

Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості: колективна монографія / О.Є. Блинова, С.І. Бабатіна, Т.М. Дудка, А.М. Одінцова та ін. / відпов. ред. Блинова О.Є. – Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2018 – С. ????

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ АСЕРТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ: НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПИТАННЯ

В.В. Мойсеєнко

Феномен асертивності є відносно новим поняттям в психології, яке використовується для характеристики особистісних властивостей людини. На сьогоднішній день в 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. Аналіз психологічної літератури показав, що проблема асертивності привертала увагу вчених з 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. Шамієва. Вивчення різних аспектів асертивної поведінки особистості здійснено у працях Н. Ануфрієвої, Г. Балла, Є. Головахи, О. Донченко, М. Савчина, В. Татенка, Т. Титаренко та інші.

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, упевнено й рішуче. Автор методу визначав його сутність умінням стверджувати щось в чіткій формі, відповідати за свої слова [27, с.58-59].

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.

В іншому психологічному словнику асертивність визначається як гармонійне поєднання властивостей особистості людини, прояв його знань про природу людини, умінь і навичок спілкування, етично допустимого в конкретній ситуації, прояв у формі конкретних дій світоглядної позиції позитивної спрямованості. Асертивність - це здатність людини організувати свою поведінку, вміння формулювати свої бажання і вимоги, домагатися їх задоволення, «чути» те, чого хочуть оточуючі, з повагою і любов'ю ставитися до себе. Асертивно поводитися - це значить вирішувати певне питання або проблему, усвідомлюючи і розуміючи інших людей, залучених в неї, не обмежувати їх ділові інтереси, розумно і вміло захищати інтереси свого боку [2, с.35].

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

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 [14].

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 певну поведінкову значущість лише на рівні ідей і цінностей, які й зумовлюють вибір соціальної поведінки людини (Р. Алберті, М. Еммонс, Р. Лінденфілд, М. Мольц, Т. Харріс та ін.) [17].

У соціально-психологічному словнику асертивність розглядається як якість особистості, як її риса, що виявляється в самоствердженні, свідомому прийнятті вимог інших людей без власного страху, невпевненості, напруги та іронії. Таким особам властиві позитивне ставлення до людей і адекватна самооцінка [4].

Важливим для розуміння феномену асертивності є підходи різних вчених до її визначення. А. Анцупов, А. Шипилов визначають асертивність як самопросування або просування своєї волі. С. Гинзер інтерпретує асертивність, як самоствердження без хвастощів або несправжньої скромності, як впевнений захист своїх інтересів. За Г. Крайгом, Д. Бокумом – це відстоювання і захист своїх прав. Д. Ньюстром, Ф. Девіс визначають асертивність як процес вираження індивідом почуттів, пропозицій про легітимні зміни. В. Шпалінський визначає асертивність як здатність особистості відкрито і вільно заявляти про свої бажання, вимоги та добиватися їх втілення. Це вміння оптимально реагувати на зауваження, справедливу та несправедливу критику і рішуче говорити собі та оточуючим «ні», коли цього потребують обставини. В педагогічній літературі асертивність визначають як соціальну якість особистості, що проявляється в орієнтації на компроміс і співробітництво як провідні стратегії взаємодії [28, с. 259].

З погляду В. Семиченко, асертивність є системоутворювальним ядром почуття поваги та власної гідності. Асертивність розглядається як індивідуально-ціннісна якість, яка проявляється в активних діях особистості,

зокрема у вмінні зберігати власну "автономність", уникаючи тиску та маніпуляції з боку оточуючих [22].

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 [6, 34].

Як зазначає І. Лебедева, існують три підходи які досліджують асертивність з різних позицій. Відповідно до першого з них, асертивність проявляється в спонтанності поведінки. При цьому, людина досить легко, не регламентуючи, висловлює свої щирі почуття і бажання. Отже, прояв спонтанності може звільнити людину від ритуалів і умовностей, і дозволяє бути самим собою. Але, слід зазначити, що, на жаль, в цій концепції декларується індивідуалізм, який, будучи сприйнятий буквально, призводить до сумних наслідків: людина в своїй поведінці може почати орієнтуватися тільки на свої потреби, ігноруючи оточуючих [11, 26, с. 37,].

Деякі дослідники розглядають асертивність як наполегливість, при цьому вони перебільшують значимість завзятості. Ця концепція пропонує альтернативу пасивної й агресивної поведінки, властивого людям із заниженою і завищеною самооцінкою.

