

УДК 351.85:321.7

О. Гук

АСЕРТИВНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА КУЛЬТУРИ ДЕМОКРАТИЧНОГО ВРЯДУВАННЯ

На основі концептуального аналізу розкрито суть поняття асертивність, виділено основні підходи щодо вирішення проблеми ставлення людини до самої себе, зокрема до власної свободи в історії філософської думки, психології та менеджменту. Обґрунтовано, що асертивність як довіра людини до самої себе є важливою передумовою формування культури демократичного урядування.

Ключові слова: асертивність, довіра, впевненість, маніпулятивність, екстернальність, інтернальність, культура демократичного урядування.

В умовах формування відкритого суспільства в Україні напрацювання власної культури демократичного урядування постає актуальним завданням сучасної управлінської науки. Довіра громадян до влади, залучення їх до безпосередньої участі у вирішенні найважливіших питань суспільного життя безпосередньо залежить від рівня професійної культури державних управлінців. Ефективне впровадження концепції демократичного урядування, як підтверджує досвід розвинутих європейських країн, передбачає насамперед якісні зміни на рівні суспільної свідомості, правової, політичної, моральної культури. Ці зміни є неможливими без формування і впровадження системи цінностей, серед яких ключовими є: свобода, справедливість, рівність перед законом, гідність людської особистості. Однак, не менш важливу роль у цьому процесі відіграє психологічна складова культури.

На сьогодні управлінська діяльність має базуватись на розумінні реальних соціально-психологічних явищ, які супроводжують економічні, політичні й культурні процеси суспільного розвитку. Особливо зростає потреба у спеціалістах, які здатні враховувати динаміку психологічних процесів, володіють високим рівнем психологічної культури у кризових ситуаціях. Сучасна наука управління ґрунтується на основах гуманістичної психології та менеджменту людських відносин. Саме гуманістична психологія (основоположники К. Роджерс і А. Маслоу) розглядає людину як унікальну, складну систему, яка функціонує на основі соціальних та психофізіологічних закономірностей та власного цілепокладання, і для якої (що найважливіше) відкрита можливість самореалізації та самоактуалізації. Так, потреба у самореалізації, на думку А. Маслоу, – найвища потреба людського способу буття, але далеко не у кожній людині ця потреба є розвинутою. Але для самоактуалізованої особистості задоволення саме цієї потреби стає найважливішою справою її життя. Під самоактуалізацією А. Маслоу розуміє “повне використання талантів, здібностей, можливостей” [1].

Керівнику будь-якої ланки управління необхідно враховувати як індивідуальні психологічні особливості окремої людини, так і психологічні закономірності управлінської діяльності загалом. Серед основних психологічних закономірностей на особливу увагу заслуговує закон самозбереження, оскільки управлінцеві потрібно пам'ятати, що провідним мотивом соціальної поведінки суб'єкта управлінської діяльності є збереження його власного соціального статусу,

почуття власної гідності. Ще З. Фройд наголошував на тому, що на рівні несвідомості кожної людини діють механізми захисту психіки людини, які спрямовані власне на захист людиною власної гідності, і проявляться переважно таким чином, що не завжди допомагають нам гармонійно поєднувати задоволення власних потреб та дотримуватися необхідних соціально-моральних норм.

Однак механізм асертивності в цьому контексті відіграє найбільш конструктивну роль. Сама концепція асертивності сформувалася в середині ХХ ст. на основі досліджень американського психолога А. Солтера і ввібрала в себе ключові положення гуманістичної психології. Згідно з визначенням асертивність (від англ. *assertion* – наполягати на своєму) – здатність людини конструктивно відстоювати свої права, відстоювати власну точку зору, не порушуючи за цього моральних прав іншої людини. Це здатність оптимально реагувати на критику та вміння рішуче говорити собі та іншим “ні”, здатність самостійно регулювати власну поведінку і відповідати за неї [2]. У теорії А. Солтера асертивна поведінка розглядається як оптимальний, найбільш конструктивний спосіб міжособистісної взаємодії на протидію двом найпоширенішим деструктивним способам – маніпулюванню та агресивності.

