

АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕНЬ ПРОБЛЕМИ АСЕРТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ

УДК: 159.9.07:355.12(045)

Чулкова Ксенія Олександрівна

Старший викладач кафедри професійної психології та педагогіки Національної академії Служби безпеки України м. Києва, м. Київ (Україна)

Анотація. У статті розглянуто специфіку та різноманітність поглядів на природу асертивності. Теоретичний аналіз сутності та змісту асертивності як властивості особистості суб'єкта адаптації дозволяє визначити структуру асертивної поведінки, що включає когнітивно-змістовий, афективний та поведінковий компоненти. Обґрунтовано, що провідним чинником асертивної особистості виступає адаптаційний потенціал. На основі теоретичного аналізу психологічної літератури запропоновано інноваційний підхід до проблеми формування асертивної поведінки особистості.

Ключові слова: асертивність, особистість, складові асертивної поведінки, асертивна поведінка особистості, когнітивно-змістовий, афективний та поведінковий компоненти.

Постановка проблеми. Концепція асертивності зформувалась з кінця 50-х – початку 60-х років ХХ ст. у працях американського психолога Є. Солтера і увібрала в себе ключові положення гуманістичної психології, зокрема, протиставлення самореалізації маніпулювання людьми. Як синонім цієї діяльності, психологи використовують термін «асертивність». За своєю суттю, асертивність – це філософія особистої відповідальності. Під асертивністю розуміється особистісна риса, яку можна визначити як автономію, незалежність від зовнішніх впливів і оцінок, здатність самостійно регулювати власну поведінку. Асертивність – це здатність бути самим

собою, виражена в потребах росту та розвитку [1, с.168].

З точки зору прав особистості – людина обізнана про свої права, користується ними і, при необхідності, відстоює свої права. У той же час асертивна людина визнає за оточуючими такі ж права та прагне будувати взаємини без порушень чийось прав [2, с.41].

Вивчення феномена асертивності дозволяє отримувати дані про можливості управління думками людей та аудиторією, про прийомах відстоювання своєї позиції.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано вирішення даної проблеми та на які опирається автор. Пси-

хологічні особливості асертивної поведінки вивчали, такі вчені, як Г. Аммон, А. Бандура, Дж. Вольпе, Дж. Вільсон, Є.П. Льїн, В. Капоні, О. Лазарус, В. Н. Ляшенко, Д. Дж. Ліберман, О. Маслоу, Г. А. Мюррей, Т. Новак, В. О. Петровський, В. Ромек, С. Л. Рубінштейн, М. Дж. Сміт, Н. Є. Харламенкова, Є. В. Хохлова, В. О. Шамієва та ін.

Мета статті: провести аналіз досліджень проблеми асертивної поведінки особистості.

Виклад основного матеріалу. Асертивну поведінку забезпечує активно-дослідне ставлення до світу, діяльний, творчий підхід до життя, здатність до відкритого вираженню своїх емоційних переживань, переваг, точок зору, думок, ідей, до формування, досягнення і утримання власних життєвих цілей та їх безбоязне відстоювання в конструктивно-агресивному зіткненні з іншими особами та групами, становить собою впевнену, неагресивну поведінку людини, при якій вона чітко усвідомлює власні права та цілі, але при цьому також враховує права та цілі інших людей [3, с.18].

Принципи асертивної поведінки – це емпіричні правила поведінки у суспільстві, спілкування з оточуючими. Причому спілкування це спирається на істинно гуманістичні початки, заперечується маніпуляція, жорстокість та агресія по відношенню до іншого.

Асертивна поведінка дозволяє людині висловлюватися чітко та однозначно, відноси-

тись порядно, діяти переконливо та вміти уникати маніпулювання оточуючих, розбиратися у собі та в інших. Можна сказати, що асертивність – це адекватна оцінка обставини та своєї поведінки, це шлях до самореалізації, шлях саморозвитку.