З третьої точки зору асертивність розглядається як адекватність. У цьому контексті під асертивністю мається на увазі те, що людина в процесі взаємодії з оточуючими людьми, веде себе відповідно до обставин. Змінює свою поведінку в рамках прийнятих стандартів, норм і правил, реагуючи на конкретні обставини. Асертивні вміння, згідно із цією концепцією, серед інших умінь, передбачають можливість конструктивної поведінки, що не доставляє

неприємностей іншим людям, але при цьому, очевидно наявність вміння тактовно і ввічливо наполягати на своїй думці, прийняття та надання зворотного зв'язку і, разом з тим, здатності діяти рішуче при досягненнях поставлених цілей [11, 12].

У рамках дослідження проблеми асертивності в зарубіжній психології можна виділити два основних напрямки. Перший напрямок досліджує зовнішню поведінкову модель успішної людини. Цьому присвячені роботи Г. Бейера, М. Джеймса, Д. Джонговарда, В. Каппоні, Т. Новака, Г. Фенстрейхейма, а другий напрямок – гуманістична психологія, досліджує внутрішній світ людини, її екзистенційний стан (А. Маслоу, Г. Олпорт, Ф. Перлс, К. Роджерс, В. Франкл, Е. Фромм та ін.) [7].

Також важливо відзначити, що у 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, вміння протистояти груповому тиску. Поведінковий підхід до переліку необхідних соціально-психологічних навичок у структурі поняття асертивності включає низку параметрів, що мають конкретні зовнішні прояви (поведінкові конструкти): вміння відкрито говорити про свої бажання і вимоги, вміння встановлювати контакти. Невпевнену поведінку в цілому пов'язують з нечіткими формулюваннями цілей, нереалістичними домаганнями суб'єкта діяльності, неадекватною оцінкою результатів власних вчинків, невмінням використовувати наслідки минулого досвіду [18].

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

- по-перше, людина вільно виражає свої думки і почуття;
- по-друге, вона може спілкуватися з людьми на всіх рівнях (з незнайомими людьми, з друзями, з сім'єю). Це спілкування завжди відкрите, чесне, пряме, і адекватне;

- по-третє, у людини є активна орієнтація до життя. Вона досягає того, чого бажає. 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 виграшною, така людина приймає обмеження. Але не дивлячись на це, намагається щось зробити, щоб не упустити шанс. Вона підтримує свою повагу. До невпевненості призводять відсутність позитивного соціального досвіду і навичок спілкування або невміння їх реалізовувати [3].

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

У науковій роботі Л. Ніколаєв розглядає асертивність як уміння людини адаптуватись до нової ситуації, її волю, переконливість, цінності, які вона відстоює. Важлива роль у асертивності належить установкам особистості, які їй при входженні в нове соціальне середовище доводиться відстоювати. Під асертивністю розуміється властивість особистості, яка є впевненою у собі, уміє відстоювати свою думку, проявляє свою волю та водночас терпимість до протилежної точки зору [19, ст. 11].

В дисертаційній роботі, Ю. Шильцова, на основі теоретичного аналізу робить висновок про відсутність чіткого поділу визначень «асертивність» і «впевненість в собі». Зокрема, А. Ланж і П. Якубовський вважають ці поняття ідентичними, а А. Прихожан при визначенні змісту феномена асертивності акцентує увагу на впевненості, відокремлюючи це почуття від самоствердження [33].

Психологічні механізми впевненості та їх опис, а також аналіз їх функцій, ролі і значущості є відомими з робіт таких радянських методологів як А. Барабанщиков, В. Забродін та ін. Дослідженням ролі впевненості при прийнятті життєво-важливих рішень активно займалися такі автори як

А. Завалішина, В. Козелецький, та ін. У дослідженнях учених Р. Ануфрієвої, Г. Балла, Є. Головахи, О. Донченка, І. Кона, О. Кононенко, 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 [14].

За твердженням К. Кінніна, впевненість в собі це складна, багатокомпонентна якість особистості, розвиток якої визначається здатністю до емпатії, вмінням взяти на себе відповідальність за позитивні чи негативні ситуації в своєму житті, увагу до оточуючих, їхніх інтересів, усвідомлення своїх сильних і слабких сторін характеру.