Поняття асертивності перегукується з достатньо розробленим у вітчизняній та зарубіжній психології феноменом впевненості. Вона передбачає наявність суб'єктивної установки на самого себе, соціальної готовності та здатності адекватно реалізувати власні прагнення. Впевнена поведінка не означає придушення агресивних почуттів, вона сприяє редукції агресивної поведінки й зникненню приводів до агресії. Асертивність близька за семантикою до поняття внутрішньої стійкості особистості, а також до поняття нонконформізму. Адже не відчуваючи впевненості у собі, суб'єкт, який приймає рішення (часто керівник), поступається зовнішньому психологічному впливу, тиску і здатний легко відмовлятися від власних принципів, ціннісних орієнтацій і поглядів, тобто проявляти конформізм. Дослідники у галузі сучасних суспільно-політичних наук стверджують, що саме невпевненість у собі найбільш точно характеризує людину пострадянського простору, водночас акцентують на впевненості, як на характеристиці, що визначається вирішальною, домінуючою, особистісною спрямованістю у разі вирішення складних індивідуальних і колективних проблем, моральних і соціальних завдань. В окремих роботах цю властивість пов'язують з поняттям харизми.

Датський психіатр Р. Лейнга виділяє впевненість як одну з найбільш важливих, фундаментальних характеристик людини, що відповідає за психічне здоров'я особистості. Впевненості у його теорії надається особливий методологічний статус стержневого інтеграційного особистісного утворення, адже лише така спочатку онтологічно захищена особистість зустрічатиме всі соціальні мінливості життя з відчуттям, в основі якого непохитна впевненість у своїй власній реальності та ідентичності, а також у реальності та ідентичності інших людей [3].

Ідея асертивності передбачає формування в особистості визначеної якості поведінки, завдяки якій вона може володіти спонтанними реакціями, розумним проявом емоцій, вмінням безпосередньо говорити про свої бажання і вимоги, здатна висловлювати власну точку зору, відстоювати свою думку в ситуаціях, коли будь-яка аргументація виявляється зайвою.

На думку англійських психологів ця риса передбачає насамперед впевненість у собі, в англійській мові це поняття “*confidence*” є похідним від латинського слова “*confidere*”, що означає “довіра”. Йдеться про віру у себе, віру у те, що в цю епоху

суцільних перемін ми володіємо достатнім потенціалом, щоб стикатися з різноманітними несподіванками і конструктивно взаємодіяти з іншими людьми.

У вітчизняній психології ця ідея практично ще знайшла своїх дослідників, порівняно новою є вона і у зарубіжній психології, однак можна простежити глибоке коріння проблеми довіри людини до самої себе у історії філософської думки. Конкретну постановку цієї філософської проблеми можемо знайти лише у есе американського філософа-ідеаліста Р. Емерсона “Довіра до себе”. Власне у цьому творі автор чітко відстоює ідею безмежних можливостей людини: “Будь собою і не намагайся бути схожим ні на кого іншого. Свій дар ти завжди можеш проявити у всій силі, накопиченій за ціле життя, але, копіюючи талант іншого, ти дієш без підготовки і здатен оволодіти ним тільки наполовину” [4]. За цього він доводить, що є дві основні перешкоди на шляху довіри людини до самої себе – це два види страхів: страх людини перед думкою більшості, який штовхає її до нещирих вчинків, і страх виявити внутрішню суперечність

Однак аналіз різноманітних філософських концепцій дає можливість виявити два вектори розвитку філософсько-антропологічної думки стосовно внутрішньої сутності людського “Я” і ставлення людини до самої себе, зокрема до власної свободи. Перший напрямок – ідеалістичний – умовно бере свій початок із системи філософських поглядів античних мислителів, зокрема Платона, активно розробляється представниками німецької класичної філософії. І, незважаючи на все розмаїття цих філософських думок, їх об’єднує ідея звернення до вищого Абсолюту, в якій вони вбачають вирішення протиріччя між природними і моральними прагненнями людини. Міра довіри людини до себе у цих концепціях персоналізована в образі Божому як вищому ідеалі.

