

Актуальные проблемы современной психологии: сб. материалов XVI студ. науч.-практ. конф. / редкол. : Л. М. Даукша, А.А. Щитковская; под науч. ред. А.В. Ракицкой. - Гродно: ГрГУ, 2016. – С. 33-36

Белоущенко Виктория Васильевна
старший лаборант кафедры общей и социальной психологии
Херсонский государственный университет, Херсон

ПОДХОДЫ К ИССЛЕДОВАНИЮ АССЕРТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Ассертивность является сложным образованием, характеризуется своеобразием структуры, содержательными и практически-действенными качественными характеристиками.

На основе теоретического анализа рассмотрена специфика и подходы к изучению ассертивности и ассертивного поведения.

Понятие ассертивности появилось более полувека назад в работах по психологии личности Э. Сэлтера, Дж. Вольпе, а также А. Лазаруса в сфере поведенческой терапии. Ассертивность – это способность человека уверенно и с достоинством отстаивать свои права, не попирая при этом прав других людей. Ассертивное поведение – это конструктивный способ межличностного взаимодействия, являющийся альтернативой деструктивным способам – манипуляции и агрессии [4].

В научных трудах отечественных психологов понятие ассертивность чаще можно увидеть в контексте таких определений как ответственность, личная позиция, этическая убежденность, умение противостоять групповому давлению.

В трудах зарубежных авторов по формированию ассертивности основное внимание уделяется развитию поведенческих навыков, поведенческих моделей и стереотипов социально-психологических действий в значимых ситуациях.

В русский язык (точнее в лексикон российских психологов) термин проник в середине 90-х, после публикации популярной книжки чешских авторов В. Каппони и Т. Новака «Как делать все по-своему» (в оригинале – «Ассертивность – в жизнь») [2].

Ассертивное поведение позволяет человеку высказываться четко и однозначно, поступать порядочно, действовать убедительно, избегать манипулирования окружением, разобраться в себе и других, уметь настоять на своем. Можно сказать, что ассертивность - это адекватная оценка обстановки и своего поведения, это путь к самореализации, путь саморазвития.

Формирование ассертивности как личностной черты в первую очередь предусматривает, чтобы человек отдал себе отчет, насколько его поведение определяется его собственными склонностями и побуждениям, а насколько — кем-то навязанными установками [2].

В сфере межличностных отношений ассертивность предполагает отказ от опоры на чужие мнения и оценки, культивирование спонтанного поведения в соответствии со своими собственными настроениями, побуждениями и интересами [1].

По определению Ренни Фричи, ассертивный человек — тот, кто отвечает за собственное поведение, демонстрирует самоуважение и уважение к другим, позитивен, слушает, понимает и пытается достичь рабочего компромисса [2].

По своей сути ассертивность — это философия личной ответственности, принятие на себя ответственности за собственное поведение. То есть речь идет о том, что мы ответственны за свое собственное поведение и не имеем права винить других людей за нашу реакцию на их поведение.

Основной составляющей асертивности является наличие самоуважения и уважения к другим людям. Асертивное поведение предполагает развитие уверенности и позитивной установки. Уверенность в себе – стабильная личностная характеристика, обусловленная такими качествами как мотивация достижений, волевой самоконтроль, низкая тревожность.

Следует отметить важнейшие характеристики уверенного поведения которые выделяет А. Солтер. Однако, как число их, так и логическая последовательность недостаточно проверены:

- ✓ эмоциональность речи: открытое, спонтанное и подлинное выражение в речи всех испытываемых чувств;

- ✓ экспрессивность речи: ясное проявление чувств в невербальной плоскости и соответствие между словами и невербальным поведением;

- ✓ использование местоимения «Я»: как выражение того факта, что за человек стоит за словами, отсутствие попыток спрятаться за неопределенными формулировками;

- ✓ принятие похвалы: как отказ от самоуничужения и недооценки своих сил и качеств;

импровизация как спонтанное выражение чувств и потребностей, повседневных забот, отказ от предусмотрительности и планирования [4].

Важно подчеркнуть, что на основе своего клинического опыта А.А. Лазарус выделил четыре важнейших класса поведения, которые объединяет понятие уверенного, «асертивного» поведения:

- ✓ способность сказать «нет»;

- ✓ способность открыто говорить о чувствах и требованиях;

- ✓ способность устанавливать контакты, начинать и оканчивать беседу;

- ✓ способность открыто выражать позитивные и негативные чувства.

Для А.А. Лазаруса эти способности существуют не только в плоскости поведения, но и включают когнитивные моменты: такие, как установки, жизненную философию и оценки.

Ассертивное поведение опирается на четкое осознание своих собственных целей и ценностей. Опора на ценности вообще придает дополнительную устойчивость личности. Ассертивность помогает избежать агрессии, конформности, позволяет не идти на поводу у манипуляторов.

Ассертивный человек – это человек, уверенный в себе, в своих способностях, в своем предназначении. Ощущение внутренней свободы дает ему возможность адекватно оценивать происходящие вокруг него события, четко планировать действия, ясно выражать чувства, уважительно сотрудничать с партнерами, донося до них свою позицию. Можно сказать, что ассертивность - это адекватная оценка обстановки и своего поведения, это путь к самореализации, путь саморазвития [2].

Таким образом, большинство зарубежных авторов считают, что ассертивное поведение в коммуникативном процессе, очень широко используется - это оптимальный вариант общения, что приводит к формированию самостоятельной и ответственной личности, способной успешно решать проблемы – психологические, образовательные, производственные и другие.

Список использованных источников

1. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст, проблемы становления личности // Психотерапия детей и подростков.- М.: Мир,1994

2. Скворчевська О.В. Соціально-психологічний тренінг асертивності в роботі психолога з підлітками. / Ольга Володимирівна Скворчевська. - Харків, 2012
3. Солтер А. Тренінг асертивності / А. Солтер - СПб.: Речь, 2003. – 169с.
4. Шейнов В.П. Асертивне поведіння: переваги і сприйняття / В.П. Шейнов // Сучасна зарубіжна психологія – 2014. - № 2