К. Роджерс виділяє впевненість як важливу умову конструктивної самоактуалізованої поведінки людини. В. Ромек вказує на те, що впевненість - невпевненість є змінними та ситуаційно залежними проявами, що характеризуються: як страх бути знехтуваним, заниженою самооцінкою, нерациональними переконаннями, зайвим прагненням «дотримуватися пристойності», відсутністю навичок вираження почуттів – «невпевненості» і «впевненості в собі», що виявляється як загальне позитивне когнітивно-емоційне ставлення до власних навичок. На думку В. Ромека, когнітивний компонент, є близьким за змістом до концепта «віри в ефективність», емоційний компонент може бути визначений як сором'язливість та ініціативність у соціальних контактах. Отже, асертивність виступає як якість особистості, завдяки якій долаються труднощі у спільній діяльності, і які визначають подальші її успішні кроки [15].

Інше трактування впевненості знаходимо в працях Б. Спінози. Впевненість розглядалося відомим нідерландським філософом як форма прояву надії. У розумінні Б. Спінози впевненості людина набуває тоді, коли у неї є надія на реалізацію поставлених життєвих планів і цілей. І навпаки: чим менше залишається надії на досягнення наміченого, тим більш невпевнено почуває себе людина [19, ст. 12].

І. Зінов'єва і В. Ромек зазначають у своїх роботах, що, не маючи такої риси як впевненість у собі, суб'єкт, який приймає рішення, поступається зовнішньому психологічному впливу, тиску і здатний легко відмовлятися від деяких власних принципів, ідеалів, ціннісних орієнтацій і поглядів. Асертивність, на думку авторів, здебільшого супроводжує процес аналізу, осмислення, критичності, і, таким чином, це багато в чому вказує на когнітивний характер даного психологічного утворення [19, ст. 15].

На думку учених згідно зі С. Стайном та Г. Буком, асертивність складається з трьох основних компонентів: здатності адекватно висловлювати почуття, здатності відкрито висловлювати переконання і думки, здатності захищати свої права [7, 25].

О. Федоров визначає асертивну поведінку як поведінку, при якій ціль досягається активно, однак не порушуються права інших людей. Це поведінка, при якій досягається взаємний баланс інтересів, а використовувані засоби допомагають прийняттю вигідного рішення [28, 29].

У дослідженнях І. Григоревської, асертивність розуміється як багатокомпонентна якість особистості, що включає відкритість до отримання знань про себе та інших; здатність до розуміння своїх емоцій, вмотивованість на вирішення реальних завдань, відповідних реальному рівню домагань, і впевнену поведінку, а А. Петровського, М. Ярошевського - як здатність людини впевнено і з гідністю відстоювати свої права і реалізовувати свої цілі, без шкоди для себе і оточуючих людей.

У працях А. Бандури «ядром асертивності» є самоефективність, яка визначається як усвідомлена здатність особистості володіти собою в різних ситуаціях. Висока самоефективність, або усвідомлення себе як такого, що здатний домогтися успіху, призводить до очікуваного успіху, який ще більше підкріплює самоефективність. І навпаки – низька самоефективність, і пов'язані з нею очікування неспіху, зайва критичність і «самоїдство», призводять до невдачі, яка ще більше знижує самоповагу [15].

Дослідники по-різному характеризують структурні компоненти асертивності. Наприклад, В. Шамієва [31] визначає структуру асертивності, яка складається з трьох компонентів: когнітивно-сміслового, афективного та поведінкового. Когнітивно-смісловий компонент асертивності полягає в орієнтуванні і адекватній оцінці обставин ситуації, раціональному виборі способів дій і конструктивному перетворенні проблемних ситуацій, що забезпечується гнучкістю мислення. Асертивність також виражається в проектуванні власного розвитку і руху, визначенні свого Я в навколишньому світі на основі через усвідомлення смислів і цінностей свого життя.

Афективний компонент асертивності включає в себе: 1) прийняття іншого; 2) впевненість в собі; 3) довіру до себе. Ключовими параметрами афективного компонента В. Шамієва [31] визначає впевненість в собі і нормальну або низьку тривожність. Даний компонент в сукупності може відображатися у наступному: людина прагне до благополуччя і безпеки інших, спокою в мінливих умовах діяльності, позитивно оцінює власні можливості, довіряє собі в єдності з довірою до світу.

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

Крім того, даний автор вказує на можливості формування асертивності через оптимальний вплив на кожен з трьох компонентів. Формування переконань, позиції, 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 уміннях сприяють гнучкій і швидкій адаптації до нових умов ситуації [31, 33].