Другий напрямок – це філософія індивідуалізму, яка найбільш яскраво проявилася у фундаторів некласичної філософії А. Шопенгауера і Ф. Ніцше, які вважали єдиним критерієм істини власне “Я” людини.

Аналіз цих двох напрямів розвитку філософської думки чітко показує, що абсолютизація довіри до себе (як індивідуального начала в людині) призводить до ідеї всездозволеності, ідеї надлюдини як у Ф. Ніцше. Натомість абсолютизація ідеального, недовіри до себе призводить до деіндивідуалізації, відчуження людини від себе самої.

Першим спробував вийти із цього філософського тупика засновник філософії екзистенціалізму С. Кіркегор, перенісши акцент на внутрішнє життя людини і висунувши принцип суб’єктивності. Він поставив проблему свобідного вибору дії з позиції непередбачуваності результату. Можна сказати, що філософ повернув людині певною мірою довіру до себе, персоналізувавши її не в образі Божому, а в деякій кількості і якості віри, яку може здобути кожна людина при виборі себе самої. На думку С. Кіркегора, найвищим рівнем страху як виміру людського буття є відчай, його не можна позбутися, він обов’язково пронизує все людське існування. Але філософ закликає людину глибоко пережити це почуття: “Вибирай відчай: відчай сам по собі є вже вибір... Впавши у відчай, вже вибираєш і вибираєш самого себе...” [5].

Таким чином, філософія С. Кіркегора заклала підґрунтя антропоцентричної парадигми ХХ ст., яка вперше розглядає людину як джерело активності, джерело ставлення до світу і самого себе. І вже тепер представники філософії екзистенціалізму перенесли центр активності людини у її суб’єктивний світ, а

пошук її сутності перемістився у простір людських можливостей, творчості, свободи, вибору відповідальності за самого себе і власне життя.

Що стосується розвитку психологічної науки, зокрема вітчизняної, то сьогодні вона розглядає довіру як відносно самостійний феномен суб'єктивності, властивий внутрішньому світу людської особистості і спонується безпосередньо з активністю людини. Довіра до себе вважається умовою існування особистості як суверенного суб'єкта активності, здатного до самостійного вибору цілей. Вибираючи ціль, прогножуючи майбутню активність кожної миті, людина прагне відповідати не тільки самій собі, але і світу, тому довіра до себе існує в єдності з довірою до світу, а проблема полягає у рівні їхнього співвідношення. Відповідно, не повинно бути ні абсолютної довіри до себе, ні абсолютної недовіри. Абсолютизація довіри до себе, в кінцевому результаті, призводить до втрати особистістю самої себе; абсолютизація ж недовіри до себе призводить до втрати індивідуальності, оскільки тоді людина починає шукати точку опори у зовнішньому світі, тому стає залежною, несамостійною, очікує на постійне підтвердження своєї цінності зовні і в результаті перетворюється на об'єкт безконецних маніпуляцій з боку інших людей. І тільки довіра дозволяє людині, з одного боку, не боятися вступати у взаємодію зі світом, якого вона не може пізнати до кінця, а з іншого – самостійно вибирати цілі, ставитись до себе самої, до своїх переживань, до власної суб'єктивності як до цінності. Однак міра співвідношення довіри до себе і до світу не може бути сталою, вона перебуває у стані рухомої рівноваги. Врівноважена міра характерна лише для освоєних форм діяльності, сталих форм активності. В основі ж засвоєння нових форм діяльності завжди лежить порушення рівноваги в бік збільшення довіри або до світу (підкорення його умовам), або ж до себе (випробування власних сил, здобуття нових можливостей).

Довіру до себе можна виміряти емпірично, вона проявляється у безконецних вчинках людини і насамперед тих, які відповідають ціннісним уявленням людини про себе і не вступають з ними у протиріччя. За цього спрацьовує принцип відповідності: будучи суб'єктом активності, людина водночас прагне відповідати сама собі, тобто ціннісним уявленням про себе саму. Якщо ж уявний вчинок суперечить внутрішньому “Я” людини чи системі її внутрішніх смислових утворень, то він вступає у внутрішню емоційну суперечність із собою (що особистість переживає доволі складно), тому довго перебувати у такому стані людина не може.

