємо собі таку розкіш – говорити те, що думаємо і відчуваємо. Асертивність створює рівність у

стосунках між людьми, необхідну гнучкість в поведінці для подолання труднощів та веде до успіху.

Список використаних джерел:

1. Каппони, В. Как делать все по-своему или Ассертивность – в жизнь / В. Каппони, Т. Новак. – СПб.: Питер, 1995. – 186 с.
2. 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.
3. Асертивність особистості як основа становлення безпечної поведінки в підлітковому віці./ Бутузова Л.П. // Проблеми психологічної безпеки: особистість, суспільство, держава: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. 25 березня 2010 року. – Одеса: СМІЛ, 2010. – С.33-40;
4. Герасіна С.В. Асертивна поведінка як передумова формування почуття власної гідності та самоповаги студентської молоді. / С.В.Герасіна // Проблеми сучасної психології. Зб. наук. Праць К.-ПНУ імені Івана Огієнко, Інститут психології ім. Г.С.Костюка. Випуск 10.- 2010.- С.139-149;
5. Подоляк Н.М. Психологічні особливості асертивності [Текст] / Н. М. Подоляк // Наука і освіта : Науково-практичний журнал Південного наукового Центру АПН України. - 2010. - N 9. - С. 108-111;