За твердженням О. Леонтєва, асертивність – це стабільна особистісна характеристика, що має наступні структурні компоненти: поведінковий, когнітивний, емоційно-ціннісний та особистісний. Прояв поведінкового компонента асертивності проявляється в незалежності, відповідальності, наполегливості (напористості), готовності до ризику і конструктивної агресії. Прояв когнітивного компонента відображає силу переконаності людини у власній ефективності, гнучкості мислення, адекватній оцінці ситуації. До емоційно-ціннісного компоненту асертивності відноситься сміливість в соціальних контактах, вміння управляти своїми реакціями, впевненість в собі, довіра до себе. Особистісний компонент представлений високим рівнем самооцінки і самоповаги людини [13].

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 [14].

Дж. Сміт розглядав асертивність з точки зору прав особистості. Суб'єкт активності обізнаний про свої права, використовує їх і може відстояти. Варто зазначити, що така людина поважає права оточуючих і будує взаємини, не порушуючи ні чийх кордонів. Автором вводиться поняття «принципи асертивності», що позначає правила поведінки в суспільстві і побудови взаємин з іншими людьми, заперечення маніпуляцій, жорстокості та агресії по відношенню до іншої людини.

Аналіз наукової літератури свідчить, що більшість авторів одностайні в тому, що асертивність є «золотою серединою» між агресивною і пасивною поведінкою. У якості важливих характеристик асертивності відокремлюють

адекватну самооцінку, самоповагу, напористість, ініціативність, відповідальність тощо [21].

С. Медведєва у своїй роботі розглядає 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 [14, 16, с. 237].

А. Лазарус розглядав асертивність як соціальну компетенцію, як емоційну свободу, що проявляється у здатності висловлювати свої бажання, вимоги, запити, можливість сказати «ні». Зовні, це виражається в здатності відкрито виражати свої бажання, позитивні і негативні почуття, у можливості починати або припиняти розмову з власної ініціативи і не поступатися при цьому, власними інтересами [20].

І. Скотникова під асертивністю розуміє природність і незалежність від зовнішніх впливів і оцінок, а також здатність людини самостійно регулювати власну поведінку і 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, яке починає формуватися ще в ранньому дитинстві, а в підлітковому віці набуває ще більшого значення для розкриття здібностей людини і подальшого визначення його місця в житті [24].

Огляд результатів сучасних зарубіжних і вітчизняних прикладних досліджень дозволив В. Шейнову [32] прийти до висновку про те, що індивіди з високою асертивністю краще захищені від емоційних проблем, рідше скаржаться на ситуативно-обумовлену тривожність, рідше страждають від страхів, ніж особистості з низькою асертивністю. Крім того, існує тісний взаємозв'язок між асертивністю і 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 і почуттям власної гідності,

самоповаги. Люди можуть розвивати самоповагу і внутрішню силу, освоюючи прийоми асертивної поведінки.

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

- контролювати свою поведінку, при необхідності змінюючи рішення і цілі;
- передбачити наслідки своїх дій;
- усвідомлювати і розуміти зміст проблеми;
- створювати альтернативні ситуації.

Прагнення до розширення, вдосконалення, розвитку та зрілості також є помітною особливістю асертивної позиції. Ця позиція допомагає людині здійснювати творчий підхід до життя, де йому будуть притаманні такі риси, як психологічна свобода і довіра до себе. М. Бердяєв [1] так само підкреслював нерозривність творчості життя і свободи, відзначаючи, що лише вільна людина може бути суб'єктом справжньої творчості.

Асертивність характеризується вміннями вийти за межі свого «Я», соціальної та особистісної адаптації до існуючих 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. До того ж асертивність це вміння яке можна набути. Асертивна людина має окреслену мету дії і вміє контролювати свої емоції, не піддається швидко маніпуляціям та емоційному тиску інших людей, це вміння реалізувати визначені цілі попри негативні тиски з боку оточення, раціональну дбалість про власні інтереси при одночасному вираховуванні інтересів інших людей. Асертивність розвивається саме в соціумі, у контакті з оточенням, іншими людьми. Включення

особистості в різні умови соціалізації дозволяє їй виробляти власний стиль взаємодії [3].

У навчально-виховному процесі студента досить часто супроводжують сильні переживання, що проявляються в підвищеній тривожності, важкості виражати свої думки, відстоювати свою точку зору, що викликає відчуття безпорадності та розгубленості. Проте проблема виникає за умови зміни ситуативної невпевненості в особисту силу.