Теоретично виділяють три можливості внутрішнього виходу з такого протиріччя:

- відмова від вчинку чи діяльності загалом;
- прийняття рішення здійснити вчинок, використавши будь-який спосіб психологічного захисту, що можна класифікувати як самообман;
- чесне визнання своєї неправоти [6].

Рівень довіри до себе пов'язаний із власними можливостями діяти певним чином, що сприймається суб'єктивно. Усвідомлення власних можливостей передуює постановці цілей і безпосередньо причетне до вибору. Емпіричне усвідомлення своїх можливостей передбачає переживання “Я можу”. Однак самого цього переживання недостатньо, для здійснення вчинку, діяльності потрібне ще вольове зусилля. Початку ж діяльності (ще до її вибору, до вибору цілі) передуює етап потужної внутрішньої роботи, який пов'язаний із довірою до себе. Таким чином, людські вчинки ініціюють не лише потреби, які ми трактуємо “Я хочу”, але й усвідомлені можливості “Я можу”. Загалом можна зробити висновок, що для якого-небудь

вчинку людина повинна поєднати напрямки трьох стимулюючих векторів: “Я хочу”, “Я можу”, “Я повинен”.

Тобто, будь-якої миті людина прагне відповідати не тільки світові, а й самій собі, своїм власним цінностям, переживанням відносно себе самої, тому довіра до себе проявляється у здатності людини “виходити за власні межі”, за межі свого досвіду чи конкретної ситуації, не вступаючи за цього у протиріччя із собою. Без довіри людини до себе неможливим є ні творчий характер життєдіяльності, ні само проєктування майбутнього, оскільки довіра до себе передбачає насамперед ставлення до себе як до цінності. Довіра виступає як механізм, засіб, який об’єднує минуле і майбутнє людини в один цілісний процес. Рівень довіри до себе бере участь також у процесі цілеутворення, оскільки вибір цілі визначається тим, наскільки людина не просто вірить у її досягнення, але й уміє конструювати у внутрішньому суб’єктивному плані способи досягнення поставленої цілі, які не вступають у суперечність з її внутрішніми особистісними смислами.

Оптимальний рівень довіри до себе в кінцевому результаті передбачає оволодіння здатністю до самоорганізації власного життя. Самоорганізація особистості на суб’єктивному, особистісному рівні передбачає насамперед у людини формування довіри до себе, що розуміється як повноцінне володіння собою, своєю сутністю, як здатність самостійно ставити цілі і діяти відповідно до них, зберігаючи адекватну критичну позицію у ставленні до себе, здатність передбачати результати дій до їх виконання, самостійно будувати стратегію досягнення цілі згідно з внутрішніми особистісними смислами, уміння співставити власні потреби з можливостями їх задоволення у певній ситуації відповідно до соціокультурних цінностей. Саме тому довіра до себе виступає важливою умовою успішного становлення особистості.

У 50-ті рр. ХХ ст. американські психологи займалися дослідженням цієї проблеми з метою практичного застосування в галузі міжособистісних комунікацій. Дослідник А. Солтер прагнув навчити своїх учнів спонтанних реакцій, розумному прояву емоцій, умінню безпосередньо говорити про свої бажання і вимоги. Він навчав висловлювати власну думку, не боятись заперечувати, причому як з використанням аргументів, так і в тих ситуаціях, коли будь-яка аргументація є зайвою чи недоцільною. Він зробив висновок, що найбільш цінним засобом створення почуття впевненості у собі є здатність проникнення в сутність поняття “хто ти є”. По-перше, тому що така здатність допомагає усвідомити власну неповторну індивідуальність. По-друге, усвідомлення рольових характеристик допомагає визначити, яким чином впевненість у собі може пригнічувати висунення до самого себе надто високих чи надто малих вимог.