Склалася традиція описувати асертивну поведінку через деякий набір правил, які дотримується у своїй поведінці асертивна людина. Відмінна особливість асертивної поведінки – адекватна оцінка своєї відповідальності, у невпевненій поведінці сором'язлива людина відповідальність приймає на себе, агресивно-перекладає її на оточуючих. Невпевненість у собі найбільш яскраво проявляється в поведінці у ситуаціях, пов'язаних зі спілкуванням. Так, В. Г. Ромек визначає наступні прояви невпевненості: страх бути відкинутим, занижена самооцінка, нераціональні переконання, зайве прагнення «дотримуватися пристойності», відсутності навичок вираження почуттів [4, с.78].

Впевнена поведінка характеризується такими ознаками, як:

- цілеспрямованість;
- орієнтованість на подолання виникаючих перешкод, а не на переживання;
- гнучкість, адекватність реакцій на швидко-мінливу обставину;
- соціальна орієнтованість, спрямованість на конструктивні відносини з оточуючими;
- поєднання спонтанності з можливістю

довільної регуляції;

- наполегливість, що не переходить у агресію;
- спрямованість на досягнення успіху, а не на уникнення невдач;
- творення.

Для асертивної особистості характерні: орієнтація на події реального життя, у якому віддзеркалюється минуле і майбутнє; незалежність цінностей і поведінки від впливу ззовні; здатність самостійно формувати свою думку про життя; свобода вираження своїх потенціалів; відкритість, віра в себе та довіру іншим [2, с.41].

Бути асертивним означає бути само ініціуючим та саморегульованим. Прояв асертивності знаходить своє відображення в переконаності у власній ефективності, заснованій на самоповазі та власній значимості [5, с. 47].

Теоретичний аналіз сутності та змісту асертивності, як властивості особистості суб'єкта адаптації, дозволяє визначити структуру асертивної поведінки, що, на нашу думку, включає когнітивно-змістовий, афективні та поведінкові компоненти.

Так, когнітивно-змістовий компонент асертивності полягає в орієнтуванні та адекватній оцінці ситуації, доцільному варіюванні способів дії та продуктивному перетворенні проблемних ситуацій (гнучкість мислення); прогнозуванні саморозвитку та саморуху, визначенні свого «Я» у навколишньому світі на основі усвідомлення сенсу і цінностей свого

життя.

Афективний компонента асертивної поведінки включає в себе:

- схвалення іншого – особлива якість асертивності, яку можна розцінити як почуття самозбереження, що проектується на інших людей. Потреба в самозбереженні, благополуччі та безпеці інших стають факторами впевненої поведінки, душевного спокою в умовах, що змінюються протягом життєдіяльності.
- впевненість в собі визначається як «соціально прийнятне вираження своїх прав та почуттів» (Дж. Вольпе, 1966), як «здатність до самовираження» (Д. Дж. Ліберман), як «звичка до емоційної свободи» (А. Лазарус, 1973), як «позитивна оцінка індивідом власних здібностей достатніх для досягнення значимих цілей та задоволення його потреб» (Е. П. Ильин, Н. Е. Харламенкова). Поряд з тим Дж. Вольпе прийшов до висновку, що впевнений вираз людини щодо своїх почуттів та думок у складній соціальній ситуації може сприяти подоланню страху. У нових умовах життєдіяльності у невпевнених людей страх стає домінуючим почуттям, що блокує активність [6, с.14; 7, с.108].

Тобто, асертивна поведінка тісно пов'язана з емоційною компетентністю. Тільки усвідомлюючи свої емоції і вмюючи ними керувати, людина може зберігати емоційний стиль

що і є неодмінною умовою асертивності. Довіра до себе вважається умовою існування особистості як суверенного суб'єкта активності, здатного до самостійного вибору цілей та їх досягнення. Людина прагне відповідати не тільки собі, а й світу, тому довіра до себе існує в єдності з довірою до світу.