Студенти в навчальному процесі часто проявляють скутість у своїх рухах, недостатню скоординованість, порушення мовлення та інше, що вказує на відсутність м'язової свободи, яка поглинає велику кількість внутрішньої енергії, тобто знижує впевненість у власних силах, розумової працездатності. Звичайно бувають моменти, коли впевнена людина проявляє свою невпевненість або агресивність, це говорить про ситуативність поведінки, кожній людині властиво помилятися. Впевнений стиль поведінки виключає приниження інших або будь-які прояви неповаги по відношенню до інших. Якщо людина зможе виробити самостверджувальну поведінку, це допоможе досягнути бажаних результатів без того, щоб настроювати проти себе оточуючих [10].

«Асертивну поведінку» являє собою поведінка людини, яка здійснюється ним при прояві таких особистісних рис, як цілеспрямованість, впевненість, наполегливість, самостійність, незалежність, ініціативність. Асертивна поведінка часто буває спонтанною відповідно до настрою, спонуканням, інтересам людини. Цей тип поведінки вважається найбільш конструктивним способом міжособистісного спілкування, що виключає і протистоїть маніпуляції і агресії. Під «асертивною особистістю» Г. Фенстерхейм має на увазі таку особистість, яка, спілкуючись з людьми на всіх рівнях, може вільно висловлювати свої думки і почуття, маючи при цьому активну орієнтацію в житті.

Характерним для асертивної поведінки є спокій, мовлення виразне і зрозуміле, погляд відкритий. Людина, що поводить себе асертивно, створює

навколо себе приємну атмосферу, добре орієнтується в сформованій ситуації, уміє зустрічати гідно невдачу [9].

Таким чином, слід відмітити, що асертивність – це якість особистості, риса характеру, яка проявляється в самоствердженні особистості; свідомому прийнятті вимог інших без страху, непевненості, напруги, іронії тощо. Асертивна людина не діє на шкоду іншим, поважає чужі права, при цьому з повагою відноситься і до самої себе. Вона може переконати інших надати їй допомогу, чи ставитися до неї люб'язно, домовитися і знайти компромісне рішення проблеми. Їй характерне позитивне відношення до людей і адекватна самооцінка [2].

Зокрема Л. Марчук стверджує, що 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 самостереження, 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 [14].

Асертивна поведінка – це поведінка, заснована на почутті впевненості людини в собі і орієнтована на співпрацю і компроміс як провідні стратегії

взаємодії. Впевненість – це установка, позиція людини по відношенню до себе. І цю установку можна змінити, кожній людині котрій властивий індивідуальний рівень впевненості.

Таким чином, «формування асертивності як особистісної риси в першу чергу передбачає, щоб людина усвідомлювала, наскільки її поведінка визначається власними схильностями і спонуканнями, а на скільки – кимось нав'язаними установками» [12].

У теорії А. Солтера асертивна поведінка розглядається як оптимальний, конструктивний спосіб міжособистісної взаємодії на протигагу двом найпоширенішим деструктивним способам – маніпуляції й агресії. Традиційні механізми соціалізації формують уразливість людини перед усілякими маніпуляціями з боку інших людей. Людина виявляється занадто піддана зовнішнім впливам, а оточуючі часто зловживають цим, маніпулюючи нею у своїх корисливих цілях. Зустрічаючись із неприйнятними вимогами, людина не знаходить сил їм суперечити й пересилуючи себе підкоряється всупереч своїм власним бажанням і установкам. А власні вимоги й домагання людина, навпаки, найчастіше не вирішується навіть висловити [28].

М. Брух визначає чинники, за яких здійснюється формування асертивної поведінки: знання власних прав та обов'язків, адекватне оцінювання себе й оточуючих, усвідомлення особистих потреб та інтересів, розуміння власних цілей, намірів і шляхів подальших дій, поважне ставлення до прав та інтересів інших людей, здатність досягти поставлених цілей, не маніпулюючи іншими, уміння переконувати, завойовувати прихильність, звертатися за порадою чи допомогою до людей, спроможність укладати компромісні рішення, встановлювати ділові контакти та партнерські відносини [15].

Керуючись думкою Л. Журавської, основними положеннями асертивної поведінки є:

- позитивне формулювання своїх думок;
- позитивне сприйняття партнера;
- зберігання позитивного психологічного мікроклімату;

- розмовляти про проблему, а не про щось інше;
- рівний внутрішній стан, запобігання емоційних сплесків [8, с. 99, 23].

Найбільш явно асертивність проявляється в мовній поведінці. До її основних ознак відносять:

- емоційність мови (відкрите, спонтанне і справжній вияв в мові всіх випробовуваних почуттів);
- експресивність і конгруентність поведінки та мови;
- вміння протистояти, що виявляється в прямому і чесному вираженні власної думки, без погляду на думки і реакції оточуючих;
- використання Я – висловлювання;
- здатність до спонтанного вираження бажань, потреб [5].