Щоб визначити межі асертивної поведінки, доцільно її порівняти із маніпулятивною. Маніпулятивна поведінка – повна протилежність асертивності. Ціль маніпуляції – добитися бажаного, не враховуючи інтересів протилежної сторони.

Маніпуляція характеризується:

- неясністю, нечіткістю вираження своїх думок і прохань;
- використанням емоційно забарвлених аргументів, коли наголошується на моральні чи інші цінності, що повинно схилити партнера, який дотримується таких поглядів, до згоди;
- прагненням перекласти відповідальність за розвиток і наслідки подій на жертву.

Стиль маніпуляції залежить від типу особистості, вона може бути агресивною або пасивною. Є безліч різноманітних класифікацій маніпуляторів, але найбільш детально вважається класифікація, розроблена дослідником Е. Шостромом. Автор виявив елементи маніпуляції в дев'яти характерних стилях поведінки, а саме:

1. “Диктатор” (як правило, посилається на авторитети, традиції предків; завдяки вдало підібраним цитатам завжди добивається свого).

2. “Бідолаха” (демонструє свою напускну неповноцінність).

3. “Математик” (швидко, легко і успішно прораховує, що для нього найбільш вигідно у ситуації, що склалася; вибирає тактику або “батога” або “пряника” і несподівано про все “забуває”, але про те, що він хоче насправді, не забуває ніколи).

4. “Плющ” (схожий на “бідолаху”, маніпулює оточуючими, симулюючи повну від них залежність і демонструючи свої проблеми).

5. “Трубіян” (маніпулює за допомогою агресивної поведінки, люди уступають йому переважно тому, що їм неприємно бути схожим на нього).

6. “Добряк, альтруїст” (декларує готовність жертвувати і любити оточуючих, однак ніколи не ставить чужу думку вище, ніж свою власну).

7. “Останній із праведників” (характерні риси: постійний контроль, критика і провокування комплексу неповноцінності, старається викликати в оточуючих почуття провини, сам веде себе як “диктатор”, переконаний у власній непогрішимості і правоті).

8. “Батько-мама” (охороняє своїх обранців, піклується про них, але часто забуває запитати їх, чи потребують вони його опіки; не допускає навіть у думках, що може помилятися).

9. “Мафіозі” (маніпуляція полягає у прояві агресії щодо інших, із допомогою погроз прагне переконати інших у власній незамінності) [7].

Асертивність однозначно відкидає всі форми маніпуляції, вона передбачає спокійну, неагресивну протидію маніпуляторам. Згідно з ступенем впевненості у собі, поведінку людей, на думку деяких сучасних психологів, можна поділити на три категорії:

1. Покірна поведінка, коли людина дозволяє іншим задовольняти свої потреби і забезпечувати свої права за рахунок її прав і потреб. Людина, яка веде себе пасивно, не вміє чітко заявляти про свої бажання і потреби. В її діях відсутня впевненість, вона страждає від того, що не може належно застосувати свої здібності. Пасивна людина не здатна протистояти маніпуляторам. Невдачі послаблюють її не надто сильну самосвідомість. Іноді вона пробує оволодіти ситуацією за допомогою маніпуляції, але такі дії визначаються як прихована агресія.

2. Агресивна поведінка – задоволення власних потреб і забезпечення своїх прав у той час, коли потреби і права інших ігноруються. Агресія – це не лише нанесення фізичної шкоди чи сильні і голосні висловлювання. Агресивний вплив мають також сарказм, іронія, тихі і непомітні речі, які справи не стосуються, але деградує особистість, якої стосуються. Чим більш витонченою є агресія, тим менше агресивності вбачає її носій у своїх вчинках. Однак витончений агресор справляє неприємне враження на оточуючих людей, які схильні уникати будь-яких контактів з агресором.

Пасивна і агресивна поведінка, на перший погляд, суттєво відрізняються одна від одної. Однак в обох випадках протилежна сторона розглядається як “противник”, що переслідує одну-єдину ціль – нашкодити. Відмінність між пасивною і агресивною поведінкою полягає лише в тому, що агресивна людина

наносить випереджаючі удари, тоді як пасивна людина відкрито дає зрозуміти, що не претендує на перемогу.