Поведінковий компонент асертивної поведінки проявляється в незалежності, відповідальності, наполегливості (напористості), готовності до ризику та конструктивної агресії:

- ◆ незалежність означає взяти на себе керівництво своїм життям, бути самим собою, так Г. А. Мюррей позначав незалежність як «автономність», яка спонукує силу, що виражається в здатності «спиратися впливу або примусу, чи не коритися авторитету або шукати собі свободу на новому місці»;
- ◆ готовність до ризику передбачає позитивну оцінку особистістю свого минулого досвіду (вміння покладатися на себе без достатнього орієнтування в ситуації). В. А. Петровський пов'язує готовність «особистісному ризику» з саморуху діяльності. Тим самим готовність до ризику постає як динамічне утворення, яке визначається активністю самої людини [8, с.112];
- ◆ незалежність (автономність) і відповідальність перетворюють людину в суб'єкта, готового до конструктивного опору і збереження свого «Я». Ця спокійна, тро-

хи відсторонена позиція, за допомогою якої можна захистити власні психологічні кордони, не порушуючи чужих кордонів, визначається як наполегливість та напористість;

- ◆ наполегливість (так само як сміливість та рішучість) відносяться до суб'єктних якостей особистості за умови, якщо вона не пов'язана з конкретною ситуацією та «стає генералізованим способом поведінки у всіх ситуаціях, де потрібно виправданий ризик, щоб домогтися успіху». Наполегливість та напористість слід відрізнити від деструктивних форм прояву агресії. Тому саме наполегливу і неворожу поведінку, спрямовану на захист своїх прав та інтересів при досягненні мети, визначають як асертивну позицію [9, с.89];
- ◆ конструктивна агресія служить досягненню поставлених цілей та сприяє самореалізації як фундаментальної потреби людини. «Кожна людина народжується з потенціалом так званої конструктивної агресії, тобто з прагненням освоїти навколишній світ, творчо себе реалізувати. При нормальному розвитку конструктивна агресія веде до творчості та творенню. При дефектному розвитку конструктивна агресія переростає в руйнівну» (Г. Аммон) [8, с.112].

Висновки та перспективи подальших розвідок Отже, асертивна поведінка (деякі автори використовують слово «асертивність»,

вкладаючи в нього аналогічний сенс) різними авторами розуміється дещо по-різному. Тому правильніше було б розрізняти ці поняття.

Під асертивністю слід розуміти властивість особистості, її схильність вести себе при досягненні своїх цілей асертивно. Тому ми прийшли до висновку, що асертивність – це здатність організувати свою поведінку; вміння формулювати свої бажання та вимоги, домагатися їх задоволення, тобто «чути» різні думки.

Асертивна ж поведінка це реалізація даної властивості у конкретній поведінці людини. Тобто асертивна поведінка – гармонійне поєднання властивостей особистості людини, прояв її знань про природу людини, умінь та навичок спілкування, етично допустимого у конкретній ситуації, прояв у формі конкретних дій світоглядної позиції позитивної спрямованості.

Таким чином можна констатувати, що асертивна поведінка особистості включає:

- прийняття на себе відповідальності за власну поведінку. Йдеться про те, що людина сама відповідає за свою поведінку і немає права звинувачувати інших людей за свою реакцію на їх поведінку;
- демонстрація самоповаги і поваги до інших людей. Основною складовою асертивності є наявність самоповаги та поваги до інших людей. При цьому демонстрація самоповаги є спокійною та не агресивною;

- відкритість при спілкуванні. У даному випадку головними є три наступних якості: чесність, відкритість та прямота у розмові, але не за рахунок емоційного стану іншої людини. Йдеться про вміння сказати те, що людина думає або відчуває щодо будь-якого питання, при цьому не провокуючи свого партнера по спілкуванню;
- вміння слухати. Асертивна поведінка вимагає вміння уважно слухати та прагнення зрозуміти точку зору іншої людини, тому що для того, щоб брати до уваги інтереси іншої людини, нам потрібно спочатку їх з'ясувати. Це передбачає не тільки вести переговори, але і знаходити максимально загальний вииграш:
- прагнення до знаходження максимального виграшу – одна із найважливіших характеристик асертивної поведінки. Знаходження загального виграшу допомагає найкращому досягненню своїх інтересів та одночасно інтересів партнера по спілкуванню.

Ідея асертивності, що висвітлена у статті, 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.