У своєму дослідженні К. Рудестам, доводить, що асертивна поведінка у молодих людей виявляється в умінні:

- будувати стосунки в бажаному напрямі з іншими;
- звернутися до інших людей з проханням;
- виявляти самоповагу і повагу до інших [15].

Асертивний стиль поведінки дозволяє знаходити конструктивні рішення і не руйнувати відносини навіть в складних ситуаціях, а, отже, добре підходить для багатьох робочих і виробничих ситуацій.

До асертивних можна віднести людей інтернального типу. Інтернали сприймають важку проблему в сукупності її позитивних і негативних сторін, в її зв'язках з іншими подіями. Внутрішній контроль забезпечується сприйняттям позитивних або негативних подій як наслідків власних дій, і, таким чином, потенційно перебувають під особистим контролем. Вони володіють більш ефективною когнітивною системою і витрачають значну частину своєї енергії на пошук інформації, необхідної для впливу на значущі події і вибір раціональних стратегій подолання труднощів [12].

На думку Л. Бутузової, феномен асертивності використовується у психологічній літературі як синонім впевненості. Асертивність особистості реалізується у когнітивно-смісловому, афективному і поведінковому

компонентах. Асертивна поведінка полягає у тому, що людина захищає власні права, виражає власні думки і почуття прямо, чесно і відкрито засобами, що поважають права інших людей. Така людина діє без непотрібної тривоги або почуття провини. Асертивні люди поважають себе і інших людей і відповідають за свої дії і свій вибір. Вони розуміють свої потреби і просять відкрито і прямо про те, що вони хочуть [3].

А. Парафіян, визначаючи змістовну характеристику асертивності, акцентує увагу на впевненості, відокремлюючи це почуття від самоствердження [14]. Впевненість в собі також залежить від знань, ерудованості в різних областях життєдіяльності людини, науки; життєвого досвіду, проявляється в міжособистісній комунікації, в професійній діяльності. Впевненість в собі забезпечує високий рівень соціальної активності, помірний рівень особистісної та ситуативної тривожності, адекватність домагань, високу самооцінку, сприяє саморозвитку, самореалізації. Від впевненості особистості залежить її емоційна стійкість, стабільність поведінки в фруструючих ситуаціях. Упевнені в собі люди добре адаптуються в соціальному середовищі.

Впевнені в собі люди відрізняються відповідальністю. Відповідальність означає здатність до самовираження: готовність самостійно діяти, здійснювати самостійний вибір і приймати обдумані, зважені рішення, спрямовані на активну взаємодію з навколишнім світом і розвиток моральних особистісних якостей, відповідати за наслідки своїх дій, вчинків не лише перед суспільством, а й, перш за все, перед собою.

В цілому слід зазначити, що відмінна риса впевненої поведінки – адекватна самооцінка своєї відповідальності. В невпевненій поведінці сором'язлива людина відповідальність приймає на себе, агресивна – перекладає їх на оточуючих. Невпевненість в собі найяскравіше виявляється у ситуаціях, пов'язаних із спілкуванням. Так, В. Ромек наголошує на таких проявах невпевненості: страх бути знехтуваним, занижена самооцінка, нераціональні переконання, надмірне прагнення «дотримуватись пристойності» [3].

Поведінка асертивної людини з адекватною самооцінкою здійснюється на основі продуманих і прийнятих рішень, а значить – усвідомлених дій. Напрямок, характер і інтенсивність дій залежить від розуміння ситуації і вже сформованих обставин. А це, в свою чергу, залежить від соціального досвіду, який є у людини і рівня її інтелектуального розвитку.

Асертивність це вміння яке можна набуті. Асертивна людина має окреслену мету дії і вміє контролювати свої емоції, не піддається швидко маніпуляціям та емоційному тиску інших людей. Це вміння реалізовувати визначені цілі попри негативні тиски з боку оточення, раціональну дбальність про власні інтереси при одночасному враховуванні інтересів інших людей. Асертивність розвивається саме в соціумі, у контакті з оточенням, іншими людьми. Включення особистості в різні умови соціалізації дозволяє їй виробляти власний стиль взаємодії [3].

В. Галицький, О. Мельник та В. Синявський, наголошують на тому, що асертивна людина має здатність домовлятися і знаходити компромісне рішення проблеми, такій людині властиве позитивне ставлення до оточуючих, позитивне сприймання проблемних ситуацій та адекватна самооцінка [4, с. 40, 14].

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 [3].