3. Асертивна поведінка – це поведінка впевненої у собі людини, коли потреби і права інших поважають тоді, коли відповідно поважають її права. Асертивна поведінка відзначається ясністю, прямоотою, невідомою щирістю. Людина, яка веде себе асертивно, здатна чітко ясно формулювати, про що йдеться, якою вона бачить певну ситуацію, що думає і відчуває, як переживає. Вона відзначається позитивним ставленням до інших людей, вміє їх вислухати, піти на компроміс, здатна поміняти власну точку зору під впливом аргументів. Вважаючи інших людей порядними, вона не встидається попросити про послугу, а зі свого боку також готова проявити люб'язність. Для асертивної поведінки притаманним є спокій, складається враження, що людина розслаблена, бо і вербально і невербально вона не демонструє напруженості і натягнутості, створює навколо себе приємну атмосферу. Асертивна людина вміє розпізнати маніпуляцію і захистити себе від неї, вона переконана, що кожен має право вирішувати за себе і нести відповідальність за наслідки своїх рішень [8].

Інші сучасні дослідники виділяють десять принципів асертивності, в основі яких лежить впевненість, що ніхто не може успішно маніпулювати оточуючими, якщо ті самі цього не дозволять:

- людина має сама право судити про свою поведінку, думки та емоції, та нести відповідальність за наслідки, оскільки все, що відбувається у житті людини, залежить тільки від неї самої і ні від кого більше;

- людина має право не давати ніяких пояснень, які виправдовують її поведінку;

- людина має право сама вирішувати, за що і якою мірою вона є відповідальна;

- людина має право змінювати власні погляди, при чому не тільки під тиском обставин, а тому, що їй просто це подобається;

- людина має право робити помилки і відповідати за них;

- людина має право сказати: “я не знаю” (точка зору, згідно з якою людина здатна розібратися в собі самій і може дати відповідь на будь-яке питання, що стосується нюансів її поведінки, є соціальним міфом);

- людина має право не залежати від доброї волі інших людей, тобто вона не зобов'язана всім подобатися;

- людина має право на нелогічні рішення, бо логічні не завжди є правильні і доречні, особливо у тих випадках, коли не цілком зрозуміло, про що йдеться;

- людина має право сказати: “я тебе не розумію”. Ми не зобов'язані вгадувати і виконувати бажання інших людей;

- людина має право сказати: “мене це не хвилює”, має право не бути згідною з уявленням інших, що є добре і допустиме, а що ні [9].

Таким чином, в ідеалі впевненість у собі допомагає постояти за себе, не нанісши шкоди іншим людям. Над вихованням у собі такої впевненості потрібно працювати, і її можна добитися незалежно від того, наскільки людина є впевненою у собі в певний момент часу. Впевненість у собі пов'язана з локусом контролю, який відображає віру людини у здатність впливати на хід подій у власному житті, контролювати наслідки власних дій. За цим показником людей можна поділити на екстерналів (які бачать причину всього, що відбувається з ними у зовнішніх обставинах) та на інтерналів (схильних брати на себе відповідальність за все, що

відбувається в їхньому житті, впевнених у собі, таких, що покладаються лише на себе). Інтерналі більш природні, незалежні і самостійні, володіють вольовими якостями. Серед осіб, які добиваються у житті успіху, більшість перебуває в полюсі інтернальності, вважає дослідниця Е. Кір'янова [10].

Поглиблене дослідження інтернальності-екстернальності засвідчило, що характеристики рівня суб'єктивного контролю можуть змінюватися у однієї і тієї ж людини залежно від того, якою вона бачить конкретну ситуацію: складною чи простою, приємною чи неприємною, вигідною чи невигідною. Людина, яка веде себе асертивно, не звинувачує у власних неприємностях інших людей, а у випадку невдачі вона здатна переконати себе, що це власне її успіх.