Список використаних джерел:

1. Хохлова Е. В., Конструктивная агрессивность в структуре ассертивного поведения личности студентов / Е.В. Хохлова // Вестник гос. ун-та упр. – 2008. - № 2. – С. 167-171.
2. Каппони В., Как делать все по-своему, или Ассертивность – в жизнь / В. Каппони, Т. Новак. – СПб. : Питер, 1995. – 186 с.
3. Словарь основных терминов в сфере безопасности / под общ. ред. В.С. Шукшина. – М. : 2009. – 224 с.
4. Ромек В. Г., Поведенческая терапия страхов / В.Г. Ромек // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2002. - № 1. – С. 74-113.
5. Бандура А., Общественный фонд мысли и действия: Социальная теория познания. Энглвуд Клифс, Нью-Джерси: Прентис-Холл, 1986.
6. Вильсон Дж. Т., Поведенческая терапия / Дж.Т. Вильсон // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2000. - № 3. – С. 15-22.
7. Дж. Вольпе, Лазарус А. А. Поведение методов терапии: руководство к лечению неврозов. Нью-Йорк: Пергамон Пресс, 1966.
8. Прихожан А. М. Психология неудачника. Тренинг уверенности в себе / А.М. Прихожан. – 2-е изд. – СПб. : Питер, 2009. – 240 с.
9. Петровский А. В., Психология / А.В. Петровский. – М. : Прима, 2000. – 320 с.
10. Каппони Б., Сам себе психолог / Б. Каппони, Г. Новак ; пер. с чешского. – СПб. : Питер, 1995. – 224 с.
11. Ляшенко В. Н., Феномен уверенности в себе в психологической теории личности / В.Н. Ляшенко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2005. - № 2. – С. 87-94.
12. Рубинштейн С. Л., Направленность личности / С.Л. Рубинштейн // Хрестоматия по психологии : учебное пособие для студентов пед. ин-тов. – / сост. В.В. Мироненко; под ред. А.В. Петровского. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Просвещение, 1987. – 447 с.
13. Коробкова Т. А. Ассертивность как вид педагогической коммуникации / Т.А. Коробкова // Сборник научных трудов конференции «Высокие технологии в педагогическом процессе». – Н. Новгород : Изд-во ВИПИ, 2000. – С. 138-139.
14. Максименко С. Д., Максименко К.С., Папуча М.В. Психология личности: Пособие для студентов высших навч. закладів. – К.: КММ, 2007. – 296 с.
15. Шамиева В. А., Ассертивность в структуре личности субъекта адаптации: автореф. дисс. канд. психол. наук / В.А. Шамиева. – Хабаровск, 2009. – 32 с.

References (Transliteration):

1. Hohlova E. V., Konstruktivnaya agresivnost v strukture assertivnogo povedeniya lichnosti studentov / E.V. Hohlova // Vestnik gos. un-ta upr. – 2008. - # 2. – S. 167-171.
2. Kapponi V., Kak delat vse po-svoemu, ili Assertivnost – v zhizn / V. Kapponi, T. Novak. – SPb. : Piter, 1995. – 186 s.
3. Slovar osnovnyih terminov v sfere bezopasnosti / pod obsch. red. V.S. Shukshina. – M. : 2009. – 224 s.
4. Romek V. G., Povedencheskaya terapiya strahov / V.G. Romek // Zhurnal prakticheskoy psihologii i psihoanaliza. – 2002. - # 1. – S. 74-113.
5. Bandura A. Obschestvennyiy fond myisli i deystviya: Sotsialnaya teoriya poznaniya. Englvud Klifs, Nyu-Dzhersi: Prentis-Holl, 1986.
6. Vilson Dzh. T., Povedencheskaya terapiya / Dzh.T. Vilson // Zhurnal prakticheskoy psihologii i psihoanaliza. – 2000. - # 3. – S. 15-22.
7. Dzh. Volpe, Lazarus A. A. Povedenie metodov terapii: rukovodstvo k lecheniyu nevrozov. Nyu-York: Pergamon Press, 1966.