Асертивність, як якість зрілої особистості, характеризує здатність людини змінювати свою поведінку в спільній діяльності, спілкуванні і пізнанні в позитивному напрямку і виражається у відчутті внутрішньої сили, вміння особистісного самовираження, емоційної стабільності, відповідальності за свою

поведінку і за виконання прийнятих рішень, позитивному ставленні до себе і іншим. Асертивність сприяє досягненню поставлених цілей, не завдаючи шкоди іншим.

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 [30].

Асертивна поведінка проявляється в умінні: вислухати співрозмовника і зрозуміти його почуття і потреби; оголосити про свої наміри і сприяти їх реалізації; приймати критику і гідно, аргументовано на неї реагувати, відкидати судження співрозмовника, якщо вони неприйнятні, але, не переходячи на оцінку його особистості.

Студентський вік сприяє формуванню асертивності в силу своєї сенситивності (є найсприятливішим для завершення формування як психофізичних, так і особистісних якостей). Асертивність як риса особистості допомагає молодій людині зайняти певну ціннісну позицію стосовно самої себе, інших і, виходячи з цієї позиції, досягти своїх цілей, - будувати життєву стратегію [7].

Отже, зміст поняття «асертивність» розкривається через такі особистісні риси як: конструктивність, цілеспрямованість, впевненість в собі, відповідальність, рішучість, самостійність, незалежність, самоефективність, суб'єктність, наполегливість, ініціативність, вимогливість, здатність до емпатії, рефлексії та ін. Підсумовуючи, слід зазначити, що асертивна поведінка розвивається на підставі самоаналізу, виражається у потребі, у самопізнанні, здатності до самоспостереження, здатності до самообмірковування, аналізу своїх дій та вчинків, здатності контролювати себе, свої думки. Формування асертивності передбачає знання власних прав та обов'язків, адекватне

оцінювання себе й оточуючих, розуміння власних цілей та намірів, спроможність укласти компромісні рішення. Асертивність розвивається саме в соціумі, у контакті з оточенням, іншими людьми.

Таким чином, «асертивна поведінка» передбачає такий спосіб дій, при якому людина здатна активно і послідовно відстоювати свої інтереси, відкрито заявляти про свої плани і наміри, поважаючи при цьому інтереси партнерів по взаємодії. Асертивна поведінка детермінується особистісними рисами, вплив яких визначається системою мотивації і ціннісними орієнтаціями особистості.

Література

1. 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.
2. Большой психологический словарь / сост. Б.В. Мещеряков, В.В. Зинченко. – М. : Олма-пресс, 2004. – 985 с.
3. 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.
4. Галицький В.М. Соціально-психологічний словник / В.М. Галицький, О.В. Мельник, В.В. Синявський. – К., 2004.
5. Гончаров С.З. Уверенность в себе как важное качество личности / С. З. Гончаров, Е. В. Казанцева // Образование и наука. — 2004. — № 5. — С. 69-73
6. Дойч М. Разрешение конфликта (Конструктивные и деструктивные процессы) / Мортон Дойч // Социально-политический журнал. – 1997. – №1. – С. 202-212
7. Дріга Т.Г. Асертивність як чинник оптимізації соціально-психологічної оптимізації адаптації студентської молоді / Т.Г. Дріга // Актуальні проблеми психології. – Том 1 : Організаційна психологія. Економічна