У деяких дослідженнях зафіксований зв'язок інтроверсії-екстраверсії з інтернальністю-екстернальністю, хоча остання є більш фундаментальним поняттям. Екстравертованість-інтравертованість, на думку Ф. Девіса, можна розглядати як окремі випадки прояву феномену екстернальності-інтернальності [11]. Екстраверти надають перевагу зовнішній реальності, реакція інших людей підтримує їхню думку про самих себе. Інші люди є для них джерелом енергії, відповідно, і впевненість може постраждати через віддаленість від інших. Інтроверти надають перевагу внутрішній реальності, ясність і порядок дають їм впевненість у собі.

Вважається, що врівноваження переваг може зробити людину щасливою. Тобто розвиток інтровертних навичок забезпечує екстравертів більшими ресурсами, які дозволяють їм справлятися з кризами впевненості у собі, а розвиток соціальних екстравертних навичок проведення бесіди може допомогти інтроверту сформувати почуття впевненості у зовнішньому світі.

Сучасні дослідники виділяють також "страхи", які перешкоджають досягненню впевненості:

- страх опинитися в ізоляції, бути відторгненим (наприклад, у разі переходу на іншу роботу, підвищення по службі, кар'єрний ріст);
- страх втрати індивідуальності (перешкоджає налагоджувати стосунки з оточуючими людьми);
- страх втратити контроль (в умовах нестабільності людині складно контролювати події, які відбуваються у її житті);
- страх виявитися некомпетентним (позбавляє впевненості, коли людина береться за незнайому справу) [12].

Формування впевненості у собі – складний процес. По-перше, необхідно розібратися у собі (що перешкоджає здобути впевненість); по-друге, потрібно просто уявити собі, що виховання такої впевненості має велике значення у взаємостосунках з іншими людьми у різноманітних ситуаціях. Тим не менше, потрібно виховувати впевненість у собі, щоб жити більш повноцінно.

Існують різноманітні методики із розвитку асертивної поведінки. Наприклад, дослідник І. Ладанов описав методику, яка складається з п'яти кроків:

- 1) визначити з допомогою спеціального тесту, яка установка властива людині: пасивна, агресивна чи асертивна;
- 2) самоспостереження, короткі записи та аналіз ситуації;
- 3) концентрація (уявити якусь ситуацію, пережити її повністю, визначити її корисність);
- 4) моделі висловлювань (пробувати з якогось конкретного приводу сформулювати висловлювання трьома способами: пасивно, агресивно, асертивно);

5) невербалика (згадати і проаналізувати свою поведінку, коли висловлювали свої думки пасивно, агресивно, асертивно) [13].

Успіх асертивної поведінки обумовлений правильним вибором певної техніки і конкретної ситуації. Однак не менш важливо навчитися впевнено вести себе, використовуючи ту чи іншу техніку. Таким чином, розвиток рівня асертивності можливий. Для цього людині необхідно розібратися в особливостях свого темпераменту, характеру, зрозуміти, що заважає в набутті впевненості. Із допомогою кваліфікованих психологів чи самостійно, вивчаючи і використовуючи спеціальні методики, працювати над підвищенням рівня впевненості у собі.

Зокрема, можна використовувати тест-опитувальник діагностики здібності до асертивності Левінсона і методику ступеня асертивності; тест-опитувальник Айзенка ЕРІ; методику діагностики показників і форм агресії А. Басса і А. Дарки; методику діагностики рівня суб'єктивного контролю Дж. Роттера; методи статистичної обробки [14].

Сучасні психологічні дослідження проблеми асертивності, на нашу думку, можна дуже ефективно використати у процесі формування у нашому суспільстві культури демократичного врядування. Ми свідомі того, що це тривалий процес, оскільки передбачає зміни на рівні суспільної свідомості, але водночас це необхідний і неминучий процес. Серед основних факторів, які дозволять гнучко і ефективно реалізувати цю ідею, вважаємо за доцільне виділити такі: 1) соціально-економічні (економічна стабільність, достатній рівень життя); 2) соціально-правові (рівень правової культури, правова регламентація відповідальності посадових осіб); 3) організаційно-управлінські (удосконалення управлінської системи, поліпшення роботи з кадрами); 4) соціально-психологічні (професійна психологія, мотивація, цілісні установки); 5) культурно-етичні (посилення виховної роботи серед молоді).