8. *Prihozhan A. M.*, Psihologiya neudachnika. Trening uverenosti v sebe / A.M. Prihozhan. – 2-e izd. – SPb. : Piter, 2009. – 240 s.
9. *Petrovskiy A. V.* Psihologiya / A.V. Petrovskiy. – M. : Prima, 2000. – 320 s.
10. *Kapponi B.*, Sam sebe psiholog / B. Kapponi, G. Novak ; per. s cheshskogo. – SPb. : Piter, 1995. – 224 s.
11. *Lyashenko V. N.*, Fenomen uverenosti v sebe v psihologicheskoy teorii lichnosti / V.N. Lyashenko // Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskikh spetsialnostey. – 2005. - # 2. – S. 87-94.
12. *Rubinshteyn S. L.*, Napravlenost lichnosti / S. L. Rubinshteyn // Hrestomatiya po psihologii : uchebnoe posobie dlya studentov ped. in-tov. – / sost. V.V. Mironenko; pod red. A.V. Petrovskogo. – 2-e izd., pererab. i dop. – M. : Prosveschenie, 1987. – 447 s.
13. *Korobkova T. A.* Assertivnost kak vid pedagogicheskoy kommunikatsii / T.A. Korobkova // Sbornik nauchnykh trudov konferentsii «Vyisokie tehnologii v pedagogicheskom protsesse». – N. Novgorod : Izd-vo VIPI, 2000. – S. 138-139.
14. *Maksimenko S. D.*, Maksimenko K. S., Papucha M. V. Psihologiya osobistosti: Pidruchnik dlya studentiv vischih navch. zakladiv. – K.: KMM, 2007. – 296 s.
15. *Shamieva V. A.*, Assertivnost v strukture lichnosti sub'ekta adaptatsii: avtoref. diss. kand. psihol. nauk / V.A. Shamieva. – Habarovsk, 2009. – 32 s.

Chulkova Kseniya

Senior Lecturer of the Department of Professional Psychology and Pedagogy of National Academy of the State Security Service of Ukraine, Kiev (Ukraine)

ANALYSIS OF THE PROBLEM OF ASSERTIVE BEHAVIOR OF AN INDIVIDUAL

ABSTRACT

The idea of asserivity, which is covered in the article, involves the formation in the person of

a certain quality of behavior, through which it can have spontaneous reactions, a reasonable manifestation of emotions, the ability to directly talk about their desires and requirements, able to express their own point of view, is not afraid to deny, using arguments, to insist on his situation in situations where any argument turns out to be superfluous; have the tactics of satisfying fair demands and failing to respond to unacceptable aspirations in a way that does not violate the rights of other people.

Assertive behavior is a harmonious combination of the properties of a personality of man, manifestation of his knowledge of the nature of man, skills and communication skills, ethically permissible in a particular situation, manifestation in the form of concrete actions of ideological position of positive orientation. Austerity is the ability to organize its behavior; the ability to formulate their desires and demands, to seek their satisfaction, to 'hear' different thoughts.

The article considers the specificity and diversity of views on the nature of assertiveness. Theoretical analysis of essence and contents of assertiveness as a particular feature of adaptation subject allows to define the structure of assertive behavior, that includes cognitive and content, affective, behavioral components. It is substantiated that the leading factor of the assertive personality is the adaptation potential. On the basis of the theoretical analysis of psychological literature, an innovative approach to the problem of forming assertive behavior of an individual's pro-

posed.

Key words: assertiveness, personality, components of assertive behavior, assertive behavior of a person, cognitive and content, affective, behavioral components.

Чулкова Ксения Александровна

Старший преподаватель кафедры профессиональной психологии и педагогики Национальной академии Службы безопасности Украины, г. Киев (Украина)

АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ АССЕРТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ЛИЧНОСТИ

Аннотация. В статье рассмотрена специфика и разнообразие взглядов на природу assertивности. Теоретический анализ сути и содержания assertивности как особенности личности субъекта адаптации позволяет обозначить структуру assertивного поведения, что включает когнитивно-содержательный, аффективный и поведенческий компоненты. Обосновано, что ведущим фактором assertивной личности выступает адаптационный потенциал. На основе теоретического анализа психологической литературы предложено инновационный подход к проблеме формирования assertивного поведения личности.

Ключевые слова: assertивность, личность, составляющие assertивного поведения, assertивное поведение личности, когнитивно-содержательный, аффективный и поведенческий компоненты.

Дата отримання статті: 11.01.2018

Дата рекомендації до друку: 21.01.2018