- психологія. Соціальна психологія. – Вип. 39. Збірник наукових праць / За ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки. – К. – Алчевськ : ЛАДО, 2013. – С. 100-105
8. Журавська Л.М. Соціально-психологічний тренінг: розвиток якостей особистості працівників сфери туризму : [навч. посібник для студ. вищ. навч. закл.] / Журавська Л.М. – К. : Видавничий Дім «Слово», 2006. – 312 с.
 9. Козич І.В. Асертивна поведінка – як новоутворення процесу формування конфліктологічної компетентності майбутнього педагога вищої школи / І.В. Козич // Вісник Запорізького національного університету: збірник наукових праць. Педагогічні науки / Головний редактор Локарева Г.В. – Запоріжжя : Запорізький національний університет. – 2014. – С. 135-143
 10. Кондратюк С.М. Впевненість у собі як один з аспектів життєвого успіху студентської молоді / С. М. Кондратюк // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. – 2014. – Вип. 2(1). – С. 76-80
 11. Лебедева И.Д. Психологические детерминанты асертивности личности: автореф. на соискание ученой степени канд. псих. наук : спец. 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии» / И.Д. Лебедева. – Красноярск, 2014, – 23 с.
 12. Лебедева Инга Викторовна Психологические детерминанты асертивности личности. – дис. канд. психол. наук: 19.00.01 – общая психология, психология личности, история психологии. – Красноярск, 2014. – 204 с.
 13. Леонтьев А.А. Асертивность. Общение и деятельность общения / А.А. Леонтьев Р. Харре, М. Аргайл, А. Фернхэм, Д.А. Грэхем. – СПб. : Питер, 2008. – С.160-215.
 14. 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/Vnads/2012_5/12mlmiho.pdf.
15. Марчук Лариса Миколаївна Соціально психологічні особливості формування асертивної поведінки у професійному становленні майбутніх психологів. – дис. канд. психол. наук: 19.00.05 – соціальна психологія; психологія соціальної роботи. – Київ, 2016. – 225 с.
16. 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.
17. Ніколаєв Л.О. Генезис поняття «асертивність» / Л.О. Ніколаєв // Освіта регіону. Політологія. Психологія. Комунікації. – 2010. – № 1. – С. 132–135
18. Ніколаєв Л.О. Розвиток асертивності підлітків у різних умовах соціалізації: автореф. на здобуття наукового ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Л.О. Ніколаєв. – Переяслав-Хмельницький, 2016, – 22 с.
19. Ніколаєв Леонід Олегович Розвиток асертивності підлітків у різних умовах соціалізації. – дис. канд. психол. наук: 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. – Переяслав-Хмельницький, 2016. – 264 с.
20. Подоляк Н.М. Психологічні особливості асертивності / Н. М. Подоляк // Наука і освіта : Науково-практичний журнал Південного наукового Центру АПН України. – 2010. – № 9. – С. 108–111
21. Свєртілова Н.В. Особливості асертивності в осіб схильних до переживання образи / Наталія Валеріївна Свєртілова // Science and Education a New Dimension. – 2016. – Pedagogy and Psychology. – IV (42). – Issue 87. – P. 80–85.
22. Семиченко В.А. Психологія особистості / В.А. Семиченко. – К.: Видавець Ешке О.М., 2001. – 427с.

23. Синоруб Г.П. Асертивність як необхідна якість толерантної поведінки журналіста / Г.П. Синоруб / Ученые записки Таврического национального университета им. В.И. Вернадского. Серия: Филология. Социальные коммуникации. – 2012. – Том 25 (64). – № 4.– Ч. 1. – С. 131-134.
24. Скотникова И.Г. Проблема уверенности – история и современное состояние / И.Г. Скотникова // Психологический журнал. – 2002. – Т. 23. – № 1. – С. 52-60.
25. 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.
26. Степанов С.А. Ассертивность – в жизнь! / С. А. Степанов // Управление компанией. – 2008. – № 3. – С. 36-39. [152]
27. Степанов С.С. Популярная психологическая энциклопедия / С.С. Степанов. — М. : Изд-во Эксмо, 2005. – С. 58-59
28. Фальова О. Є. Асертивність як фактор самореалізації особистості жінки / О. Є. Фальова // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. – 2015. – Вип. 50. – С. 258-267.
29. Федоров А.П. Когнитивно-поведенческая психотерапия / А.П. Федоров. - СПб: Питер, 2002. – 352 с.
30. Чулкова К.О. Аналіз досліджень проблеми асертивної поведінки особистості / К.О. Чулкова // Психологічний часопис : збірник наукових праць / за ред. С.Д. Максименка. — № 1. — Вип. 11. — Київ : Ін-ститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, 2018. — С. 38-40
31. 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 психологи» / В.А. Шамиева. – Хабаровск, 2009. – 207 с.

- 32.Шейнов В.П. Возрастные и гендерные факторы асертивности / В.П. Шейнов // Системная психология и социология. – 2014. – №10.
- 33.Шильцова Ю.В. Асертивность как один из психологических механизмов развития социальной адаптации у детей старшего дошкольного возраста : автореф. на соискание ученой степени канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогическая психология» / Ю.В. Шильцова. – Москва, 2012. – 22 с.
- 34.Щіпановська О.Р. Асертивність особистості як основа успішної міжособистісної взаємодії у діяльності майбутніх фахівців / О.Р. Щіпановська, І.Г. Васильєва // Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти : зб. наук. пр. / ред. Л.Л. ТОВАЖНЯНСЬКИЙ, О.Г. РОМАНОВСЬКИЙ. – Харків : НТУ "ХПІ", 2012. – Вип. 32-33 (36-37). – С. 269-275.