Урядування означає вироблення і здійснення такої публічної політики, яка є справою суспільства, громади, кожного її члена як повноцінного суб'єкта політичної діяльності. Демократичне урядування кидає виклик політичній владі як єдиному центру прийняття рішень, утверджуючи можливість “урядування без уряду”. Здійснення такого урядування неможливе без піднесення загального рівня культури суспільства, основною цінністю якого виступає самостійна, відповідальна особистість, яка здатна довіряти собі, ставити перед собою важливі цілі, приймати чіткі рішення, готовою захистити свої права, поважаючи за цього права іншої людини. Саме тому проблема асертивності набуває особливої ваги у процесі формування культури демократичного врядування.

Література

1. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу // Райгородский Д. Я. Психология личности [Текст] : хрестоматия / Д. Я. Райгородский : у 2 т. Т. 1. — Самара : Изд. Дом “БАХРАХ – М”, 2006. — С. 409.
2. Солтер А. Условно-рефлекторная терапия [Электронный ресурс] / А. Солтер. — Режим доступа : enc-dic.com/enc_psy/Solter-JEndrju-26135.html.
3. Генезис понятия “Асертивність” [Електронний ресурс]. — Режим доступу : www.univerua.rv.ua/1214.11.09/pdf/Nikolaev.pdf.
4. Емерсон Р. Довіра до себе [Електронний ресурс] / Р. Емерсон. — Режим доступу : www.management.com.ua/vision/vis018.html.
5. Киркегор С. Наслаждение и долг [Текст] / С. Киркегор. — К. : Aar Land, 1994. — С. 293.

6. Скрипкина Т. П. Доверие к себе как условие развития личности / Т. П. Скрипкина // Вопросы психологии [Текст]. — 2002. — № 1. — С. 95—103.
7. Шостром Э. Анти-Карнеги, или Человек-манипулятор [Текст] / Э Шостром. — Минск : ТПЦ “Полифакт”, 1992. — 127 с.
8. Шпалинский В. В. Психология менеджмента [Текст] / В. В. Шпалинский. — М. : [б. и.], 2000. — С. 80.
9. Каппони В. Как делать все по-своему, или ассертивность в жизнь [Текст] / В. Каппони, Т. Новак. — СПб. : [б. и.], 1995. — 192 с.
10. Кирьянова Е. Н. Влияние неадекватной самооценки на профессиональную эффективность специалиста / Е. Н. Кирьянова // Управление персоналом [Текст]. — 2000. — № 6. — С. 68—70.
11. Девис Ф. Полная уверенность в себе [Текст] / Ф. Девис. — Минск : [б. и.], 1996. — 512 с.
12. Львов В. М. К проблеме оценки и формирования личности [Электронный ресурс] / В. М. Львов, А. В. Ильина, Н. Л. Шлакова. — Режим доступа : www.augustamaria.co.uk.
13. Ладанов И. Д. Психология управления рыночными структурами [Текст] / И. Д. Ладанов. — М. : [б. и.], 1997. — 288 с.
14. Мещеряков Б. Большой психологический словарь [Текст] / Б. Мещеряков, В. Зинченко. — 3-е изд. — СПб. : Прайм-Еврознак, 2003. — С. 95.

O. Huk

ASSERTIVENESS AS A PART OF DEMOCRATIC GOVERNANCE CULTURE

On the principles of conceptual analysis, the essence of concept assertiveness is revealed, the main approaches concerning the problem of the relation of human to him/herself are highlighted, especially to his/her own freedom in the history of philosophical thought, psychology and management. It is grounded that assertiveness as the trust of person to his/herself is an important prerequisite for building a culture of democratic governance.

Key words: assertiveness, trust, confidence, manipulativenness, externality, internality, the culture of democratic governance.